

TÍTULO: Abordajes para la voz hablada expresiva - Arthur Lessac

AUTORES: Giraudo, Valeria; Herman, Emilia; Farina, Agustín

INSTITUCIÓN: Universidad Nacional de Río Negro, Argentina

Abordajes para la voz hablada expresiva

Arthur Lessac

En el marco del Proyecto de Investigación “Perspectivas técnicas para la voz hablada en performance. Particularidad de la Formación del Habla (Sprachgestaltung, Rudolf Steiner)” –40-B-893, Resol. Rectoral 256/21, Universidad Nacional de Río Negro, dirigido por la Esp. Flavia Montello e integrado por docentes y estudiantes de la Licenciatura en Arte Dramático¹– se investigan los principios técnicos de sistemas actualmente reconocidos.

En una primera instancia se estudiaron los abordajes de Kristin Linklater, Cicely Berry y Roy Hart, en cuyos casos se cuenta con materiales traducidos. Asimismo, fue posible realizar entrevistas y sesiones prácticas en español con referentes de los mismos.

En una segunda instancia se abordó el trabajo de Eugene Rabine, Arthur Lessac y Patsy Rodenburg. Particularmente respecto de los dos últimos, no se cuenta con un corpus traducido considerable. Esto motivó el impulso de compartir lo compendiado, a modo de aporte que facilite el acercamiento a otras personas que estuvieran asimismo interesadas, pero se vieran limitadas por el idioma.

Se aclara especialmente que el presente no es un escrito realizado por especialistas de la técnica, sino que se trata solamente de una síntesis informativa y de la traducción de algunos de sus ejercicios.

A continuación, lo referido a Arthur Lessac², organizado en los siguientes apartados:

- Datos biográficos
- Características destacadas de la técnica
- Descripción de ejercicios
- Consideraciones y reflexiones del grupo de investigación
- Referencias

1 Integrantes del Proyecto: Esp. Flavia Montello, Lic. Valeria Giraudo, actor y docente Gustavo Bendersky, estudiantes Emilia Herman, Delfina Lebed y Agustín Farina.

2 Elaborado por Giraudo, Herman y Farina.

Datos biográficos³

Arthur Lessac nació el 9 de septiembre de 1909 en Haifa (hoy actual Estado de Israel) y falleció el 7 de abril de 2011 en Los Ángeles, California. Se formó en Nueva York, como estudiante becado de Voz en la Eastman School of Music (1932-1936) y de Educación de Voz y Habla en la Universidad de NY (1941). Trabajó como entrenador vocal y director de diálogo en las obras musicales *Pins and Needles* (1937) y en *Broadway From Vienna* (1939).

En 1945 fundó la Academia Nacional de Artes Vocales (NAVA), que dirigió hasta 1950. NAVA proporcionó un laboratorio valioso para el desarrollo posterior de las ideas que se convertirían en la *Formación Lessac Kinesic*. En 1951 fue profesor de Voz y Habla en el Stella Adler Theatre Studio.

Investigó extensamente la terapia clínica en temas como patología del habla, fisiología y psicología. Recibió su Maestría en Ciencias de Terapia Clínica de Voz y Habla en la Universidad de NY. Estudió anatomía y neurología en el Hospital Bellevue. Realizó una pasantía clínica en el St. Vincent 's Hospital.

Publicó dos libros: en 1960 *The use and training of the human voice* (El uso y entrenamiento de la voz humana) –publicación personal y para uso de sus estudiantes– y en 1978, ya con la editorial Drama Book Publishers, *Body Wisdom: The Use and Training of the Human Body* (Sabiduría del cuerpo: el uso y entrenamiento del cuerpo humano).

En 1970, la Universidad Estatal de Nueva York-Binghamton lo nombró Profesor Titular de Teatro con el mandato de reorganizar el programa de la asignatura Actuación. Permaneció en esta institución durante doce años (se jubiló en 1981 como Profesor Emérito) contribuyendo al diseño y desarrollo del programa, y dirigiendo asimismo la certificación en Lessac Training.

Continuó dictando capacitaciones en Estados Unidos, Puerto Rico, Alemania, Yugoslavia, Sudáfrica y México. En 1998 sus discípulos fundaron el Instituto Lessac y en 2000 desarrollaron un examen para la certificación de su enseñanza.

Características destacadas de la técnica

Arthur Lessac relata en una conferencia (2010), mediante una historia en referencia a la “voz original”, cómo a través del tiempo se fue perdiendo la voz cantada en la comunicación humana como un hecho natural cargado de disfrute, melodía, ritmo y expresión. Hoy en día, la información impera y no queda tiempo para el habla expresiva. Para Lessac, una “voz original” es una persona con visión creativa, alguien con una energía extraordinaria. Sin embargo,

³ Tomado de <https://www.lessac institute.org/>

explica, esta energía puede verse afectada por el entorno. Lessac diferencia dos tipos de entorno en constante intercambio en la vida cotidiana de las personas: el externo (patrones y condicionamientos con los cuales nos identificamos) y el interno personal (donde se forman las ideas y los sentimientos). El problema, con respecto a la energía, se da en el momento en que el entorno externo se convierte en “veneno” y cohibe nuestro entorno interior.

No obstante, expresa Lessac:

Nuestras energías corporales internas nos dan las experiencias informativas que abren la puerta a la salud, el bienestar, la humanidad y la comunión. Lo realmente bueno de esto es que ningún veneno puede coexistir o cohabitar con alguna de las cualidades energéticas de nuestro entorno interior. Uno u otro deben irse. No pueden convivir. Si cuando caminamos sentimos el ritmo del baile, y si cuando hablamos sentimos el ritmo del canto, nuestro entorno interior se llena de alegría, placer, risa y plenitud de espíritu. En un entorno así, es imposible albergar odio, miedo, celos o rabia.

En este sentido, Lessac crea una técnica de entrenamiento artístico que integra voz, energía, mente y cuerpo en pos del bienestar. Utiliza una palabra acuñada por él mismo para explicarlo:

Kinesensic, compuesta por KINE (movimiento) + ESSENCE (esencia) + SENSE (sentimiento) + SIC (original), creando la siguiente definición: Aprendiendo a sentir / sentir movimiento innato / movimiento del cuerpo, y luego recopilar la información de ese proceso de sentimiento y usarla para una función corporal óptima. (Martinez, 2018: 15).

En ese aprender a sentir el propio movimiento interno y externo, destaca (Tocchetto de Oliveira, 2013) la *energía interna* y la divide en tres cualidades:

- Energía de “potencia”: da fuerza, poder y resistencia
- Energía de “radiancia”: posibilita percibir sensaciones como la alegría
- Energía “tonal”: permite registrar las sensaciones vocales y verbales

Por añadidura, desarrolla con su entrenamiento cuatro estados de *energía corporal* con el objetivo de potenciar la práctica del actor/actriz:

- energía de “flotabilidad” calma, serenidad, estabilidad y ligereza
- energía de “radiancia”: excitación vibratoria del cuerpo que puede ser sutil o suave, presentarse como agilidad y destreza corporal o un estado de alerta y anticipación
- energía de “potencia”: potencia muscular, estiramiento y relajación. Una sensación de impetuosa y profunda intensidad

- energía de “inter-participación”: comunicación o relación entre el ambiente interno y el externo. Una actitud de exploración, curiosidad y placer del intérprete mientras juega en tiempo presente.

En resumen, Kinesensic aporta al artista un camino para sentir y dominar la propia energía. Como síntesis de su definición de ENERGÍA utiliza NRG (*Neural Regenerative Growth* – crecimiento regenerativo neuronal–), crecimiento regenerativo neuronal.

Por otro lado, para Lessac, la *respiración* debe entenderse como el motor de la energía corporal y vocal. En consecuencia, también como un proceso consciente, orgánico, libre de esfuerzo innecesario y equilibrado.

En cuanto a la *voz*, en un intento por volver a unir la voz cantada y la voz hablada, expone la técnica conocida como *The call* (la llamada), diseñada para ampliar el rango tonal, expandir la proyección y acrecentar la calidad tímbrica centrándose en la vibración de la máscara y el paladar.

La palabra Call proviene del término hebreo Kall que significa, literalmente, “voz”. Desde su arraigo en la tradición bíblica hasta el presente [los] *callers* [llamadores] a través del mundo, tanto secular como religioso, han producido tonos vocales bellos y excitantes, algunas veces en forma consciente y otras de manera instintiva. (Sacheri, 2016: 100).

La Llamada es un estimulante resistente y resonante. Es lo suficientemente estético y flexible como para ser la base del cantante de ópera (así como aproximadamente el sesenta por ciento de su canto), y lo suficientemente eficaz como para proporcionar el acento verbal y el énfasis vocal interpretativo del actor. (Lessac, 1997: 138).

Descripción de ejercicios⁴

RESPIRACIÓN y POSTURA⁵

Los siguientes capítulos corresponden al libro *El uso y el entrenamiento de la voz humana*.

La dualidad entre la respiración y la postura (del capítulo 3):

La "unidad" orgánica de la respiración y la postura presentada en este capítulo debe considerarse un principio vital nuevo de la vida vocal. Al igual que los gemelos siameses, la respiración y la postura no pueden considerarse partes dispares, sino la fusión de un todo

⁴ Mucho de su trabajo sobre la voz se centra en sonidos propios de las palabras del habla inglesa, por lo que se debe tener precaución al transferirlo a otra lengua, ya que no se trataría de traducir de modo literal.

⁵ Selección y traducción de *The Use and Training of the Human Voice* (El uso y el entrenamiento de la voz humana), Lessac.

orgánico. En experiencias anteriores hemos visto cómo el sistema respiratorio y la dinámica postural dependen el uno del otro, cómo se acomodan y se potencian mutuamente. Exploraremos cómo esto se aplica en el arte creativo de la relajación.

Un zumbido placentero (experiencia 2):

- Cierra tus ojos y comienza suavemente a producir el sonido *N*, con tus labios y tus dientes suavemente separados. Apaga el sonido y continúa con el aire silencioso a través de las fosas nasales. Mantén la lengua en la posición y practica una respiración fluida y suave, con una sonrisa en tu rostro.
- Repite el proceso con *NG*. Apaga el sonido y otra vez siente suavemente el aire escapando a través de las fosas nasales mientras mantienes una sonrisa en el rostro.

Para el sonido de la *N* la punta de la lengua toca suavemente las encías de arriba y el paladar frontal. Para el sonido *NG* el fondo de la lengua toca suavemente el paladar blando. Este contacto de la lengua con el paladar, con los dientes suavemente separados, es el camino más cómodo y aliviador para respirar a través de la nariz.

El camino energético de entrada de la respiración es de una forma silenciosa, fluida y suave, indistintamente si es por boca o por nariz. Respirar se tiene que sentir bien vitalizante y tiene que ser un acopio de energía. La calma, la sencillez, lo fácil, la respiración rítmica es el mejor modo de cargar, de alimentar y de acomodar la energía de la respiración para que inhalar sea inspirar (una inhalación que literalmente inspira al cuerpo, tanto visceral como estéticamente) y exhalar verdaderamente relaje.

Respirar a través de la nariz, especialmente en el ambiente exterior, trae un aire limpio a los pulmones que es más cálido que si lo hicieras por la boca. Pero hablar nos requiere respirar a través de la boca: respirar por la nariz no sólo distrae a la lengua y a los labios, sino también a la mente, del propósito, del sentido del discurso.

Comportamiento afectivo de la respiración

Las próximas exploraciones están pensadas para traer a la conciencia lo que sentimos en situaciones naturales de emoción, de risa, de temblores, de llanto. Todas estas emociones tienen un sano efecto si sabemos cómo usarlas, con una apropiada respiración emotiva. Diviértete con estas exploraciones: trátalas como juegos de actuación y como posibles situaciones escénicas.

Conducta afectiva a través del sentido del olfato (exploración I):

Registra la calidad de la respiración producida instintivamente como reacción a las siguientes situaciones:

- Estás en casa a la noche y de repente huele a gas. ¿Cómo empiezas a respirar rítmicamente ante esta emergencia (es rápida, lenta, etc.)?

Ahora compara la calidad de la respiración, la variación de la calidad de la respiración asociada libremente con las siguientes imágenes:

- Es un día acogedor de verano. Sientes el aroma del pasto recién cortado y el perfume de las flores en la brisa. Sientes y percibes las sensaciones internas de tu cuerpo. ¿Puede la inhalación servir a este estado de naturalidad en la respiración? ¿Puedes sentir la creciente flotabilidad cuando inhalas?
- Estás haciendo las compras del fin de semana, yendo de tienda en tienda. Sientes el aroma del rico y fresco grano de café, luego la freidora de un restaurante y más adelante el pan recién horneado de una panadería francesa, seguido del distintivo olor de una tienda de pescado. Percibe el cambio de la respiración, el ritmo y la calidad. ¿Mantienes la respiración o quizás empiezas a respirar por la boca para evadir el olor poco placentero?
- Ahora visualiza y huele el aroma de una suave lluvia o de la primera caída de la nieve o del rocío de la mañana o de la niebla. ¿Te encuentras respirando de forma corta y suave? ¿Cómo es tu expresión facial? ¿Cómo respondes instintivamente a estas imágenes? ¿Qué parte interna parece responder instintivamente?
- Estás en un ascensor lleno de gente, sin aire acondicionado y sientes los olores de todas esas personas. ¿Cómo estás respirando o cómo estás tratando de retener la respiración? Al mismo tiempo, ¿cuán profunda es tu respiración tu inhalación?
- Estás manejando en una carretera en el verano con las ventanas abiertas. De repente pasas de los campos abiertos y frescos, a una zona de industrias con desperdicios y basura. ¿Cómo altera este fenómeno tu respiración, su ritmo, su amplitud, su intensidad?

Aprende a estar alerta y apreciar las diferentes conductas del ritmo, la expresión facial, las contrastantes reacciones y las varias cualidades de respiración y de respuesta emotiva a través del uso creativo del sentido del olfato.

Conducta afectiva de la respiración a través del temblor (exploración III):

En las situaciones siguientes chequea cómo el temblor acompaña la respiración y los efectos vocales. ¿Cómo describirías esos sonidos expresivos?

- Estás afuera en el frío, bastante abrigado, pero está demasiado frío para estar afuera tanto tiempo. Empiezas a temblar.

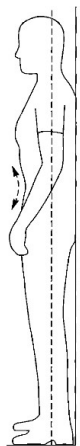
- Estás otra vez afuera en una fría mañana, pero esta vez desnudo. Empiezas inmediatamente con una respiración temblorosa. Explora este tipo de respiración por nariz y por boca. Te encontrarás haciendo staccato o pulsando respiraciones cortas.
- Saliste del agua después de un refrescante baño y el aire trae una brisa suave, pero fría, que te hace temblar.
- Sales de un confortable sauna y te metes en las aguas de un lago de montaña. Siente cómo el hormigueo al tiritar se expande a través de tu cuerpo relajado.
- Practica temblar y respirar a través de tus labios dejando que tus dientes castañeteen. Cambia el tiritar a un temblor. ¿Es una sensación diferente? Describe las diferencias comparando física, sensorial y emotivamente.
- Ahora tiembla y respira mientras tus labios, dientes y lengua hacen las consonantes *F*, *H*, *S*, *SH*.
- Haz los mismos sonidos consonánticos y gradualmente llega a un llanto, a una risa, a un dolor del cuerpo y luego vuelve a intentar reír o llorar. Si lloras o te ríes, pero tratando de no hacerlo, ¿qué calidad de temblor descubres y experimentas?

La postura de la respiración:

La siguiente lista de comprobación enumera y delinea las posiciones corporales óptimas para lograr una buena postura erguida y vital. De pie, de espaldas contra una pared:

- La cabeza no está contra la pared y, por lo tanto, no acorta rígidamente la columna cervical.
- La coronilla es la parte más alta del cuerpo.
- La cabeza está en una posición de fácil giro.
- El mentón está nivelado: nunca levantado, ni hacia abajo, ni sobresalido hacia adelante.
- La nuca y la cabeza se extienden anti gravitatoriamente hacia arriba.
- La parte delantera del cuello está siempre suelta, nunca estirada ni tensa.
- Los hombros están algo inclinados hacia adelante.
- Toda la espalda está expandida, con un espacio óptimo entre los omóplatos y con una expansión torácica general.
- La columna vertebral hace fácil contacto con la pared desde la pelvis hasta la parte superior de la espalda.

- La pelvis rueda suavemente hacia adelante, hacia los muslos, y parece conectarse con la ingle y el abdomen en su flujo NRG⁶ "hacia dentro y hacia arriba". Así, el movimiento pélvico ayuda a formar una concavidad en forma de medialuna en la zona abdominal, desde el hueso púbico hasta unos cinco centímetros por encima del ombligo. Esta medialuna, que es cóncava por adelante y convexa en la zona inferior de la columna vertebral, ayuda a asegurar y mantener la postura curva elíptica, parecida a un paréntesis (la curva en C).
- Las manos caen un poco por adelante de los muslos.
- Los muslos miran hacia adelante y están sueltos.
- Las rodillas están siempre desbloqueadas y sueltas.
- Los músculos gemelos están sueltos.
- Los talones prácticamente tocan la pared, con el cuerpo ligeramente apoyado tanto en los talones como en las plantas.



Experiencias de respiración natural

Las siguientes experiencias te ayudarán a sentir la función respiratoria natural e instintiva, y a percibirla físicamente como alimento, energía y poder para el cuerpo. Respira libre y fácilmente, no intentes hacerlo correctamente ni hagas nada inusual o difícil. En estas posturas, la inhalación y la exhalación instintivas te resultarán cómodas y naturales, aunque parezcan extrañas y diferentes de lo que se suele sentir en posición erguida. Toma buena nota de las diversas sensaciones que acompañan a estas experiencias. Recuérdalas asociadas a una actividad natural que te resulte familiar, experimentálas cada vez como si estuvieras realizando esa actividad de forma real.

⁶ NRG: Neural Regenerative Growth (crecimiento regenerativo neuronal).

Flotar, balancearse y mecarse (experiencia 3):

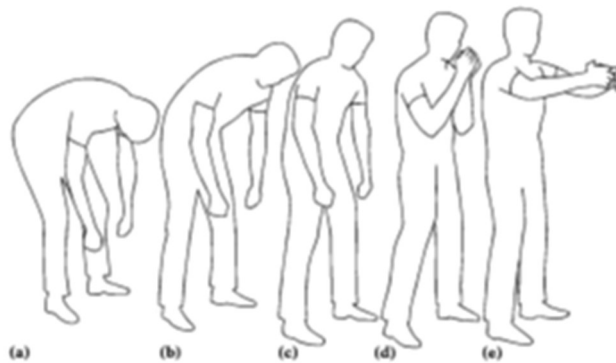
- En posición erguida, con los ojos cerrados, imagínate flotando suavemente ondulado o balanceándote de un lado a otro; no dobles el cuerpo, sólo inclínalo grácilmente en cámara lenta. Ahora fluctúa ligeramente hacia adelante y hacia atrás, y luego flota circularmente, de forma cónica. ¿Puedes sentirte meditando mientras "giras" milagrosamente por el espacio interior? Cuanto más despacio flotes en el exterior, más vasto sentirás tu espacio interior y más rápido girarás a través de él.
- Mientras flotas y te balanceas en posición vertical (de lado a lado, hacia adelante y hacia atrás o circularmente), prueba siempre respirar tranquila y suavemente por la nariz, mientras la parte delantera de la lengua cubre suavemente el aterciopelado revestimiento del paladar duro, los labios y los dientes descansan suavemente separados. Siéntete libre de inhalar y exhalar suave y casi imperceptiblemente por la boca. Inhalar y exhalar debe sentirse como un suspiro autocomplaciente en cámara lenta, un suspiro suave que refleje un sentimiento de agradecimiento, satisfacción y serena meditación. Intenta flotar y balancearte, tanto con los ojos abiertos como cerrados, y siéntete libre de alternar la inhalación y la exhalación por la nariz y la boca como parte de tu exploración.
- Cuando inspires, siente cómo alimentas y vitalizas tu cuerpo. A medida que percibas la distribución de la energía del aliento por todo tu cuerpo, rastrea su movimiento hacia las distintas partes y extremidades: siente el NRG del aliento fluyendo por las venas, arterias, nervios, músculos y células óseas hacia y a través de los poros y las superficies externas. A medida que sigas la respiración NRG percibida a través del proceso de sensación bioneural, sentirás una sensación interior de ritmo, equilibrio interior y potencial. Es una visualización interna. Cuanto más despacio y lejos ondees en cualquier dirección, más lenta, larga, silenciosa y suave será la "respiración inspirada", una inhalación que literalmente inspira al cuerpo, tanto visceral como estéticamente. A medida que coordines tu ondulación corporal con inhalaciones suaves y rítmicas, y exhalaciones suaves y tranquilas, empezarás a experimentar una conciencia más sofisticada del ritmo y la sensación de equilibrio de la respiración NRG.

Posición supina (experiencia 4):

- Tumbate boca arriba, sobre un colchón firme o una manta. Si lo deseas, coloca una almohadilla de goma o un libro (de unos dos centímetros de grosor) debajo de la cabeza.
- Visualízate en una bañera muy grande llena de agua hasta arriba. Siéntete ingrávido, flotando, con todos los músculos sueltos. Todo el cuerpo debe sentirse como si se hubiera eliminado la gravedad. (Corrobora estas sensaciones la próxima vez que puedas darte un baño así de especial).
- Estira suavemente el cuerpo "bostezando": hazlo lo más largo posible desde la base de los talones hasta la coronilla, con la nuca totalmente extendida y la cabeza tocando ingrávida el apoyo, sin ninguna sensación de tensión en la garganta.
- En esta posición supina mantén las rodillas lo suficientemente sueltas como para que permanezcan elevadas del apoyo sin levantarlas activamente, lo mismo que las pantorrillas. Hacerlo así permitirá que la pelvis se deslice hacia adelante lo suficiente para relajar la parte baja de la espalda contra la superficie de apoyo y te permitirá sentir el pleno apoyo de los "centros semilunares" abdominal y lumbar-sacro inferior. Extiende completamente el resto de la espalda de modo que los hombros, suave y cómodamente, no toquen la superficie de apoyo. (Cuando la columna vertebral está correctamente elongada en posición erguida, los hombros deben inclinarse naturalmente hacia abajo y algo hacia adelante). Observa cómo se siente tu cuerpo en posición supina. ¿Está cómodamente relajado y respira con naturalidad? ¿Ha logrado una postura óptima en esta posición? ¿Es una posición de alineación corporal que también te gustaría lograr estando de pie?
- Ahora presta atención al proceso natural de respiración en posición supina. Al inspirar, los músculos abdominales (justo debajo de la caja torácica) se hinchan suavemente hacia afuera; al espirar, los músculos abdominales se dirigen hacia adentro. Este movimiento de entrada y salida acompaña a cada respiración de forma rítmica y tranquila. Los músculos intercostales cercanos a la cintura también se expanden suavemente. Memoriza la acción-sensación de los movimientos que sientes en estas zonas. Haz lo mismo en la posición prona (boca abajo) y siente la expansión suave de los costados y la parte baja de la espalda. Siéntelo como movimientos familiares.
- Haz la misma experiencia en cuclillas.

- A continuación, ponte de pie y reproduce estas sensaciones mientras respiras tranquilamente. No te desanimes si al principio, en la posición erguida, observas que la pared abdominal se mueve hacia adentro durante la inhalación y hacia afuera durante la exhalación, exactamente lo contrario de las acciones que observaste mientras estabas tumbado. Simplemente vuelve a tumbarte y observa una vez más la configuración fácil y natural de la respiración; memoriza y registra la sensación de la acción que la produjo como un suceso familiar; luego vuelve a ponerte de pie y reproduce la acción con la ayuda de la familiaridad. Haz esto tres o cuatro veces; luego pasa a la siguiente experiencia.

Serie Bend-Over (Flexiones) (experiencia 5):



Flexión completa

- Agáchate desde las caderas de modo que la parte superior de la cabeza quede por debajo de la cintura. El cuerpo debe formar una profunda curva en C, con los brazos y las manos colgando, sueltos cómodamente, a unos quince a veinte centímetros del suelo y las rodillas ligeramente flexionadas (figura a).
- Inhala fácil y naturalmente sin levantar lo más mínimo el cuerpo por encima de la cintura.
- Memoriza la acción-sensación para poder repetirla cuando estés de pie: los músculos laterales se expandirán por todo el contorno hasta la parte baja de la espalda y, al mismo tiempo, la pared abdominal se expandirá como si empujara contra la circunferencia de un cinturón. Piensa en la expansión de toda la cintura como si llenaras el fondo del recipiente de la respiración.
- Exhala y repite la experiencia varias veces.

Media flexión

- Desde la posición de flexión completa, forma una curva en C más extendida levantando el cuerpo hasta que la frente, que aún cuelga suelta y fácilmente, esté a unos doce centímetros por encima del nivel de la cintura (figura b).
- Inhala fácil y naturalmente.
- Memoriza la acción-sensación de una mayor expansión hacia arriba, desplazándose ahora hacia la zona lumbar, justo por encima de los costados, de modo que también pueda llevarse a la posición erguida. Exhala fácil y suavemente.
- Ensaya esta parte de la experiencia varias veces. Registra los eventos que te resulten familiares.

Cuarto de flexión

- Desde la posición de media flexión, lleva el cuerpo hacia arriba hasta la posición de golfista, hasta que la barbilla esté a unos veinticinco a treinta centímetros por encima de la cintura (figura c).
- Inhala fácil y naturalmente.
- Memoriza la acción-sensación de expansión moviéndote ahora a través de la parte superior de la espalda por debajo de las axilas (o aproximadamente en la línea del corpiño femenino) y hacia adelante en el pecho. Piensa en la expansión de toda la parte superior de la espalda y el pecho como si llenaras el recipiente de la respiración hacia arriba.
- Exhala y repite esta experiencia varias veces.
- Si no sientes inmediatamente que esta expansión progresa lateralmente y hacia arriba, átate un cordel alrededor del pecho, justo debajo de las axilas, a la altura de los músculos pectorales. Siente la suave presión contra el cordel durante la inhalación, mientras tomas nota de la formación en medialuna de la zona abdominal.

Posición semi-erguida

- Desdobra las rodillas, pero déjalas lo suficientemente flexibles como para sacudirse hacia adelante y atrás dos a cinco centímetros. Mantén la pelvis hacia los muslos para crear una curva ligeramente convexa en toda la zona lumbar; el abdomen estará suavemente firme y en forma de medialuna. Ahora flota la parte superior del cuerpo hacia arriba de forma antigravitatoria, como si estuvieras suspendido de una cuerda. Mantén los hombros expandidos y extendidos hacia adelante sobre los muslos, inclina

ligeramente la cabeza y el cuello mientras el resto del cuerpo adopta una posición erguida.

- Toma las manos y levántalas a unos cinco centímetros de la nariz, con la parte superior de los brazos tocando los músculos pectorales. Como si sostuvieras una flor, inclina un poco la cabeza para inhalar la fragancia (figura d).
- Inhala realmente la fragancia imaginada.
- Memoriza la acción-sensación de la expansión que parte de la pared abdominal, se desplaza por los músculos laterales hasta la parte baja de la espalda (el fondo del recipiente de la respiración), luego sube por la parte baja y media de la espalda hasta los músculos de las axilas y alrededor del pecho, que completa la sensación de llenar el resto del recipiente de la respiración. Observa que el pecho se expande realmente de atrás hacia adelante. Como no se eleva ni se hincha de forma antinatural, no debería haber tensión ni molestias en el cuello, los hombros o la espalda. Observa que tu posición es casi erguida.

Posición totalmente erguida

- Extiende la nuca hacia arriba, desde la posición del aroma a flores, hasta que la parte posterior de la coronilla sea la más alta del cuerpo, la barbilla esté nivelada y la parte delantera del cuello esté relajada. Visualiza y siente una curva en forma de paréntesis totalmente extendida (muy estirada) que parte de la base de la cabeza hasta los huecos de las rodillas. Mantén las manos relajadas, formando un círculo redondeado e ingrávito al frente (figura e). Inhala con facilidad y naturalidad. Exhala y repite esta experiencia con un suspiro de placer.
- Repite la expansión completa de la respiración natural tal y como la sentiste desde el principio hasta el final de la serie de flexiones. Deberías estar respirando correctamente en la postura erguida adecuada, especialmente si utilizas la sensación familiar de inhalar el perfume de la flor.

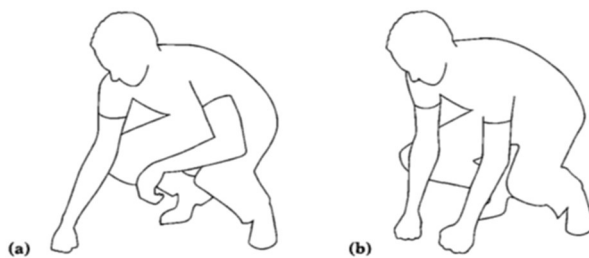
En todas estas experiencias, la acción-sensación [action-sensations] enfatiza la expansión de la espalda en lugar de la elevación del pecho. La espalda así expandida se siente fuerte y poderosa. Desplaza los brazos un poco hacia adelante y da a todo el cuerpo una sensación de mayor equilibrio general. Esta acción sigue la ley de la dirección hacia adelante: respira con la espalda y todo se amolda suavemente hacia adelante; respira con el pecho y todo se mueve indeseablemente hacia atrás.

Posición de salto de trampolín o salta ancho (experiencia 6)



- Colóquese erguido con los brazos estirados hacia adelante a la altura de los hombros; todo el cuerpo, especialmente las rodillas, debe sentirse suelto y libre.
- Mientras inhala, balancee los brazos rápida y enérgicamente hacia abajo y hacia atrás; al mismo tiempo, doble las rodillas hasta adoptar una posición de salto, zambullida o cuclillas. Mantenga las nalgas enrolladas hacia los muslos, la cara levantada y permanezca alerta sobre las puntas de los pies.
- Mantenga esta posición y su respiración el tiempo suficiente para memorizar la fuerte acción que obtendrá de la medialuna firme y dinámica de sus músculos abdominales y laterales (el fondo del recipiente de la respiración) cuando se balancee hacia la posición en cuclillas mientras inhala. Haga esta experiencia varias veces.

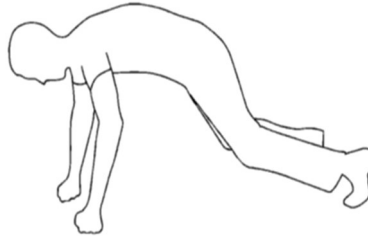
Posición en cuclillas (experiencia 7)



- Estando de puntillas, agáchese y coloque el antebrazo izquierdo justo encima de la rodilla izquierda y los nudillos del puño derecho entre las rodillas separadas, sin apretar en el suelo, para mantener el equilibrio.
- Inhale con facilidad y naturalidad.
- Registre la acción-sensación de expansión que se extiende en la espalda.
- Exhale tranquilamente y repita esta experiencia dos o tres veces; luego invierta las posiciones de los brazos derecho e izquierdo y repita.
- Coloque ambas manos con puños ligeramente cerrados en el suelo, entre las rodillas, y repita esta experiencia.

- Colóquese erguido y reproduzca la acción-sensación de expansión de la espalda al inhalar. Es posible que, para acomodar esta expansión, tenga que dejar que los hombros se relajen y se extiendan flotando en brazos redondeados a la altura de los hombros.

Posición de flexión de brazos (experiencia 8)



- Levante las rodillas unos quince centímetros del suelo y manténgase en equilibrio sobre las manos y las puntas de los pies. Mantenga las rodillas algo flexionadas y flexibles y la pelvis redondeando el extremo inferior de la curva en C de la columna vertebral.
- Inhale con facilidad y naturalidad.
- Memorice: 1. la acción-sensación de expansión en toda la zona de la espalda y hasta la parte más baja de la columna y la región pélvica, y 2. la sensación cómoda y firme de los músculos abdominales en forma de medialuna tras la inhalación.
- Exhale con facilidad y repita la operación dos o tres veces.
- Aguante la respiración durante la última inhalación, vuelva suavemente a la posición de cuclillas y levántese lenta y gradualmente, conservando los centros NRG semilunares y la postura corporal elevada.
- Mientras está de pie, exhale y luego inhale. Visualice y memorice la relación respiración-postura como parte de sus futuras sensaciones familiares.

Posición en cuclillas (experiencia 9)



- En cuclillas cómodamente sobre los dedos de los pies (o las plantas de los pies) y

mantenga la pelvis baja, redondeada y cómodamente hacia adelante para evitar una espalda rígidamente recta. Apoye los codos fácilmente justo por encima de las rodillas y coloque las manos sin apretar entre las rodillas. Inhale fácil y naturalmente, contenga la respiración durante dos o tres segundos y exhale suavemente y sin hacer ruido.

- Memorice la acción-sensación del ciclo respiratorio completo, comenzando con la expansión de los músculos abdominales y continuando hacia los costados, la espalda y el pecho, terminando con la sensación de firmeza confortable en los músculos abdominales. Repita esta experiencia dos o tres veces.
- Después de aguantar la respiración con tranquilidad, exhale completamente y realice unas cuantas respiraciones pequeñas y suaves. A continuación, inhale completamente y, aproximadamente a la mitad de la inhalación, llévase flotando hasta una posición erguida, como si la propia respiración le elevara ingrávida y grácilmente.
- Exhale y, a continuación, inhale estando de pie y compruebe si se produce la misma acción respiratoria que en la posición de cuclillas; al mismo tiempo, intente volver a experimentar la flotación antigravitatoria desde la posición de cuclillas. Esta experiencia pone de relieve la importante función de los músculos abdominales (especialmente la zona semilunar) como válvula de control incorporada para la postura corporal y la respiración, una especie de regulador del cuerpo.

Posición sentada (experiencia 10)



- Siéntese hacia adelante con el borde de la parte posterior de la pelvis (o sacro) apoyado en el borde delantero de una silla; apoye los codos justo por encima de las rodillas y tómese (o cuelgue) las manos sin apretarlas entre las rodillas; coloque los pies cómodamente apoyados en el suelo. Inhale con facilidad y naturalidad, contenga la respiración durante dos o tres segundos y exhale suavemente y sin hacer ruido.

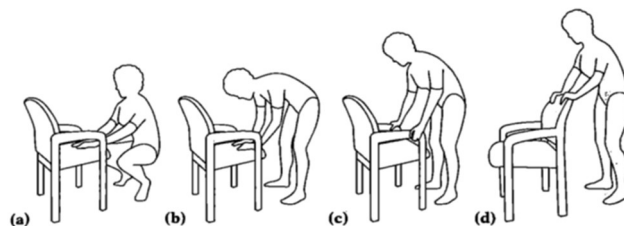
- Memorice la acción-sensación del ciclo respiratorio completo, que termina con la sensación de firmeza en los músculos abdominales, (similar a la de la experiencia de la posición en cuclillas). Exhale y repita dos o tres veces.
- Aguante la respiración con facilidad durante la última inhalación y flote hasta ponerse de pie, intentando conservar la misma sensación que en la posición sentada.
- Exhale y luego inhale estando de pie. Compruebe si se produce la misma acción respiratoria que en la posición sentada.

Posición inclinada (experiencia 11)



- Colóquese de pie con los pies a unos treinta y cinco centímetros de una mesa o escritorio e inclínese hacia adelante, apoyando las manos en el borde como si estuviera examinando una carta o un dibujo. Inhale y exhale con facilidad y naturalidad.
- Memorice una vez más las acciones de expansión de la espalda y de reafirmación de los músculos abdominales semilunares al final del ciclo respiratorio.
- Retroceda y colóquese en posición casi erguida (como en la postura de oler una flor). Deje que las manos cuelguen cómodamente delante de los muslos y vuelva a experimentar la acción-sensación al final del ciclo respiratorio. Compruebe su postura y exhale e inhale suave y rítmicamente.
- De pie, vuelva a experimentar la misma acción-sensación que en las posiciones anteriores.

Posición inclinada combinada (experiencia 12)



- Agáchese sobre las puntas de los pies mientras apoya las manos y los brazos en el asiento de una silla (figura a). Inhale y exhale con facilidad y naturalidad. Memorice una vez más la acción-sensación del ciclo respiratorio completo. Repita esta acción varias veces.
- Levántese e inclínese sobre la silla, con las manos apoyadas en su asiento (figura b). Repita las instrucciones de respiración indicadas en el primer paso.
- Inclínese hacia adelante con las manos apoyadas en los brazos de la silla (figura c). Repita las instrucciones de respiración descritas en el primer paso.
- Inclínese hacia adelante con las manos apoyadas en el respaldo de la silla (figura d). Repita las instrucciones de respiración descritas en el primer paso.

Reflexiones Lessac sobre la respiración y su ejercitación

La función de respirar determina la estructura de la postura, al mismo tiempo que la función de la postura determina la estructura de la respiración.

Voz y habla son un reflejo de nuestra personalidad, pero también ejemplifican o delatan las condiciones físicas de nuestro cuerpo. Estar en una buena condición física es vital para la vida vocal. Enfermedad, dolor, fatiga, estrés, todo influye en la calidad, la amplitud, el ritmo y el tono de nuestra voz

Muchas veces sobre el escenario nos descubrimos reteniendo nuestra respiración mientras experimentamos emoción o en función de producir una emoción. Debería estar claro ahora que aunque el placer de oler y el placer de suspirar son eventos familiares para aprender el proceso apropiado y orgánico de la respiración, todos los demás comportamientos creativos son también eventos familiares que nos conectan con la respiración y la expresión de maneras diferentes. Así como la respiración consciente nos relaja y nos energiza, también nos sensibiliza con nuestro mecanismo interno, nos alerta, nos alista para ir en cualquier dirección.

RELAJACIÓN⁷

La energía de la relajación: El creativo arte de descansar (del capítulo 4):

Ejercicios de relajación

Sólo el funcionamiento natural e instintivo del cuerpo puede servir como relajante y energizante. Los anteriores ejercicios de respiración y postura podrían servir fácilmente como experiencias o exploraciones relajantes y energizantes, pero hay otras acciones básicas de relajación que obtenemos de forma natural como el bostezo muscular (estiramiento), el bostezo

7 Selección y traducción de *The Use and Training of the Human Voice* (El uso y el entrenamiento de la voz humana), Lessac.

facial y vocal, la agitación muscular, la flotación muscular. Riendo, sonriendo, tarareando, cantando, bailando y tragando. Estos son algunos de los relajantes-energizantes naturales a los que, como adultos, no nos entregamos conscientemente con la suficiente frecuencia para aliviar la tensión. Observe con qué espontaneidad y con qué frecuencia el gato y el bebé se estiran, sacuden y bostezan. El bostezo facial vitaliza los músculos de la cara, lo que ayuda a eliminar los desechos de las células musculares. Produce sonidos vocales libres y saludables y libera tensiones.

Bostezo muscular (estiramiento benévolo)

El "bostezo muscular" es muy diferente del "estiramiento muscular". El bostezo muscular (como el de un gato) es una acción del cerebro derecho que es flexible, fortalecedora y cualitativa. El estiramiento muscular convencional es una acción del cerebro izquierdo que es tensa, limitada y cuantitativa. El bostezo relaja y energiza, vitaliza los músculos al eliminar los desechos de las células. Ya sea voluntaria o involuntaria, esta acción nunca es pasiva, porque hay potencia en su aparente quietud, la vitalidad de una intensa relajación dinámica. ¡No lo reprimas, anímalo!

Tirado sobre el piso

Imagine que el aire circundante es una masa de agua o un banco suave de niebla o neblina. Flote ingravidamente hacia arriba, a través de esta agua, niebla o neblina, primero con una mano, luego con la otra; un brazo, luego el otro; una pierna, luego la otra, la cabeza y luego el cuello; y, finalmente, su espalda. La resistencia imaginada se convertirá en una hermosa sensación de energía activa reparadora. Cuando levante los brazos, muévalos completamente más allá de la cabeza y hacia atrás, mientras se detiene varias veces para flotar y descansar el brazo o la pierna sin peso sobre el agua o la niebla.

Debido a que el objeto de esta experiencia es liberar el cuerpo de las tensiones musculares recurrentes, debe buscar los grupos de músculos del cuerpo que están pesados y contraídos e instruir a la flotabilidad de su cuerpo para disolverlos y a su cuerpo radiante para que los ilumine, para deshacerse del peso y la masa muscular. A medida que su cuerpo se vuelve más liviano, parece más vacío y se siente más descansado, la sensación de contacto entre él y la superficie sobre la que descansa también se disolverá y parecerá desaparecer. Parecerá estar en un verdadero estado de levitación. Esta libertad y sensación de relajación vital se puede lograr cuando sus esfuerzos por reducir la tensión van acompañados de una energía respiratoria naturalmente correcta. La ventaja de esta experiencia de liberación de tensión es que la respiración tiende a funcionar de manera más natural en una posición supina (acostado boca

arriba) o boca abajo (acostado sobre el estómago), incluso para el individuo muy mal entrenado o entrenado incorrectamente.

Esfuerzo de fuerza (experiencia 1)

- Realizar alguna acción que requiera esfuerzo, como levantar o empujar un objeto pesado y movable, sacar una tapa bien atornillada de un frasco, empujar o resistir a un oponente en una lucha (ya sea tomados por los puños, con los codos apoyados en una mesa o la lucha de pie, a la antigua, en la que el objetivo es hacer que su oponente pierda el equilibrio).
- Al principio, piense en la acción como un ejercicio de fuerza de la forma habitual, "músculo apretado".
- Luego hágalo de nuevo, experimentando un poderoso bostezo muscular NRG y usando, como energía de apoyo, cualquier sonido vocal espontáneo que su cuerpo elija hacer.
- Ahora explore el bostezo muscular usando una acción felina, como el bostezo muscular al despertar temprano en la mañana que parece decir: "Oh, se siente tan bien levantarse por la mañana". En realidad, repita esta frase mientras realiza el bostezo muscular.

Músculo flotante: la energía de bostezo muscular, cuando está apagada (mientras el cuerpo todavía está en acción), se resuelve a sí misma en una acción continua de "energía flotante" ingrávida. Es una experiencia fascinante de relajación total, llena de suave estimulación, una experiencia de los músculos en acción sin la más mínima conciencia del esfuerzo muscular o del uso de los mismos.

Flotación del brazo (experiencia 2)

- Párate a unos diez centímetros de una pared, solamente con su muñeca derecha en contacto con ella. "Bosteza" enérgicamente con la muñeca contra la pared, sintiendo cómo el bostezo fluye hacia el brazo y el hombro durante unos tres segundos. Luego, aléjate de la pared hacia un espacio abierto y deja que tu brazo flote como si fuera magia. No lo juzgues, no lo desafíes, simplemente deja que suceda.
- Explora con la articulación de la muñeca izquierda.
- Explora usando ambos brazos, ya sea de pie en el marco de una puerta o haciendo una ronda con dos o más amigos, para que todos puedan experimentarlo simultáneamente (recuerda que el contacto es solo por las muñecas). Cuando sientas que el NRG de bostezo flota en tus brazos y hombros, camina hacia un espacio abierto y deja que tus

brazos y manos floten ingravidamente hacia arriba, recordando mantener tus manos extendidas suavemente en lugar de colgar hacia abajo.

Flotación del cuerpo (experiencia 3)

Explore una expresividad corporal similar a la danza moderna utilizando un bostezo muscular felino. Luego, mientras continúa con la expresión del cuerpo, apague la energía del bostezo y descubra que su cuerpo continúa en un estado de flotabilidad placentera, ingravida y con una relajación estimulada. Cuando esto se sazona con un poco de NRG de bostezo muscular, proporciona una cierta inteligencia primigenia y una conciencia como la del Tai Chi.

Sacudida muscular

Sacudir o hacer vibrar los músculos es una forma maravillosamente terapéutica de relajarlos y, al mismo tiempo, aflojar y liberar las articulaciones. Comience con las muñecas, luego los codos y los hombros, los músculos del cuello. Luego los dedos de los pies y siga hacia arriba por las pantorrillas, los muslos, la pelvis y las caderas. Improvise diferentes ritmos. Bajar cuatro o cinco tramos de escaleras saltando ligeramente o bailando es otra excelente manera de sacudir los músculos y sentirse relajado y animado. (¡Experimente primero con cuatro o cinco escalones antes de bajar los tramos de escaleras!)

Tragando

Una acción relajante más sutil es tragar. Para una deglución relajada y natural, recuerde acumular cómodamente saliva en la boca para tener algo que tragar; entonces, la acción no solo relaja, sino que también lubrica. Si su garganta y boca están inusualmente secas, chupe una pastilla para ayudar con la acción de tragar.

Los relajantes-energizantes explicados anteriormente no tienen que aprenderse; todos los hacemos, aunque no con la suficiente frecuencia. Una expansión y extensión del bostezo muscular matutino, un bostezo facial-vocal liberado, una sacudida, una carcajada, un temblor espontáneo, un llenado cómodo del recipiente de la respiración de abajo hacia arriba: todo se siente bien porque induce un NRG de soltura donde antes había tensión. Todo eso representa la relajación natural en acción.

Reflexiones Lessac acerca de ejercicios de relajación y trabajo muscular

El punto interesante a tener en cuenta es que la "relajación" y el "trabajo muscular" deben aprender a apoyarse y unificarse mutuamente, cooperar entre sí y crear sinergias. En este marco de referencia, la relajación es un combustible constante y alimentador de la acción del cuerpo, en lugar de simplemente un medio para "destensar" un músculo.

Para lograr estos dos estados, debe aprender a ser habitualmente consciente del funcionamiento de su cuerpo. Con la exploración continua, aprenderá progresivamente a identificar acciones corporales que alguna vez le parecieron demasiado sutiles para ser perceptibles. La sensación de acción dinámica combinada y relajación activa, o la sensación del equilibrio entre descanso y energía, se convertirá en información consciente. A medida que gane dominio sobre su cuerpo y libertad en su uso, también ganará control sobre las acciones más sutiles y previamente semivoluntarias y encontrará nuevas sensibilidades y otras inteligencias que agregan matices físicos a su producción vocal y su interpretación general.

CONSONANTES y VOCALES

La Dinámica de las consonantes NRG: La música de las consonantes (del capítulo 5)⁸:

Zumbido [tarareo] musical (experiencia 1)

- Debido a que solemos pensar en tararear como juntar los labios y agregar sonido, comenzaremos de esa manera. Pero antes humedece un poco tus labios y déjalos reposar juntos ligeramente, sin presionar, con un poco de espacio entre los dientes laterales. Ahora tararea. ¿Sientes ese pequeño hormigueo o zumbido donde se encuentran tus labios? Lo más probable es que también sientas vibraciones en los dientes y en el hueso nasal. Si juegas con el zumbido, descubrirás que puedes deslizarlo hacia arriba y hacia abajo en una escala y también cantar melodías. Mientras exploras el zumbido, continúa manteniendo un espacio cómodo pero óptimo entre los dientes laterales.
- Ahora separa tus labios y lleva tu lengua hasta el paladar; luego afloja la lengua para que solo el borde permanezca en contacto ligero y suave con el borde a lo largo de los dientes superiores. Tararea. Deberías sentir un cosquilleo o una vibración en la lengua en ese lugar de contacto. Puedes sostener este zumbido de manera suave y constante mientras tengas aliento, creando todo tipo de melodías interesantes, hacia arriba y hacia abajo en todo tu rango, mientras expandes de manera flexible el espacio entre los dientes laterales.
- Sigue los dos primeros pasos simultáneamente: coloca suavemente los labios juntos, con la punta de la lengua en contacto con el paladar y tararea. ¿Sientes una mayor riqueza en la vibración? ¿Sientes una energía de resonancia más cálida en el frente de

⁸ Selección y traducción de *The Use and Training of the Human Voice* (El uso y el entrenamiento de la voz humana), Lessac.

tu cara? Mantén el espacio óptimo entre los dientes laterales y siente el hormigueo en los labios.

- Ahora explora lo que sucede cuando tarareas mientras liberas la punta de la lengua del borde y levantas la parte posterior para hacer un ligero contacto con el paladar blando. No sentirás tanto un cosquilleo como una vibración resonante en la parte superior de tu cara e incluso en tu cráneo. Hazlo con los labios separados y varía el tamaño de la abertura de la boca mientras experimentas con un tono más alto o más bajo.
- Juega con las cuatro formas de tararear y prueba la diferente sensación de vibración con cada cambio que hagas.

Si aún no lo has adivinado, acabas de tararear una M, una N, una M y una N juntas, y una NG. Pero el repertorio no se limita a esas consonantes nasales. Intenta tararear otras consonantes sonoras. En cada caso, el tarareo tiene un efecto beneficioso y terapéutico: la vibración es calmante y, al mismo tiempo, energizante –las dos cualidades necesarias para el descanso activo y la acción reparadora–. El tarareo, entonces, no se limita a una M, sino que se puede experimentar en cualquier consonante sonora sostenible. Siempre se puede experimentar un cierto zumbido cada vez que una de estas consonantes aparecen en una palabra, especialmente cuando es final o antes de otra consonante.

NR-GIA de las consonantes⁹ (del capítulo 1):

Estudiem los instrumentos

Para el estudio de las consonantes, el maestro Arthur Lessac le asignó a cada una un instrumento musical y las trató como orquesta. El propósito de esto es conectar ambas partes del cerebro, descubrir el ritmo del lenguaje, nuevos significados o interpretaciones y aprender a pronunciarlas con placer, tanto para el disfrute como para la comunicación. De esa forma el placer mismo mejorará tu comunicación.

Pasos para el estudio de los instrumentos:

1. Probar. Sostén cada palabra en la misma nota.
2. Musicalizar. Varía las notas de cada palabra o en cada instrumento.
3. Comunicar

Instrumentos:

N violín: Para sentir la NR-GIA de la consonante *N* deja un pequeño espacio entre los labios, coloca la lengua suavemente detrás de los dientes frontales, al borde del paladar frontal y comienza a sentir la vibración del sonido. Sentirás las vibraciones concentradas en el paladar,

⁹ Hasta nueva indicación, selección de *Libro de ejercicios Kinesensic de Lessac*, Sepúlveda y Martínez.

labios y dientes. Ahora, canta la *N*, sostén el sonido. Recuerda siempre buscar la calidad del sonido.

Palabras:

Condominio Alemán Canción Sincero Camaleón Naranja Tendón Pan Pantalón Peine
Peón Piano Pimiento Cuando Puente Cóncavo León Camión Norte Nórdico

Oraciones:

1. Cuando Nancy caminó al condominio vio el camaleón.
2. La nana cantó al niño la canción de cuna.
3. El pantalón color pimiento verde de Juan llamó la atención.
4. El péndulo del peón se perdió en el puente.

Exploración:

Por una mirada, un mundo;
por una sonrisa, un cielo;
por un beso... yo no sé
qué te diera por un beso.

Gustavo Adolfo Bécquer

M viola: Para sentir la NR-GIA de la consonante *M* junta los labios suavemente, deja espacio entre los dientes y mantén la lengua relajada en la parte inferior de la boca. Luego, comienza a cantar la consonante *M* suavemente. Sentirás vibraciones concentradas en los labios. Recuerda siempre buscar la calidad del sonido.

Palabras:

manzana mamá amor amamantar amparo bomba amplio amazona medusa hombre
mujer mugir moler momia mapo madre misericordia amén enamorar monja

Oraciones:

1. El amor entre ambos creció grandemente.
2. El hombre caminó entre la maleza.
3. El amplio campo se vislumbraba en el horizonte.
4. La mujer vio la momia y la monja en el museo.

Exploración:

Y era siempre noche
y era siempre un hombre
y momentáneamente
aprendió a enamorar el hombre.

F efecto de sonido: Para sentir la NR-GIA de la *F* permite que los dientes superiores toquen suavemente la parte interior del labio inferior. Los dientes superiores no están envueltos en la

producción del sonido. Canta la *F* sin soplar y sin forzar tu respiración. Recuerda siempre buscar la calidad del sonido.

Palabras:

farruca fósforo fonema morfema Morfeo felicidad favor formación fenómeno delfín
efímero Afganistán afirmar francés favorito fermentar asfalto alfalfa sulfato afinar

Oraciones:

1. La fugaz felicidad se volvió fugas.
2. Sobre el asfalto afirmó su formación.
3. Dejó fermentar un favor en Francia.
4. El triunfo fue efímero como la llama del fósforo.

Exploración:

Fugaz fue el fuego que apareció en Francia,
Así la feliz felicidad volvió
Y efímero y fugaz fue el miedo
Cuando Morfeo se enfureció.

[Continúan ejemplos para cada una de las consonantes/instrumentos.]

Reglas de los enlaces

1. Si la palabra termina en consonante y la próxima palabra comienza en vocal, el enlace será directo. Ejemplos:

Los ojos	lo – so – jos
Las azucenas	la – sa – zu – ce – nas
Aquellas aletas	lo – ses – pí – as
Los espías	a – que – lla – sas – le – tas
mientras amabas	mi – en – tra – sas – ma – bas
somos uno	so – mo – su – no
Y en el mundo	yene – lmun – do
Control américa	con – tro – la – mé – ri – ca
Hablar italiano	ha – bla – ri – ta – lia – no
Cantar hermoso	can – ta – rher – mo – so

2. Si la palabra termina en consonante y la próxima comienza con una consonante, deberás sostener la consonante final y enlazar el sonido con la próxima consonante. Ejemplos:

canción bella	can – ció – nbe – lla
girasoles gentiles	gi – ra – so – le – s gen – ti – les
rugir como	ru – gi – rco – mo
malestar momentáneo	ma – les – ta – rmo – men – tá – neo
aqueel susto	a – que – lsus – to
el mundo	e – lmun – do
las mesas	la – sme – sas
el fin	e – lfin
cantemos todos	can – te – mo – sto – dos
hablar portugués	ha – bla – rpor – tu – gués

3. Cuando la palabra termina en “d” no se pronunciará, sino que la lengua estará en posición y el sonido será sugerido

4. Sugiere y enlaza

a. Semi-relacionados: T n, s / D n, s

Ejemplos:	El hábitat sonoro	Curiosidad sensible
	El mamut solo	La bondad notoria
	El Tíbet no	Caridad serena
	Ballet noruego	Mediocridad salvaje
	Afidávit sencillo	Inferioridad natural

b. Enlaces Idénticos:

Ejemplos:	Canción no	Sus secretos
	Robar rosas	Mujeres celebran
	Hermandad de	Juárez se
	Cuales susurros	Sensibilidad de
	Jacob vio	Las sillas

c. Una consonante al frente de otra consonante es una oportunidad para tocar el instrumento.

NR-GIATONAL (del capítulo 2)

I griega (Y) como puente entre consonantes y vocales

Utilizamos la i griega (y) como puente entre consonantes y vocales por la capacidad que tiene de estar en ambos grupos dependiendo de su localización en relación con las demás consonantes y vocales. Ahora estudiaremos a detalle el poder de su sonido como vocal.

Comencemos:

1. Prepara tu caja resonante para producir una S.
2. Pronuncia la palabra “SP”.
3. Ahora, sin cambiar la postura sostén el sonido de la vocal *i* en la misma nota.
4. Recuerda siempre buscar la calidad del sonido.

5. Siente todas las vibraciones.
6. Agrega un poco de emoción en los ojos.
7. Explora con notas sin que cambie la postura de los labios y los dientes. La cantidad de notas para subir o bajar depende de tu capacidad vocal.
 - a. Sube de 3 a 4 notas
 - b. Vuelve a la nota con la que comenzaste
 - c. Baja de 3 a 4 notas
8. Mantén tu postura y con las notas que acabas de descubrir crea una sirena.
9. Mantén tu postura y canta utilizando el sonido de la vocal i.
10. Mantén tu postura y haz una rápida sucesión de repeticiones en la misma nota. En términos musicales a este proceso se le llama trémolo o del italiano vibrato.
11. Mantén tu postura y trata de comunicar ideas haciendo uso del sonido i.
12. Ahora repite el proceso y reemplaza el uso del sonido de la vocal i por el sonido de la vocal e.

¿Qué acaba de suceder? Con la postura para la producción de la *S* sentiste lo que llamamos *P.F.F.* (postura facial frontal). Esta postura es la que servirá de base para todo el trabajo vocal. Cuando utilizas la *P.F.F.* evitas la tensión, arrugar tu cara, llevar tu voz a la garganta y produces sonidos libres y saludables. Para lograr esta postura puedes utilizar tu bostezo frontal diario. En segundo lugar, acabas de experimentar una vibración concentrada en el borde frontal del paladar que se expande a través de los conductos resonadores (huesos). Al estar concentrado en el paladar frontal permite que muchas personas sientan la vibración alrededor de toda la cabeza. Si el sonido no está concentrado en el paladar frontal, la vibración no se expandirá a ningún otro lugar. A toda esta combinación la llamamos la *i-vibrante (Iv)* y *e-vibrante (Ev)*. La *i-vibrante* te ayuda a descubrir el alcance de tu voz para tu uso diario. En términos musicales a esto lo llamamos el rango más bajo de tu voz. Recuerda siempre trabajar para buscar la calidad del sonido. Ambas vocales vibrantes se utilizan para la meditación, relajación, concentración y como terapia para beneficio de las cuerdas vocales, el cerebro y tu cuerpo. Ahora exploraremos la combinación de ambas vocales vibrantes.

Exploremos:

1. Comienza a sentir el sonido y las vibraciones de tu *i-vibrante*
2. Sostén el sonido por varios segundos
3. Sin parar, comienza a sentir el sonido de la *e-vibrante*
4. Sostén el sonido por varios segundos
5. Ahora intercambia los sonidos *i~e~i~e~i*

6. Repite el proceso y cuando cambies a tu *e-vibrante* sube las notas

7. Siéntete libre para dejar tu mandíbula abrir un poco para lograr las notas más altas.

Acabas de sentir la combinación *ei-vibrante (EIV)*. Esta combinación te permite explorar el alcance intermedio de tu voz. Normalmente cada persona tiene de 3 a 4 notas en ese rango. Este rango sirve de puente a lo que más tarde estudiaremos como *llamadas*.

Elv al siguiente nivel...

A este nivel lo llamaremos **Llamadas**. Las *llamadas* desarrollarán el volumen, el alcance, las notas más altas y la producción y calidad del sonido. Sentir las *llamadas* requiere la postura facial frontal, un bostezo más definido y un espacio vertical más grande entre los dientes. Las *llamadas* serán fuertes, vibrantes, ricas, cantadas y libres. Desde tiempos antiguos las *llamadas* eran utilizadas por vendedores en las calles y por los sacerdotes para hacer sus anuncios al pueblo en las mañanas. Hagamos nuestras llamadas.

Partiendo de nuestra *Ev* exploremos: Este / Calle/ Desde/ Entre/ Espere

Partiendo de nuestra *Iv* exploremos: Principio/ Instinto/ Lista/ Pista/ Escribir

Partiendo de nuestra *ei-vibrante* exploremos: Juey/ Caney/ Rey/ Ley/ Reír

Notarás que las *llamadas* provocan distorsión en las vocales *i, e*, vibrantes y en su combinación.

Por el contrario, en español tenemos unas vocales en las que puedes realizar *llamadas* y tienes que ir relativamente alto en notas para lograr su distorsión. Estas son la *A* y *O*.

Exploremos: Casa / manta / coco / carro / loca / caro / mono / loto

En el caso de vocal *U* descubrirás que te permite hacer *llamadas* en los rangos bajos de tu voz.

Exploremos: Cuco / Ultra / Saturno / Escuela / Urano / Saturno

Frases para explorar *llamadas*:

1. Los botes no flotan
2. Compre flores para ella
3. No fui yo
4. ¿Ella está?
5. Todo lo bordo
6. La dramática obra
7. La dramática escena
8. La primavera eternal

Ahora exploremos con las *llamadas* de vendedores:

1. Flores para los muertos
2. Fresas frescas y sabrosas

3. Libro nuevos y usados
4. Extra, extra lleve las noticias más recientes
5. Venga, venga lleve su revista favorita

Sigamos explorando, ahora crea tu propia *llamada* y vende tu producto. Recuerda siempre buscar la calidad del sonido y ahora ten en consideración todas las posibilidades de las *llamadas*. Las *llamadas* nunca deben provocar molestia alguna en la garganta. Siempre trabaja sin esfuerzo, disfruta lo que haces.

Usos de las llamadas:

1. A una distancia considerable utiliza las llamadas en los tonos altos.
2. A una distancia media, utiliza tonos medios.
3. A una distancia corta/conversacional tonos bajos.

Cuando haces llamadas, las vocales por lo general se distorsionan, pero si mantienes presentes todas las consonantes de la palabra se entenderá.

La dinámica de la NRG estructural: la música de las vocales (del capítulo 7)¹⁰:

El megáfono invertido (experiencia 1)

Antes de comenzar esta experiencia tenga en cuenta que nunca se debe usar una rebanada de corcho para practicar la pronunciación o la dicción. Aquí se usará simplemente como un dispositivo de monitoreo, para descubrir y ser consciente del potencial espacial en la caja sonora de la cavidad oral.

Coloque una rebanada de corcho, de medio centímetro de grosor y aproximadamente un centímetro y medio de diámetro, entre los dientes laterales superiores e inferiores (no demasiado hacia atrás), en el lado derecho o izquierdo de la boca.

Con una gran apertura de labios, pronuncie la vocal A y reduzca gradualmente la apertura hasta llegar a la vocal O. Concéntrese en sentir la acción óptima de los músculos de las mejillas y los labios creando el potencial espacial en la caja de sonido de la boca. Descubrirá que no es necesario morder el corcho. Facilite la acción induciendo una sensación de bostezo suave y cómoda en los músculos de las mejillas y los labios a medida que completa la experiencia.

Probablemente haya descubierto que puede pasar de la apertura labial más grande a la más pequeña mientras pronuncia una serie completa de vocales (A/O/A/O/A), sin reducir una sola vez el espacio entre los dientes y sin reducir la cavidad oral en general.

Probablemente también haya descubierto que, cuando añadió la energía del bostezo, asumió casi por reflejo una postura facial-vocal de una forma estructural de megáfono invertido, con

¹⁰ Selección y traducción de *The Use and Training of the Human Voice* (El uso y el entrenamiento de la voz humana), Lessac.

los labios representando el extremo más pequeño. Se nombrará la forma "invertida" o de "megáfono invertido" como sinónimo de "postura facial hacia adelante" y "posición de llamada hacia adelante".

Ahora, en lugar de usar un corcho, coloque suavemente las puntas de los dedos anulares en la parte exterior de una mejilla entre los dientes laterales, aproximadamente a medio centímetro de los labios.

Recuérdese el potencial de espacio disponible y comience con una gran apertura de la boca más una sensación de bostezo relajante y energizante. Reduzca la apertura de los labios gradualmente, como para reconocer la serie de vocales que se forman a medida que cambia el tamaño y la forma de la apertura al pasar de A a O. Haga esto sin morderse los dedos. Induzca una sensación de bostezo en los músculos de las mejillas y los labios para ayudar a mantener un cómodo cojín de espacio para dos dedos. Si se mira en el espejo mientras realiza esta acción, observará que los músculos dentro del área triangular de las mejillas, junto con el componente del bostezo, controlan la experiencia.

[THE CALL - La llamada]¹¹

La Dinámica de la NRG tonal: La música de la voz (del capítulo 6)

The Call (“Llamada” en inglés y “Voz” en hebreo –kall–)

A lo largo de toda esta experimentación es fundamental encontrar una voz cómoda, vibrante, que sea plena y amplia, en donde se aproveche la resonancia propia de la máscara y no haya forzamientos ni dolor.

Para The Call comenzarás repitiendo varias veces un “hello” (hola), haciendo énfasis en la segunda sílaba, quedando así: *H’llo* (*H* como el sonido de algunas *S* del español que se asemejan a la *J*. -*LLO* como *L-O-U*).

The Call corto y espontáneo (ejercicio 1): El intérprete dirá “H’llo”, de modo espontáneo, como si llamara a alguien. Luego probará más grave y más agudo para abarcar más tonos, buscando que estén dentro del rango tonal confortable.

The Call sostenido (ejercicio 2): La primera experimentación es la de dosificar y alargar la llamada. Se busca en cada repetición sumar un tiempo más al “O” final, desde 1 tiempo a 12 tiempos, siempre ligando cada “O”, evitando golpearlas y concentrándose en no perder el foco de la emisión en el paladar duro.

¹¹ Selección y traducción de *The Use and Training of the Human Voice* (El uso y el entrenamiento de la voz humana), Lessac. Con agregados de *La voz del actor*, de Sacheri (de allí es la numeración de ejercicios).

The Call con agitación muscular (ejercicio 3): Volver a repetir La llamada sumando una agitación enérgica y suave de las manos, tanto arriba y abajo, como hacia los costados. La agitación muscular es un camino natural para inducir la relajación y prever el estrés muscular. El intérprete primero lo hará con una mano y, poco a poco, sumará la otra y agregará más movimiento, como si sacudiera unas maracas en un ritmo rápido y suave.

The Call Yodel (ejercicio 4): Mientras se sostiene la *O* de “H’LLO” en la misma altura tonal, se lo oscurecerá como si surgiese un “ey”, quedando así: “h’LLO-EY-O-EY-O-EY-O...”, buscando que ni el megáfono invertido ni la posición de los labios se modifique. Solo la lengua cambiará para adaptarse de una vocal a otra.

The Call con nuevas vocales (ejercicio 5): Realizar los ejercicios anteriores, pero cambiando la palabra “h’LLO”, por “aWAY”, “unTIL” y “unEARTH”.

The Call sirena (ejercicio 6): Modificar *La llamada* en una serie de deslizamientos cortos hacia arriba y hacia abajo, variando la tonalidad. No permitir que las vibraciones concentradas abandonen el paladar duro, esto extendería el llamado hacia un tono diluido. En ningún momento se debe prestar atención a la vocal o permitir que determine el curso del deslizamiento de la sirena; sin embargo, se debe permanecer lo suficientemente flexible como para permitir que el sonido de la vocal cambie de forma instintiva, natural e imperceptible. Mientras se experimenta y explora *La llamada* deslizante en HELLO, AWAY, UNEARTH y UNTIL deslizándose tan abajo como le resulte cómodo, visualice el HELLO que termina en OO; el AWAY, en un rico Y-zumbido; UNEARTH, en una Ö alemana; y UNTIL, en Ü francesa. (Si no estás familiarizado con el alemán o el francés, ponte un disfraz imaginario de alemán o francés y "siéntete" deslizándote hacia abajo en un zumbido en Y con acento extranjero).

En los tonos más bajos, entonces, el espacio entre los dientes y la postura facial hacia adelante se reducirá para acomodar el enfoque muy pequeño hasta el punto en que incluso UNTIL y UNEARTH entran en contacto "tocando" y "saboreando" con la resonancia y vibración del Y-zumbido.

1. Damos total prioridad a la inspiración del control del tono (respirar las vibraciones tonales a través de los huesos en la máscara facial), que supervisa de forma natural y física el apoyo respiratorio óptimo.
2. Estamos preocupados por la construcción de la voz y la calidad del tono.
3. Las vocales, incluso en el modo de habla, cuando se usan dinámicamente diferentes tonos, están constantemente sujetas a modificaciones.

4. Las consonantes son las principales responsables de la inteligibilidad. Cuando las consonantes se sienten, incluso en *La llamada*, el reconocimiento de palabras siempre está presente.

Consideraciones y reflexiones del grupo de investigación

Antes de dar inicio a este último apartado del informe, consideramos imprescindible brindar una breve referencia que contextualice las condiciones en las cuales hemos llevado adelante esta pesquisa acerca de la figura y los posicionamientos pedagógicos de Arthur Lessac.

Sus libros no han sido publicados en español. No obstante, tuvimos acceso a estudios secundarios en nuestro idioma en los que basarnos para nuestra investigación. Además, hemos recurrido a traducciones llevadas a cabo por integrantes de nuestro grupo, videos e información de la página oficial de Lessac.

Señalamos estas limitaciones con las que nos encontramos, a los efectos de aclarar que el presente no es un análisis crítico o valorativo acerca del corpus teórico y metodológico. Se trata de un documento que pone a disposición una serie de referencias a modo de primer contacto con su trabajo.

Ejercicios de respiración

Los ejercicios propuestos para la observación de la respiración nos resultaron novedosos. A partir de la recreación de diversas situaciones cotidianas, se invita a indagar la influencia del estado corporal/emocional modificando nuestro ritmo, cantidad y calidad inspiratoria. La percepción de los movimientos inspiratorios y su incidencia en la fonación son claros y la posibilidad de vincularlo con el trabajo escénico los vuelve accesibles y lúdicos. La observación de la respiración no sólo está puesta en lo eficiente.

La propuesta de observación de los cambios posturales y la respiración es otro punto de entrada que alimenta la percepción de este vínculo que Lessac plantea como indisoluble para el aprendizaje: movimientos de brazos, flexiones del torso, acostarse boca arriba y boca abajo. Todos colaboran con la percepción de la musculatura inspiratoria, su calidad de movimiento y cómo aporta al bienestar general.

Ejercicios posturales/corporales

Partir de prácticas habituales y cotidianas, observarlas para recuperar y conceptualizar dentro del aprendizaje corporal/vocal es una propuesta amable y característica de Lessac. La fase de contacto previo al trabajo corporal es planteada partiendo de movimientos conocidos (el

bostezo, las sacudidas, el baile, tragar saliva), siendo recursos simples que hacen accesible la práctica.

La descripción de los ejercicios de reconocimiento de la *posición erguida vital* y su organización (alineación corporal a partir del contacto con la pared) nos trajo algunas dificultades para la percepción que persigue.

Ejercicios con emisión vocal

Los ejercicios propuestos para la percepción de la resonancia son claros en función del concepto desarrollado por Lessac: un espacio acústico dentro de la boca que crece hacia adentro desde los labios hasta la faringe (cono-megáfono invertido). Si bien los ejercicios se proponen pedagógicamente con la pregunta de la percepción individual como guía del aprendizaje, hay un modelo claro al cual el autor quiere llegar (dónde se percibe el sonido agudo, dónde el grave, la posición de los labios, el maxilar).

La orquesta de consonantes es un recurso interesante para detenerse en la articulación, en la configuración del tracto vocal y el sonido particular de cada consonante. Nos representa una mirada pensada casi exclusivamente desde la función vocal. Si bien hay textos propuestos para la exploración sonora, el objetivo no parece ser la búsqueda de la expresividad, sino la claridad en la articulación y emisión.

Volviendo a las palabras introductorias, esperamos que esta breve compilación sirva como acercamiento inicial a quienes puedan tener interés en la técnica de Arthur Lessac, ayudando a zanzar de algún modo las barreras del idioma. Asimismo, confiamos en que será de utilidad para todos aquellos interesados en las técnicas de la voz escénica, objeto de estudio de nuestro proyecto de investigación.

Referencias

Lessac, A. (1997). *The use and training of the human voice*. Nueva York: McGraw-Hill Companies.

Lessac, A. (2009). *A quest for the original voice*.

<https://www.americantheatre.org/2010/01/01/a-quest-for-the-original-voice/>

Martínez, Richard, (2018). *Tesis: Hacia un "Teatro Humano"*. Mississippi University of Women.

Sacheri, S. (2016). *La voz del actor*. Buenos Aires: Editorial Akadia

Sepúlveda Suárez, E. y Martínez Sánchez, R. (2022). *Libro de ejercicios Kinesensic de Lessac*.
Nueva York: Lessac Training and Research Institute.

Tocchetto de Oliveira, M. R. (2013). *Arthur Lessac: un ensayo sobre las energías corporales en el entrenamiento del actor*. Revista Brasileña de Estudos da Presença. V.3 N.2

Lessac institute official website <https://www.lessacinstitute.org/>