

RESPIRAR O NO RESPIRAR

Por Saul Kotzubei * Entrenador de voz y habla del método Fitzmaurice®

"El enfoque de Saul es invaluable para cualquier actor que trabaje frente a la cámara y esencial para trabajar en el teatro" David Schwimmer

(Ross en la serie estadounidense "FRIENDS")

¿Por qué deberían los actores de Los Ángeles (o de cualquier otra parte del mundo) dar importancia alguna al entrenamiento vocal? Si tienes problemas con tu voz la respuesta puede resultar obvia, pero para la mayoría de actores no está tan claro. Así que empezaré por analizar dos de los beneficios del entrenamiento vocal que pueden no resultar tan obvios: La habilidad de estar disponible emocionalmente y la habilidad para comunicar cuando experimentas estados emocionales intensos.

Aunque existen muchos factores que pueden afectar esas dos cosas, el eje de ambas es la respiración. Sencillamente, desarrollar un sistema de respiración libre y fácil expande tu vida emocional y tu habilidad para comunicar cuando estás experimentando emociones fuertes.

Probablemente has notado que a veces cuando estás estresado -debido al miedo, a la ansiedad, a la frustración, a la tristeza o al agotamiento diario- tu cuerpo responde a ello tensándose. Tensar tus músculos, además de ofrecerte protección física en momentos determinados, tiene como función principal protegerte de la intensidad de tu experiencia. Tensarte permite entumecerte/dormirte, creando una especie de barrera física y psicológica. Esto no tiene nada de malo. Es una habilidad de una importancia crucial, y sin ella la vida resultaría muchas veces abrumadora.

Pero como actor, esta gran habilidad que supone en tu vida ser capaz de dormir o entumecer una parte de ti, puede suponerte un gran problema a la hora de actuar. Si tensar se convierte en un proceso inconsciente habitual, puede impedirte que estés emocionalmente disponible en los momentos más inoportunos: en audiciones, o interpretando un personaje que siente intensamente emociones que habitualmente tú evitas.

Con el tiempo, el inconsciente hábito de tensar tus músculos puede convertirse en tensiones permanentes en algunas partes de tu cuerpo, creando una especie de armadura que te protege incluso después de que la causa del estrés haya desaparecido. Esto está bien para algunas personas, pero no está bien para ti ya que como actor, necesitas estar permanentemente disponible emocionalmente.

Si, como la mayoría de personas, evitas habitualmente muchas de las situaciones que te producen incomodidad, como parte de tu entrenamiento como actor necesitas aceptar los aspectos incómodos de tu experiencia, los que te son poco familiares, incluyendo aquellos que afectan tu vida emocional. Una gran parte de ese proceso pasa por aprender que puedes elegir entre tensarte o mantenerte abierto.

En muchos sentidos, estar abierto y respirar son la misma cosa. Cuando respiras libremente, es

difícil estar tenso. Cuando estás tenso, es difícil respirar libremente. Prueba esto: tensa tu abdomen y trata de tomar una respiración profunda. ¿Es difícil, verdad?

Simplificando, mientras más respiras (o más libre es tu respiración) más sientes; mientras menos respiras (o más inconscientemente tensa es tu respiración) menos sientes.

Piensa en la última vez que interpretaste un personaje cuya experiencia te hizo sentir incómodo. ¿Sabes decir si estabas tensando tu mandíbula, tu cuello, tus hombros, tu pecho, tu estómago, tus ingles, tus rodillas? ¿Sabes si estabas respirando? Si estabas respirando, ¿sabes si estabas controlando tu respiración para minimizar la experiencia?

El hábito inconsciente de tensar tus músculos y tu respiración no sólo limita tu experiencia, también limita tu voz. Esto es cierto por muchas razones. Tal vez la razón principal es: la respiración es la fuente de energía de tu voz. Punto.

Prueba esto: aguanta tu respiración y sigue aguantándola mientras hablas sobre lo que cenaste ayer. Adelante.

¿Hiciste sonido alguno? Si lo hiciste, no estabas aguantando la respiración. La suave presión de tu respiración hace vibrar tus cuerdas vocales ---vibran tan fuertemente como lo hacen las alas de las abejas, y la vibración se hace más fuerte por resonancia, amplificándose en tu cuerpo--- así que naturalmente los profesores de voz están interesados en la respiración.

Para que tengas una voz libre, flexible y potente, tu respiración necesita ser tanto libre como eficientemente dirigida. Por eso, liberar la respiración y desarrollar el máximo control son fundamentales para muchos tipos de entrenamiento vocal. Y además, mientras aprendes a liberar tu respiración, incrementas tu capacidad de sentir. Mientras aprendes a controlar tu respiración conscientemente, puedes también entrenarte a convivir con tus sentimientos (en vez de evitarlos inconscientemente).

Pero sentir no lo es todo -tienes un texto que decir, y a menudo tus personajes no pueden permitirse verse abrumados por sus sentimientos porque tienen cosas importantes que comunicar. Una vez más, un sistema de respiración flexible viene a tu rescate. Y lo hace así.

Quizás has experimentado que cuando te emocionas, tu cuerpo se tensa en respuesta a la intensidad de tu experiencia. Esa tensión casi siempre constriñe tu respiración. Si es difícil hablar cuando estás emocionado es normalmente porque tensas tu respiración al punto de no poder hablar, o porque en tu intensidad dejas ir demasiado aire demasiado rápidamente. El tono de tu voz se hace más agudo como resultado de la tensión y de la falta de aire; exactamente igual que el tono de la cuerda de una guitarra sube cuanto más se tensa, las cuerdas vocales pueden tensarse, haciendo que el tono de tu voz sea más agudo al tener exceso de tensión en el cuello. Puede que empieces también a acelerar el texto porque literalmente no tienes aire suficiente para sostener tu discurso.

Tener un sistema respiratorio entrenado puede ayudarte a sacar las palabras afuera, literalmente, y sacarlas con relativa facilidad. ¿Suena bien, no? Pues es sólo la mitad de la historia.

Tensarse es humano. Los personajes se tensan todo el tiempo. Un actor necesita ser libre para tensarse cuando sea necesario. Pero sencillamente no queremos tensarnos habitualmente, inconscientemente, y siempre del mismo modo. Necesitas tener la opción de estar receptivo a la situación en la que estás. Un buen entrenamiento vocal te ayuda a liberar y más tarde dirigir tu respiración, incrementando así tus posibilidades: sentir más o sentir menos; hablar con más facilidad bajo situaciones de stress o hablar con más dificultad -todas estas opciones pueden ser útiles para ti y todas deberían estar a tu alcance.

Los diferentes tipos de aproximaciones al trabajo vocal tratan la respiración de forma diversa. La técnica que yo enseño, Fitzmaurice Voicework® (desarrollada por mi madre, Catherine Fitzmaurice), se aproxima de forma clara y novedosa a la liberación de la respiración a través de la adaptación específica del yoga, el Shiatsu y el trabajo corporal de W.Reich en combinación con otras técnicas clásicas de entrenamiento vocal.

Al iniciar el trabajo de Fitzmaurice Voicework®, aprendes una secuencia de posiciones físicas que ayudan a tu cuerpo a respirar libremente, y al mismo tiempo proporcionan una profunda liberación de viejos patrones de tensión. Una vez tu respiración es más libre, aprendes a como usar tu respiración de la forma más efectiva y orgánica posible para el habla.

Otros grandes profesores de voz, por ejemplo Kristin Linklater, Arthur Lessac, Cicely Berry, Patsy Rodenburg y Roy Hart, han tratado la liberación y el uso de la respiración de formas diversas y útiles. Los procesos y beneficios de un entrenamiento vocal son individuales, y es importante que encuentres el tipo de trabajo que más se acople a ti. Hay muchos otros beneficios más allá de la disponibilidad emocional y la capacidad de comunicarte bajo un intenso estado emocional. Trataré sobre ellos en el próximo artículo.

Saul Kotzubei Fitzmaurice Voicework® 2006 www.voicecoachLA.com

Traducción al español de Esther Pallejà.

*****Saul Kotzubei, co-director del Instituto Fitzmaurice en USA, estará presente en el ENCUESTRO DE VOCES - Freedom and Focus en BOGOTÁ (Julio 2014), impartiendo talleres prácticos durante los 5 días que dura el evento junto con Catherine Fitzmaurice, creadora del método y maestros internacionales especialistas en voz y habla.**

Encuentra información sobre cómo hacer parte de este Encuentro en la página oficial del evento y aprovecha los descuentos disponibles hasta el 1ro de Junio:

www.freedomandfocusconference.com

Mantente informado en Facebook/barracadacarmela o Facebook/freedomandfocusconference

ENCUESTRO DE VOCES- Freedom and Focus es un evento SIN ÁNIMO DE LUCRO que se hace posible gracias a: