

TÍTULO: Abordajes para la voz hablada expresiva - Patsy Rodenburg

AUTORES: Montello, Flavia; Bendersky, Gustavo; Lebed, Delfina.

INSTITUCIÓN: Universidad Nacional de Río Negro, Argentina

Abordajes para la voz hablada expresiva

Patsy Rodenburg

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 Patsy Rodenburg², 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 Giraudó, actor y docente Gustavo Bendersky, estudiantes Emilia Herman, Delfina Lebed y Agustín Farina.

² Elaborado por Montello, Bendersky y Lebed.

Datos biográficos

Patsy Rodenburg nació el 2 de septiembre de 1953 en Londres, Inglaterra. Actualmente continúa impartiendo cursos y brindando asistencias, a través del instituto que ha creado, la *Patsy Rodenburg Academy*.

En referencia a sus motivaciones, señaló: “Cuando era niña tenía un miedo considerable a hablar. Me enviaron a un especialista del habla, pero seguía temiendo comunicarme. Yo creo que nosotros estamos llamados a enfrentar nuestros miedos. Entré al trabajo de voz para comprender mi miedo.” (Leavitt 2019: 1). Continúa relatando que le gustaba mucho leer, pero debido a que no lo realizaba de la manera más eficiente, sus profesores dejaron de pedirle que lo hiciera frente a la clase. Esta educación tradicional, que ponía el énfasis en lo que se consideraba un ‘buen uso de la voz’, no hizo más que reforzar ciertas inseguridades. Fue entonces que sus padres la enviaron a clases particulares, para que pueda así afianzarse en el uso de su voz.

En el año 1973 ingresó a la *Central School of Speech and Drama* (Escuela Central de Oratoria y Drama) de Londres, donde estudió para ser profesora. Allí recibió el asesoramiento de Gwynneth Thurnburn, la directora de la institución durante veinticinco años y maestra, entre otros, de Laurence Olivier. Durante esos años de estudio descubrió que quería especializarse en el trabajo de la voz en general y particularmente aplicada al texto.

En 1981, Trevor Nunn y Cicely Berry –Director General de la *Royal Shakespeare Company* y Directora allí del Departamento de Voz, respectivamente– la convocaron a trabajar en dicha institución. Permaneció trabajando junto a Cicely durante nueve años. Consideramos pertinente señalar que, al momento del ingreso de Rodenburg, estaba muy presente el legado de Peter Brook, luego de su paso por la Dirección de esa entidad. Durante la década del '70 es él quien recupera el teatro shakesperiano desde un abordaje contemporáneo, generando un nuevo modo de pensar y poner en escena esos textos. Así modifica sustancialmente la visión que hasta el momento se tenía acerca de la interpretación de dichas obras, su puesta en escena y hasta la forma en que se recitaban los parlamentos. Incluso se atrevió a montar algunas piezas que no habían sido tomadas en cuenta por considerarse ‘menores’ y faltas de relevancia. A través de todas estas innovaciones, Brook logra demostrar que Shakespeare “era nuestro contemporáneo” –como también lo consideraba el crítico y teórico teatral Jan Kott–. La pedagogía vocal de Patsy Rodenburg se va erigiendo en torno y en relación a los diálogos del dramaturgo inglés.

En 1973 Rodenburg fue nombrada Directora de Voz de la *Guildhall School of Music and Drama*, cargo en el que se desempeñó durante treinta y seis años. Actualmente continúa allí como profesora de Texto y Poesía. En 1990 crea –y luego dirige durante dieciséis años– el Departamento de Voz del *Royal National Theatre*. Asimismo, por más de veinte años fue Directora de Voz en los *Estudios Michael Howard* de la ciudad de Nueva York. Organizó el Programa de Voz en el *Stratford Festival Theatre* de Canadá. Se desempeñó como Miembro Distinguido y Profesora Invitada en el área de Teatro de la *Meadows School of the Arts*, en Dallas, Texas. Por otro lado, ha sido asesora vocal en el *Teatro de Arte de Moscú*, el *Théâtre de la Complicité* y la *Comédie-Française*.

Una característica distintiva de sus investigaciones es la de haber trabajado la voz con poblaciones marginadas y extremadamente vulnerables: en prisiones de máxima seguridad; también en la Sudáfrica posterior al apartheid; con actores que habían sido torturados; en las zonas más humildes de la India; con grupos mixtos de mujeres protestantes y católicas en Irlanda del Norte; en Gaza y Cisjordania; en Ámsterdam, con talleres para trabajadoras sexuales; y con comunidades aborígenes de Australia y África. (Leavitt 2019: 3)

En los últimos años ha creado la *Patsy Rodenburg Academy*, desde donde imparte diversas modalidades de formación, trabajando no solamente con el campo teatral, sino diversificando su oferta al sector empresarial y de ‘liderazgo’.

Mirando hacia atrás, Patsy conecta fácilmente sus sueños de infancia con los de adultez: “Cuando era niña quería ser arqueóloga. Al igual que los arqueólogos, los profesores de voz están constantemente desenterrando, limpiando y luego puliendo voces perdidas. La diferencia es que encontrar y liberar una voz es una experiencia vital y transformadora.” (Leavitt 2019:2)

Características destacadas de la técnica

Rodenburg se interesa por el concepto de ‘presencia escénica’, tan valorado por los/las maestros/as de teatro y, sin embargo, tan volátil:

Cuándo les preguntaba a los profesores mayores que yo y más expertos en el tema, me respondían sonriendo algo como: “Se trata del talento o la ‘presencia’. Fulanito y menganito no tienen eso que hace falta para ser actor.” ¡Qué idea más difícil de captar era aquel ‘eso’! (2009: 15)

Al trabajar la voz con personas privadas de su libertad, en cárceles de máxima seguridad, observó que siempre estaban ‘presentes’, ya que formaba parte de su supervivencia. Ellos tenían ‘eso’ que se pedía en escena. (Extraído y adaptado de <https://www.youtube.com/watch?v=Ub27yeXKUTY>. Última visita: 13/11/23)

Persiguiendo esa pregunta, ella relaciona ‘presencia’ con ‘energía’, y menciona la energía del cuerpo, de la respiración, de la voz, de la mente, del corazón y del espíritu. (2009: 16)

A partir de allí, desarrolla el concepto de los tres círculos de energía: (2009: 16 y sig.)

- 1º círculo: la energía no fluye, se concentra en el interior. Sensación de estar excluido y fuera de lugar. Voz con poca proyección. Puede relacionarse con un foco en el pasado.
- 3º círculo: energía instalada en el narcisismo, sin tener en cuenta a los demás. Es una energía general, superficial, hacia afuera. Voz con alta intensidad. El interés está puesto en el futuro.
- 2º círculo: (2009: 78)
 - la energía que emites y la que recibes están equilibradas
 - te sientes equilibrado y alerta, centrado y cómodo en cualquier situación
 - notas que tu cuerpo te pertenece
 - conectas con los demás y te relacionas de igual a igual, involucrándote
 - experimentas el mundo en toda su amplitud
 - transmites seguridad, aplomo y carisma. Eres capaz de realizar tus proyectos más ambiciosos
 - estás en el presente

Los tres círculos son útiles y nos movemos de uno a otro según la situación. Asimismo, se puede estar en distintos círculos simultáneamente, según se trate del plano físico, emocional o intelectual. Pero es el segundo el que conecta con la fuerza vital, siendo una presencia positiva que constituye –según Rodenburg– el estado natural perdido: “Nacemos en ese círculo y nacemos con buenas voces”. Sin embargo, aclara que en la actualidad, en los entornos urbanos, es cada vez más difícil estar presentes.

La búsqueda será entonces lograr estar plenamente en el segundo círculo, para lo cual Rodenburg propone una serie de ejercicios. Específicamente para la escena, es el círculo más conveniente desde lo actoral –más allá de que cada personaje pueda estar en otro distinto–.

Como se verá más adelante, en la selección de ejercicios, Rodenburg estructura la secuencia de su trabajo como sigue (Leavitt, 2019: 4):

- iniciando con el *cuerpo*: apoyos y postura. Lo identifica como el lugar en el que “se incrustan nuestros secretos emocionales y espirituales”.
- continuando con la *respiración*: liberarla, a partir de trabajar ampliando la caja torácica. Enfatiza la importancia de respirar desde la parte inferior del abdomen. "El cuerpo alberga la voz y la respiración la energiza". Extiende la capacidad de

respiración y acelera su recuperación para cumplir con las arduas demandas del texto clásico.

- luego se concentra en la voz: descubrir la voz propia, prepararla para el trabajo a través del tarareo y ubicarla utilizando entonaciones de sonidos alargados.
- para arribar finalmente al *habla*: articulación en palabras, sonido unido al sentido.

Algunas premisas (Rodenburg, 1997a: 113, 114):

- Adueñarnos de nuestras voces y romper con los hábitos.
- Trabajar desde el afuera (lo físico y sistemático) hacia el adentro (lo emocional e intelectual)
- La técnica no es una mera instrumentalización del cuerpo que carece de creatividad.

En la introducción de su primer libro específico para la voz en escena –*The actor speaks*, 1997– alerta:

Una de las razones por las que escribo este libro es porque encuentro que el arte de actuar está en grave peligro. Los departamentos de teatro de todo Occidente están reduciendo técnicas de formación esenciales como la voz: es una de las instancias más caras y que consumen más tiempo. También es la parte del entrenamiento que produce resultados lentos, aunque constantes. Pero recortar la formación artesanal es una falsa economía. Nadie que haya preparado actores profesionalmente puede decir honestamente que es posible enseñar a un actor a fondo sin generar fluidez técnica. Y crear un artista lleva tiempo (generalmente tres años). Ningún profesor de canto o habla con un conocimiento genuino de las exigencias del teatro podría entrenar de manera realista una voz en sólo un año sin al menos siete horas semanales de trabajo técnico (que cubra las áreas básicas del cuerpo, la respiración, la voz y el habla). Si la tendencia continúa y se quitan más horas a este fundamental primer año de formación, la palabra hablada en el teatro no sólo estará en grave peligro, sino que decaerá. (1997a: 30)

Más allá de su propuesta de preparación vocal, en su libro *The right to speak* aparecen otros temas a los que destina capítulos o partes de los mismos: hablar en coro; los dialectos y regionalismos audibles en las voces de actores/actrices; la voz en el canto; los desafíos vocales en escena –grito, risa, llanto–; cuidados de la voz.

Además del trabajo referido a la voz para la escena, Rodenburg se detiene en lo que significa como manifestación humana. Se interesa por la libertad de expresión y analiza (más profundamente en *The right to speak* –con prólogo del reconocido actor Ian Mackellen–) lo

que ella llama los “derechos vocales”. Reflexiona acerca de los juicios instantáneos que se producen al escuchar cada voz, otorgándole jerarquía social: “El cómo suena pareciera ser más importante del qué se dice” (1997b: 7.). Se refiere al mito de la mala y la buena voz. Así como a la influencia del “imperialismo vocal” que da lugar a un tipo de voz hegemónica, dejando de lado regionalismos y dialectos. En relación a todo esto, vuelve sobre la importancia de educar la escucha. El objetivo es la liberación de hábitos adquiridos que condicionan. “Tu voz te pertenece solo a ti, es tu responsabilidad y derecho que la uses enteramente, por completo.” (1997b: 14).

Según analiza la investigadora de voz Silvia Davini:

La propuesta de Rodenburg tiene muchos puntos de contacto con la de (Cicely) Berry. Sin embargo, sus publicaciones se caracterizan por su abordaje más amplio de la preparación vocal, que apunta también a discutir una política de la voz en la sociedad general y en el contexto de la formación de actores en particular. (2007: 48)

Patsy Rodenburg ha publicado los siguiente libros (Extraído y adaptado de <https://patsyrodenburg.co.uk/> Última visita: 13/11/23):

- 1992. *The right to speak* (El derecho a hablar). Enseña a utilizar la voz de forma plena y expresiva, sin miedo y en cualquier situación, para que todos puedan disfrutar del derecho a hablar.
- 1993. *The Need for Words. Voice and the Text*. (La necesidad de palabras. Voz y texto). Patsy explora cómo hablamos, qué hablamos y su impacto. Describe formas prácticas de abordar el lenguaje y utiliza una variedad de textos para ayudar a que cada uno descubra su propia necesidad de palabras.
- 1997. *The actor speaks* (El actor habla). Su primer libro dirigido específicamente a actores. El actor habla con muchas voces y pasa por muchas etapas de trabajo antes de encontrarse cara a cara con el público. Este libro lo ayudará –desde principiantes hasta profesionales– a hablar en el escenario en cualquier circunstancia.
- 2005. *Speaking Shakespeare* (Hablando Shakespeare). Combinando un trabajo claro, práctico e imaginativo con análisis de escenas y discursos, es una guía para cualquiera que trabaje con Shakespeare.
- 2008. *Second Circle. Using Positive Energy for Success in Every Situation*. Único traducido al español: *El segundo círculo. Dominar la energía positiva para el éxito*. Referido al trabajo de voz y presencia para emprendedores. [Este libro no es mencionado en su página web.]

- 2009. *Presence: How to Use Positive Energy for Success in Every Situation*. (Presencia. Cómo usar la energía positiva para el éxito en cada situación). Revelando los tres círculos de energía que toda persona lleva dentro, Patsy enseña cómo estar más presente en todos los aspectos de la vida. La propuesta es una transformación para despertar completamente el potencial propio, también en la esfera de los negocios.
- 2009. *Power Presentation: Formal Speech in an Informal World*. (Presentación poderosa: discurso formal en un mundo informal). Este programa práctico se propone para lograr efectividad y persuasión en cada reunión, presentación y conversación en persona o por teléfono. Cómo impresionar sin ser autoritario, conectar con la gente superando la introversión y obteniendo confianza en la propia comunicación.
- 2023. *The woman's voice* (La voz de la mujer). Utilizando elementos de su experiencia y práctica, Rodenburg hace un llamado para que las mujeres reclamen sus voces, descifrando lo que se encuentra en el corazón del empoderamiento femenino.

Descripción de ejercicios

CUERPO

Cómo llevar el cuerpo al segundo círculo³

Los pies. ¿Están tus pies en contacto con el suelo, casi paralelos y alineados con las caderas? Si sobresalen de ellas significa que estás en el tercer círculo, y si la distancia entre los pies es menor que la de las caderas, quiere decir que estás en el primero.

Si los pies no están totalmente en contacto con el suelo, significa que estás negando tu presencia y que te encuentras en el primer círculo. Y si están plantados con demasiada firmeza y sientes que te cuesta despegarlos de él y moverlos con espontaneidad, quiere decir que estás en el tercero. Tus pies deben sentir el suelo y mantenerse pegados a él.

Traslada ahora un poco el peso del cuerpo hacia la parte anterior de la planta de los pies, con los tobillos relajados para poder saltar hacia cualquier dirección en cualquier momento. El primer paso importante para adquirir la energía física del segundo círculo lo darás cuando traslades ligeramente el peso del cuerpo hacia la parte anterior de la planta de los pies manteniendo los talones pegados al suelo. Hazlo y empezarás a sentirte más alerta y apoyado sobre los dedos de los pies. Más listo para la vida. Si sueles apoyarte sobre talones, significa que estás en el primer círculo. Esta limitación física de tu energía también puede haberte empujado al tercer círculo.

³ Tomado de *El segundo círculo*, 2009.

La columna. ¿Cómo está tu columna? Si está doblada y abatida, significa que estás en el primer círculo. Y si está demasiado rígida y erguida, quiere decir que estás en el tercero.

- Siéntate en el borde de una silla con los pies pegados al suelo. Siente tu energía a través de la parte anterior de la planta de los pies.
- Balancéate suavemente para sentir la base de la columna.
- Encorva la columna (primer círculo).
- Enderézala ahora de forma exagerada (tercer círculo).
- Hazlo varias veces. Al pasar de una postura a otra, empezarás a sentir cuál es la postura natural de la columna –entre el primer círculo y el tercero–, una postura relajada propia de una columna sana.
- Ponte ahora de pie y siente la diferencia. Debes empezar a sentirte más *en* tu cuerpo. notarás que la columna está más conectada a la pelvis, a las rodillas, a los pies y al suelo.

Los hombros. ¿Cómo están tus hombros? Si están echados hacia atrás y subidos, significa que te encuentras en el tercer círculo. Y si están caídos, que estás en el primero. Tus hombros deben colgar del cuerpo libremente, sin hundir el pecho (primer círculo) ni sacarlo hacia afuera (tercer círculo).

- Balancea un brazo como si fueras a lanzar una pelota, sin levantarlo por encima del hombro.
- Después de balancearlo varias veces, deja que el brazo y el hombro encuentren por sí solos su postura natural. El hombro se relajará de inmediato y verás que ahora está más bajo que el otro. Repite el ejercicio con el otro brazo.

Al encontrar los hombros su postura natural, sentirás que el pecho se desbloquea. Acuérdate de respirar: verás que respiras de una forma más tranquila y profunda.

La postura de la cabeza. ¿Está tu cabeza equilibrada sobre el extremo de la columna (que acaba detrás de las orejas)?

Quizá la mantienes metida o baja, o hacia un lado, o de forma extraña (primer círculo). O echada hacia atrás para mirar al mundo por encima del hombro, o hacia delante para penetrarlo (tercer círculo). (Por cierto, estas posturas harán que el cuello y los hombros te duelan.)

En el segundo círculo la cabeza está equilibrada sobre el extremo de la columna, ofreciéndote una visión clara y sin distorsiones. Puedes mover la cabeza fácilmente.

- Deja que la cabeza caiga hacia el pecho y date un suave masaje en el cuello.

- Deja que la cabeza se balancee sin ningún esfuerzo de un lado a otro. Después de varios balanceos, deja que descansa sobre el pecho.
- Cierra los ojos y levanta la cabeza hasta que la sientas equilibrada en el extremo de la columna y conectada a ella.
- Abre los ojos y comprueba si ves el mundo desde una nueva postura.

Mientras haces estos ejercicios para la cabeza, no aprietes los dientes, mantén los labios cerrados, pero con las mandíbulas relajadas.

Comprueba ahora todos estos puntos:

- Te apoyas sobre la parte anterior de la planta de los pies con los talones pegados al suelo.
- Las rodillas están relajadas.
- Las caderas no están inclinadas hacia delante.
- La columna no está doblada ni rígida.
- Los hombros están relajados, sin redondearlos ni subirlos.
- La cabeza está equilibrada con naturalidad sobre el extremo de la columna.
- Las mandíbulas están relajadas, y los labios cerrados con suavidad.

Vuelve a comprobar la lista después de haber realizado el siguiente ejercicio para centrar y alinear el cuerpo más aún.

- Mantente de pie apoyado ligeramente sobre la parte anterior de la planta de los pies con las rodillas relajadas. Deja que la cabeza caiga hacia el pecho y que su peso te haga doblar desde la cintura. Siéntete como si fueras una marioneta doblada desde las caderas. Agita los hombros con las rodillas y la columna relajadas. Deja suelta la cabeza, colgando, y acuérdate de respirar con la parte inferior del cuerpo.
- Mantente apoyado sobre la parte anterior de la planta de los pies y ve enderezando poco a poco la columna. Al final del movimiento, deja que los hombros encuentren por sí solos su postura natural. Al enderezarte, no empujes la pelvis hacia delante ni saques el pecho.
- Cuando te hayas enderezado, balancéate suavemente hacia delante y hacia atrás apoyándote sobre los pies. Si estás centrado, te balancearás sin tambalearte.
- Adopta ahora tu postura habitual y balancéate. Advierte si en ella te sientes menos seguro y equilibrado. Sigue observando la postura de tu cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, y advierte cualquier cambio energético que intente llevarte al primer círculo o al tercero.

- Mantén el cuerpo centrado. Balancea los brazos hacia arriba como si quisieras tocar el cielo, pero sin subir o levantar los hombros ni sacar el pecho. Respira con calma y en silencio.
- Levanta lentamente los brazos hacia los lados adoptando la postura del ‘hombre equilibrado’ de Leonardo Da Vinci. Siente la energía que fluye por ellos hasta la punta de los dedos. Relaja los hombros y respira. Deja caer ahora los brazos hasta que descansen junto al cuerpo.
- Este momento es el más importante. Al bajar los brazos, sentirás la necesidad de doblar la columna y hundir el resto del cuerpo, lo cual te llevaría al primer círculo –un claro signo de que eres un cuerpo del primer círculo–, o el deseo de sacar el pecho y enderezar demasiado la columna, que te llevaría al tercero. Si te resistes a estos deseos, te sentirás abierto, fuerte y listo para involucrarte con el mundo en tu cuerpo. Empezarás a notar que la energía fluye de distinta forma por él.

Repite estos ejercicios cada día hasta sentirte más en tu cuerpo y que puedes adoptar la energía del segundo círculo.

Ejercicios de caldeamiento⁴

Brazos:

- Parado con los pies separados, estira brazos hacia los lados. Sacude el cuerpo, hombros, caderas, piernas y pies.
- Con los brazos hacia abajo a los costados, levanta y suelta los hombros. Ahora haz círculos en la misma dirección.
- Gira el brazo derecho en el sentido de las agujas del reloj, como si estuvieras tirando una pelota por las axilas. Cuando el brazo vuelva al lugar donde empezó, permite que se acomode en su lugar natural. Repite con el brazo izquierdo. Prueba hacerlo con ambos brazos a la vez. Deja que el balanceo recorra todo el cuerpo.
- De pie, toma tus manos por detrás. Suavemente levanta los brazos lejos de la espalda y suelta. Permite que los hombros caigan en su posición natural.

Cuello y cabeza:

- Deja que la cabeza caiga hacia abajo hasta que tu mentón toque el pecho. Deja la mandíbula libre. Usando las manos, masajea tu cuello, no lo tensiones.
- Balancea tu cabeza suavemente, con el mentón cerca del pecho, de un hombro hacia el otro.

⁴ Traducido de *The actors speaks*, 1997a.

- Levanta tu cabeza hasta que la sientas balanceada sobre la columna vertebral, que no esté ni hacia atrás ni empujado hacia adelante.
- Deja que tu cabeza caiga suavemente hacia atrás, con la mandíbula liberada. Luego deja que caiga de un lado a otro.
- Rota la cabeza en círculos.

Mandíbula:

- Masajea la cara y la mandíbula hasta el borde de las orejas.
- Sonríe, abre la mandíbula.
- Mastica por unos diez segundos.
- Con la mandíbula abierta, estira la lengua y aplánala contra el mentón. Deja que la lengua se deslice nuevamente hacia la boca. Repítelo varias veces.

Rodillas:

- Rebota suavemente las rodillas.
- Cuando vuelvas a la quietud no las bloques ni las congeles en tensión.

Estómago y muslos:

- Párate con tus pies abiertos como el ancho de tus caderas. Manteniendo tu columna erguida, dobla las rodillas. Coloca tu mano justo encima de la ingle y respira lo suficiente como para mover la mano. Quédate ahí en cinco respiraciones. Cuando te pongas de pie, no bloques el estómago ni tensiones los muslos.

Cómo activar el contacto con el segundo círculo⁵

- Camina con energía y determinación, como si tuvieras que ir a un lugar con urgencia. Respira de forma relajada y mira a tu alrededor. Advierte, aunque sea rápidamente, los detalles en el espacio. Siente el suelo a través de toda la planta del pie. Mantén los tobillos relajados.
- Cuando sientas que el cuerpo se te ha llenado de energía, detente, pero sin erguir demasiado la columna o doblarla. Permanece quieto y al mismo tiempo abierto al mundo que te rodea. Siente la energía que has acumulado al andar.
- Comprueba que no hayas vuelto a apoyarte sobre los talones, tensado las rodillas, la pelvis o la columna, o subido o bajado los hombros. No inclines la cabeza hacia delante, ni la bajes o echas hacia atrás.
- Mira a tu alrededor. Percibe claramente tu cuerpo. Debes sentirte vivo y alerta en él. Siente la energía que circula por tu espalda. Todo el espacio que te rodea está a tu

⁵ Tomado de *El segundo círculo*, 2009.

alcance. Sabes y sientes lo que está ocurriendo a tu alrededor. Si estás en el primer círculo o en el tercero este ejercicio te hará sentir vulnerable, por eso es una buena idea hacerlo cuando quieres reconocer tu energía física: si la estás retrayendo (primer círculo) o proyectando al exterior (tercero).

- Repítelo. Advierte si deseas caminar lentamente rozando apenas el suelo (primer círculo), o andar con energía y ruidosamente (tercer círculo). En el segundo círculo caminas de la forma más silenciosa posible. Cuando deseas sobrevivir, no quieres que los depredadores te oigan. Intenta andar con determinación y eficacia durante treinta segundos antes de detenerte. Observa y experimenta el espacio que te rodea.
- Pasa ahora de andar a correr y luego vuelve a andar. A continuación, detente y sé consciente de la energía del segundo círculo. No dobles la espalda ni estires demasiado la columna al detenerte. Tu energía es fluida y está alerta, es como si tuvieras las orejas levantadas en una actitud vigilante. El centro de tu cuerpo está en sintonía con el mundo.
- Sube hasta un rellano de escaleras corriendo o andando con rapidez y luego detente y observa a tu alrededor. ¿Cómo te sientes? Si doblas la espalda al hacerlo, significa que estás en el primer círculo. Si mantienes la columna rígida en una exagerada 'buena' postura, quiere decir que estás en el tercero: tienes los hombros tensos y la columna rígida.
- Siéntate y asegúrate de que los pies estén en contacto con el suelo, los hombros relajados y que la columna esté derecha y relajada a la vez. Balancéate para sentir la base de la columna. Levántate ahora haciendo el menor esfuerzo posible, la cabeza es la que dirige el movimiento. Camina como si tuvieras un lugar al que ir. Regresa luego y siéntate, percibiendo toda la energía acumulada al andar. Descubrirás que ahora sientes que tu cuerpo está más asentado, más lleno de energía, más presente.
- De pie, presiona con ambas manos la pared. Concentra la mirada en la pared. Mantén los hombros relajados, el pecho abierto, las rodillas sin tensar y la parte anterior de la planta de los pies en contacto con el suelo.
Respira con calma y siente la respiración en la parte inferior del cuerpo. El estómago debe moverse hacia afuera al inspirar. Apártate ahora suavemente de la pared y observa a tu alrededor. Siente que estás presente. Repite este ejercicio al menos siete veces.

- ¿Recuerdas las puertas de vaivén de las cantinas de las películas de vaqueros? Abrirlas constituye un perfecto ejercicio físico del segundo círculo. Para abrirlas y entrar con dignidad en la cantina tienes que estar en el segundo círculo, ya que si aplicas una energía exagerada y demasiado impetuosa (tercer círculo), las puertas rebotarán sobre ti, una escena sumamente humillante. Y si aplicas una energía indirecta y apocada que no esté bien focalizada (primer círculo), las puertas se moverán de manera desigual y entrarás con torpeza. La energía del segundo círculo es clara, directa y eficaz. Si no dispones de una puerta de vaivén, puedes hacer el ejercicio con una puerta giratoria. Sabrás que estás en el segundo círculo si puedes entrar y salir por ella con dignidad. O bien, coloca dos sillas sólidas juntas por el respaldo sobre un suelo sin alfombras y pasa abriéndote paso entre ellas. Cuando lo hagas con soltura significará que has adoptado la energía del segundo círculo.

Si sientes que tu energía es demasiado relajada o superficial, significa que tu cuerpo está en el primer círculo, y si es demasiado tensa, controladora y expectante, significa que está en el tercero.

Ejercicios adicionales⁶

El siguiente ejercicio es ideal si dispones de una hora libre y deseas experimentar la energía del segundo círculo. Es mejor hacerlo antes de irte a la cama, ya que dormirás mejor y estarás más preparado para mantenerte en el segundo círculo por la mañana. Si estás en el tercer círculo, te costará hacer este ejercicio porque te hará sentir impotente y frustrado. Y si estás en el primero, la primera parte te resultará fácil, pero la segunda te costará más.

- Tiéndete boca arriba en el suelo, en una habitación cómoda y tranquila, en la que no puedan interrumpirte. Apoya la cabeza sobre un libro delgado o una almohada. Dobla las rodillas y apoya los pies en el suelo. Agita los muslos para relajarlos. Levanta y baja suavemente los hombros hasta que los sientas sueltos. Deja que los brazos y las manos se relajen.
- Ponte una mano en la parte superior del pecho hasta que sientas que se relaja. Y la otra en el estómago, para ayudar a eliminar cualquier tensión que haya en él. Respira de la forma más tranquila posible.
- Intenta mantener esta postura al menos 10 minutos y, si puedes aguantarlo, permanece más tiempo aún. Levántate ahora lentamente: gira hacia un lado y luego ve levantándote, apoyándote con las manos y las rodillas e incorporando la columna hasta

⁶ Tomado de *El segundo círculo*, 2009.

que estés centrado. Comprueba cómo sientes los pies, las rodillas, las caderas, la columna, los hombros y las mandíbulas. Descubrirás que después de haber hecho el ejercicio estás más relajado y asentado.

- Ahora te encontrarás en el primer círculo, así que acércate a una pared y empuja suavemente con las manos contra ella. Siente cómo respiras con la parte inferior del cuerpo. Sepárate de la pared sin hacer ningún esfuerzo. Ahora te encontrarás en el segundo círculo.

RESPIRACIÓN⁷

Las dos fases de la respiración

El trabajo con la respiración tiene dos fases: al inspirar, dejas que la respiración te ensanche el cuerpo y lo profundice. Al espirar, dejas que los músculos de la respiración acompañen la liberación del aire y de la energía.

Al inspirar:

- Permanece de pie, con el cuerpo centrado y listo para actuar, con el peso descansando ligeramente sobre la parte anterior de la planta de los pies. Mantén las rodillas relajadas, la columna derecha –sin doblarla, erguirla en exceso o tensarla– y los hombros relajados, colgando libremente del cuerpo.
- Camina alrededor de la habitación con decisión para sentir la energía física del segundo círculo. Respira. Al detenerte, no tenses el cuerpo. Siente la energía que has acumulado al caminar. Sigue respirando.
- Inclínate hacia un lado manteniendo la espalda derecha (ten cuidado de no inclinarte hacia delante). Deja que el brazo del lado estirado del cuerpo haga un arco por encima de tu cabeza mientras el otro brazo cuelga libremente del cuerpo. Respira en silencio y con calma. Empezarás a sentir que la caja torácica se estira. Aumenta el estiramiento en la caja torácica tirando del brazo que mantienes levantado por encima de la cabeza y sigue respirando.

Mientras permaneces en esta postura, sentirás que la parte del cuerpo que estás estirando está mucho más ensanchada y abierta, y que en ella el aire que inspiras entra con más profundidad. Quizás empieces a sentir que los músculos abdominales se relajan, justo sobre la ingle. ¡Estupendo! Cuida de no subir los hombros ni sacar el pecho. Repite el ejercicio con el otro lado del cuerpo. Respira con más profundidad aún, activando sobre

⁷ Ejercicios tomados de El segundo círculo, 2009.

todo la parte posterior de la caja torácica, los abdominales y los músculos de la parte inferior del cuerpo.

Ejercicio del abrazo

- Abrazate rodeando con los brazos el pecho, pero sin tensar los hombros.
- Abre ahora un poco más las piernas y relaja las rodillas.
- Sigue abrazándote con firmeza y sin tensar los hombros, deja caer el cuerpo hacia adelante desde la cintura y mantén el cuello relajado. Inspira y espira con calma siete veces. Sentirás que la parte posterior de la caja torácica se abre y que la energía fluye por la columna y llega hasta el trasero. También sentirás que los músculos de la parte inferior del cuerpo se relajan en la ingle.
- Después de respirar de esta forma, deja caer los brazos de modo que cuelguen hacia adelante. Endereza ahora poco a poco la columna, deja que los hombros encuentren su postura por sí solos y levanta la cabeza en último lugar. Ten cuidado porque te sentirás un poco mareado, pero notarás los efectos de una profunda y poderosa respiración, que se asienta en la parte baja del cuerpo.

Este ejercicio es muy eficaz para respirar con profundidad. También va muy bien practicarlo antes de una situación estresante, porque siempre te tranquilizará y llenará de energía.

En este punto ya has abierto los costados y la parte posterior de la caja torácica con estas poderosas inspiraciones. Concéntrate ahora en respirar con la parte inferior del cuerpo. En esta segunda fase no muevas la parte superior del pecho al respirar para evitar sacarlo o hundirlo y que las costillas se balanceen.

- Separa los pies al ancho de los hombros. Dobla las rodillas lo máximo posible, pero mantén los pies en el suelo y la columna recta. Ponte una mano justo por encima de la ingle y siente cómo la respiración te relaja los músculos de la parte inferior del cuerpo, mientras respiras con calma y silenciosamente.
- Tras respirar de esta forma siete veces, estira las piernas y sigue respirando con la parte inferior del cuerpo. Como respirar así te llevará su tiempo, no intentes apresurarte. Para estirar todos estos músculos puedes adoptar la ‘postura del feto’ del yoga: arrodíllate, apoya las manos en el suelo y coloca un pequeño almohadón o una toalla doblada debajo de los pies y de las rodillas. No tenses los muslos.
- Apoya la cola sobre los talones e inclina la cabeza suavemente hacia el suelo, con los brazos estirados frente a ti y los hombros y los muslos relajados.

- Respira ahora lentamente para hacer participar a todos los músculos del cuerpo implicados en la respiración. Interrumpe la postura si te duelen las rodillas o la columna: si no puedes soportarla, vuelve a ponerte de rodillas y luego siéntate de nuevo sobre los talones, manteniendo los hombros relajados y la columna recta.

Descubrirás que de pronto respiras con la parte inferior del cuerpo sin hacer ningún esfuerzo. Sentirás el enorme poder de esta clase de respiración, y aunque pueda asustarte o remover en ti alguna emoción, sigue practicándola.

La espiración y el apoyo de la respiración

Las dos siguientes etapas consisten en espirar y en notar el apoyo de la respiración. Respirar de esta manera profunda y libre con el cuerpo te permite reconocer el momento en que dejas de respirar. Esta breve suspensión de la respiración no es una especie de cierre o de retención que te lleva al tercer círculo, ni se hace de manera apresurada –lo cual te llevaría al primero –, sino que te permite respirar cuando tu cuerpo lo necesite y rendir honor al momento presente antes de actuar. Hace que tanto tu respiración como tú estén preparados para actuar. Y este estado es una de las sensaciones físicas de poder más profundas que nunca hayas experimentado. Cuando utilizas esta sensación, estás presente y conectado con el segundo círculo. Empiezas a estar presente para ti mismo.

El proceso de inspirar y suspender la respiración, preparándote para el poder de la espiración, va muy bien en los movimientos de balanceo. Esta clase de movimientos no son sólo buenos para respirar adecuadamente, sino también una forma ideal de describir la acción de la respiración.

- Imagina que arrojas una pelota sin levantar el brazo por encima del hombro: mueves el brazo hacia atrás al inspirar, lo detienes durante la suspensión de la respiración, y lo mueves hacia adelante lanzando la pelota imaginaria al espirar.
- El coordinar la respiración con el movimiento apoya el lanzamiento de la pelota, la voz o los movimientos del cuerpo. Este apoyo de la respiración te impulsa a ti y todo cuanto hay en ti al mundo. Te conecta con él eficazmente, por eso se convierte en la respiración del segundo círculo.
- Intenta ahora lanzar la pelota imaginaria en el primer círculo. Al inspirar, mueve el brazo hacia atrás para tomar impulso, pero lanza la pelota antes de sentir que la respiración se suspende, cuando aún no es el momento de hacerlo. Como la lanzas sin aprovechar el poder de la espiración, no conectas con el mundo.

- Intenta ahora lanzarla en el tercer círculo. Al inspirar toma impulso con el brazo moviéndolo hacia atrás. Siente la suspensión de la respiración, pero bloquéala para que no sea fluida ni esté preparada para actuar, y lanza la pelota. Descubrirás que la lanzas con demasiada fuerza y control.
- Lánzala ahora en el segundo círculo. Al inspirar lleva hacia atrás el brazo, siente la suspensión y la respiración lista para actuar, y lanza la pelota emitiendo al espirar un siseo. Hazlo hasta que sientas que la respiración está sincronizada con el sonido que emites.
- Intenta emplear este método al lanzar una pelota contra la pared o lanzar un peso sincronizando el movimiento con la respiración. Después de varios minutos la respiración y el siseo se habrán sincronizado. Respirar con la parte inferior del cuerpo apoya tu energía.

La siguiente etapa consiste en sentir el momento en que te has quedado sin aire y sin apoyo, y necesitas inspirar.

- Al respirar de manera natural, sentirás este momento como un claro deseo de inspirar y volver a experimentar el apoyo de la respiración, e inspirarás con calma. No será la corta inspiración del primer círculo, ni la excesiva y forzada inspiración del tercero. Al espirar no debes sentir que el apoyo de la respiración desaparece y te abandona, ya que en este caso significaría estar espirando en el primer círculo. Espirar en el tercer círculo sería hacerlo de manera exagerada. La respiración del primer círculo no te apoya para nada, y la del tercero lo hace con demasiada fuerza.

El siguiente es un ejercicio sencillo que te ayudará a sentir cuándo tu respiración está preparada para apoyarte. Es un ejercicio de empuje:

- Apoya una o las dos manos en la pared y ejerce una pequeña presión contra ella. Mantén los hombros y la parte superior del pecho relajados y abiertos, apoyando el peso del cuerpo en la parte anterior de la planta de los pies con los talones pegados al suelo.
- Sigue empujando contra la pared, e inspira y espira con calma. Respira con la parte inferior del cuerpo; sentirás que, al empujar, la respiración se sincroniza con el apoyo que te da. De esta forma sientes cuándo estás perdiendo el apoyo de la respiración y necesitas inspirar. Inspirarás con más facilidad si respiras silenciosamente con la parte inferior del cuerpo.
- Al apartarte de la pared te sentirás más conectado a la respiración, a ti y al mundo.

Esta forma de respirar libre y flexible te permite estar presente en el momento actual, y apoya tus necesidades físicas, emocionales e intelectuales. Cuanto más respires de manera natural, más presente estarás.

La respiración del segundo círculo: llegando al mundo

- Ponte la mano delante de la cara, a unos 30 cm de distancia. Contempla la mano concentrándote plenamente en ella y enviándole la respiración. Sentirás el momento en que la respiración la toca y conecta con ella. Ahora estás entrando en contacto con tu mano en el segundo círculo.
- Envía la respiración a media distancia de la mano y te sentirás recluso inmediatamente en el primer círculo.
- Envía la respiración más allá de tu mano y sentirás que traspasa el blanco y que tu energía se desplaza a la del tercer círculo.
- Haz ahora unas conexiones más lejanas y largas. Envía la respiración a mayores distancias. Busca un punto al otro lado de la habitación. Envía la respiración a ese punto. Siente cómo conectas con ese punto. Sigue respirando, manteniéndote conectado a ti mismo y a ese punto. Si respiras en el primer círculo, descubrirás que tu respiración se queda a medio camino del punto. Si respiras en el tercero, verás que tu respiración va más allá de la habitación, atravesando incluso la pared.
- Envía ahora la respiración a toda la habitación conectando en el segundo círculo. En este estado controlas la habitación entera.

VOZ

Cómo liberar la voz: ejercicio para una voz del segundo círculo⁸

- En posición sentada o de pie, mantén el cuerpo centrado, recordando el trabajo con el cuerpo del segundo círculo.
- Respira profundamente con la parte inferior del cuerpo por medio de la caja torácica y los músculos abdominales. Apoya constantemente tu voz, enviando la fluida respiración del segundo círculo a un determinado punto del espacio. Respira de forma completa y silenciosa con la clase de respiración que está lista para la acción.
- Date un masaje en el rostro con suavidad, sobre todo entre los ojos, detrás de las orejas y alrededor de la unión de las mandíbulas.

⁸ Tomado de *El segundo círculo*, 2009.

- Frunce el rostro y mantenlo en esta postura durante 7 segundos antes de relajar los músculos. Deja que vuelvan a la posición que deseen ¡y no a la que tú quieras! Repite el ejercicio al menos tres veces. Después de hacerlo sentirás que la cara y las mandíbulas están más relajadas.

Empieza el siguiente ejercicio con los labios juntos y los dientes separados:

- Sonríe lentamente y, a medida que tu sonrisa se ensanche, abre las mandíbulas lo máximo posible sin forzarlas y sin sentir ninguna molestia. Sigue sonriendo, no dejes de hacerlo. Este movimiento hará automáticamente que la garganta se abra: un requisito fundamental para tener la voz libre. Esta apertura quizá vaya acompañada del deseo de bostezar, es un buen signo, porque indica que la garganta se ha relajado. Hazlo 5 veces.
- La próxima vez que hagas el ejercicio, inspira y expira en silencio al relajar las mandíbulas. Sentirás, mientras respiras con la parte baja, una profunda conexión con tu cuerpo. Esta conexión sólo se da si la garganta está abierta. El aire, al pasar por ella, no debe hacer un ruido áspero. Así es como debes sentir siempre tu garganta al vocalizar y hablar.
- Habla ahora apoyándote con la respiración cuando estés terminando de bostezar. Aunque parezca extraño, este ejercicio elimina en el acto la tensión en la garganta y empieza a liberar la voz. Experimentalo recitando un poema.
- Habla ahora pensando en un bostezo, sentirás que tu voz se libera más aún.
- Después de hacer este estiramiento, deja que los labios vuelvan a unirse manteniendo los dientes y las mandíbulas separados y la garganta relajada.
- Inspira por la nariz con calma, sin hacer ruido, y ponte a tararear suavemente. Cuando te quedes sin aire, inspira y vuelve a hacerlo.
- Tararea hasta que sientas que vocalizas sin hacerlo de manera pegajosa o con poca claridad. Tu voz debe ser natural. Si no es así, significa que la estás forzando (tercer círculo). Tararea distintas notas con tranquilidad.
- Ponte la mano en la cabeza y tararea una melodía: debes sentir un murmullo en la frente e incluso en la cabeza.
- Tararea dirigiendo el sonido hacia tu nariz.
- Tararea dirigiendo el sonido hacia tu rostro intentando que los labios te vibren.
- Tararea lo más bajo posible.

- Repite esta última parte tres veces.

Ahora sentirás que tu voz es más cálida, libre y plena, pero como es posible que aún la retengas en el primer círculo, procura emitirla desde el segundo. Si tienes una voz del tercer círculo, intenta no forzarla en los siguientes ejercicios.

Cómo colocar la voz en el segundo círculo⁹

- Elige un punto de la habitación que te quede justo por encima de la altura de los ojos. Envía la respiración hacia él, imaginando quizá que es un blanco y que al respirar le lanzas un dardo.
- Una voz libre sube y sale fuera de ti en lugar de quedarse retenida en el cuerpo. Saca los labios como si fueras a decir OO. Envía el aire a través de esta postura, sintiendo el apoyo de la respiración, que está lista para cuando desees emitir un sonido, pero sin vocalizarlo.
- Emite ahora el sonido OO a ese punto. Procura que no decaiga o vuelva a introducirse en el cuerpo (primero) ni forzar la voz (tercero). Imagina que lanzas un dardo mientras vocalizas enviando la respiración a ese punto. Emite OO al menos 3 veces.
- Pasa ahora del OO a un AA: OOOAAA. Como el sonido A es muy abierto y vulnerable, quizá descubras que lo fuerzas (tercero) o lo retienes (primero).
- Emite el sonido lanzando con suavidad un brazo hacia adelante, o imaginando que arrojas con él una red al mar.
- Si te descubres forzando el sonido, piensa en un bostezo justo antes de emitirlo.
- Si te descubres reteniendo el sonido, presiona la pared con una mano con firmeza y suavidad al mismo tiempo para liberarlo. Mientras mantengas el hombro relajado y respires con la parte inferior del cuerpo, la presión física en la pared te ayudará a ver si emites bien el sonido y te permitirá sentir con claridad cuándo decae.

Pruebas con la respiración¹⁰

Primer momento:

- Emite el sonido SH¹¹, soltando el aire en intervalos controlados desde el diafragma y las regiones abdominales. Varía la duración de cada lanzamiento. Piensa en aprovechar el sonido y no bombearlo.

⁹ Tomado de *El segundo círculo*, 2009.

¹⁰ Traducido de *The right to speak*, 1997b.

¹¹ Se refiere a los sonidos del inglés: SH, V, Z (estos dos últimos son vibrantes por el uso de las cuerdas vocales).

Segundo momento:

- Intenta extender la liberación del sonido de una V a una Z treinta segundos.
- Ahora lo mismo, pero cuarenta segundos.
- Esto debe hacerse sin experimentar ninguna tensión en el pecho, hombros, cuello o mandíbula. No aprietes la garganta. Siente todo el trabajo que viene desde los músculos respiratorios centrales. Recupera y vuelve a intentarlo durante intervalos más largos, monitoreando nuevamente la tensión.
- Hacer esto extiende el control de la capacidad respiratoria y hace que seas consciente de ello. Al soltar la Z o la V podrás escuchar si el sonido es constante o está fuera de control. Así que apunta a un fuerte sonido constante.

Tercer momento:

- Al inhalar, las costillas se abren. Los músculos se mueven hacia abajo expandiendo los pulmones. Mantén tus manos contra las costillas para sentir algo de esto al inhalar.
- Cuando respiramos naturalmente, la caja torácica se mueve hacia arriba y hacia afuera. El diafragma se mueve hacia abajo, una acción que puedes sentir si presionas tu mano entre la caja torácica y encima del estómago.

Los músculos abdominales deben moverse y soltarse para crear una base de soporte muscular. Esta acción muscular crea esa columna de aire que llamamos 'soporte'. Este soporte de aire debe conectarse con la voz. El soporte comienza y detiene el sonido a medida que aumentamos o cortamos el suministro de aire, tal como se experimenta con una manguera de aire utilizada para los neumáticos de un coche.

Cuanto más fuerte y sostenido sea el sonido, más fuerza muscular o apoyo vamos a necesitar. Los sonidos pequeños requieren menos fuerza muscular, sin embargo, todo el sonido es creado por la respiración que debe ser impulsada por estos músculos.

- Toma algún texto que tengas a mano para leer, o bien trabaja con un texto memorizado. Abstente conscientemente de cualquier apoyo y simplemente intenta hablar en voz alta.

¿Qué pasa? Toda la carga se desplaza hacia la garganta y a la parte superior del pecho porque no hay apoyo. Esta experiencia que acabas de sentir – producir un sonido sin soporte y sólo a través de la garganta– es una de las formas más comunes de abuso vocal.

- Ahora intenta producir los mismos sonidos con la ayuda de un apoyo desde abajo. Eso es una voz apoyada.

Cuarto momento:

- Colócate cerca de una silla.
- Ahora emite una M que se va transformando en una A, pero... mientras te sientas y te pones de pie nuevamente. Se trata de mantener el sonido constante, bajo control.
- A continuación, camina por el espacio emitiendo la misma secuencia: desde una M hacia una A, siempre tratando de mantener el sonido estable. Aumenta la velocidad del traslado.
- Ahora, a correr. Sin dejar de emitir. Coordina el sonido y el movimiento en una sola acción.
- Cuando te estés quedando sin aliento, para y toma lo que tengas para leer, tratando de "pensar" la respiración hasta el final.

PALABRA

Ejercicios físicos para conectar con las palabras del segundo círculo¹²

- Calienta el cuerpo, la respiración y la voz.
- Camina con energía y, al detenerte, mantenla en el cuerpo. Siente el suelo a través de la parte anterior de la planta de los pies.
- Echa un vistazo alrededor de la habitación y establece contacto visual en el segundo círculo con varios objetos. Advierte lo alerta que te sientes. Comprueba que no estés lanzando el cuerpo al tercer círculo ni retrayéndolo al primero.
- Respira con la parte inferior del cuerpo y siente el apoyo de la respiración, lista para actuar en cualquier momento. Si no sientes este apoyo, imagina que lanzas una pelota sin levantar el brazo por encima del hombro, o presiona suavemente con las manos la pared.

Ejercicio de recitación¹³

- Recitar [salmodiar¹⁴] consiste en emitir las palabras en una nota mantenida, como un cántico monótono. Recita la estrofa de un poema hacia un punto que te quede sobre la altura de los ojos. Si es necesario, proyecta o emite la voz con la suficiente fuerza como para que llegue a este punto. Recita la frase al menos tres veces.
- Recita ahora estas palabras y en el mismo movimiento respiratorio cambia a hablar.

¹² Tomado de *El segundo círculo*, 2009.

¹³ Tomado de *El segundo círculo*, 2009.

¹⁴ Nota del equipo de investigación.

- Recita todo el poema sobre una nota y, antes de que te dé tiempo de considerar el ejercicio o tu voz, léelo otra vez en voz alta. Y luego hazlo de nuevo.

Cómo conectar tus palabras con el mundo¹⁵

- Enviando la respiración a un punto sobre la altura de los ojos, pronuncia sólo las vocales de un poema. Sentirás cómo los sonidos se forman en tu boca, e incluso algunas de las emociones que las vocales liberan al pronunciarlas.
- Añade ahora las consonantes, asegurándote de pronunciar cada una con firmeza y suavidad a la vez.
- Siente las palabras y el contacto que producen en tu boca antes de dejarlas salir de ella. Si las palabras no suenan con claridad, significa que las estás reteniendo en el primer círculo, y si las articulas de una forma demasiado definida quiere decir que las estás controlando en el tercero.
- Al hacer estos ejercicios en el segundo círculo, quizás experimentes cómo las consonantes dan un significado físico a las palabras.
- Elige una línea del poema o una frase y recítalo añadiendo las palabras de a una, del siguiente modo:
¿De
¿De qué
¿De qué modo
¿De qué modo te
¿De qué modo te amo?
- Envía en el segundo círculo cada palabra a un punto fuera de ti. Si logras articularlas en el segundo círculo estarás afectando al mundo con ellas.

Ejercicios vocales imaginativos¹⁶

- Tiéndete boca arriba con las piernas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Respira con la parte inferior del cuerpo. Espera a que tu respiración esté preparada. Cierra los ojos.
- Elige una serie de palabras que tengan un poderoso significado e imagínatelas una a una para que se vuelvan concretas y vivas. No las pronuncies hasta que no tengas una experiencia de ellas, ya sea visual, sensorial, mental o emocional.
- Cuando pronuncies por primera vez la palabra, lo harás en el primer círculo.

¹⁵ Tomado de *El segundo círculo*, 2009.

¹⁶ Tomado de *El segundo círculo*, 2009.

- Abre ahora los ojos, respira y pronuncia la palabra en el segundo círculo. La palabra ahora es de carne y hueso, tiene sangre circulando por las venas y está viva. Trabaja con estas palabras: *vida, muerte, amor, odio, todo, nada, profundidad, amplitud, tempestad, guía, valía, lastimar, corazón, derribar, buscar, ciudad, estrella, labios, error.*
 - Haz ahora lo mismo con estas frases:
Mi corazón está roto.
Me estoy enamorando.
Me mantendré firme.
Estos son mis derechos.
- Mientras experimentas las palabras y las pronuncias, dilas con autenticidad porque cuando suenan de modo banal o superficial es porque, o bien son insustanciales, o bien no las estás sintiendo o diciendo de verdad.
- Intenta decir en voz alta un poema que hayas trabajado antes, experimentándolo e imaginando cada palabra. Te tomará su tiempo, pero es un ejercicio muy gratificante.

Entonación/proyección¹⁷

- Emitir entonando en una nota cómoda, salmodiando en 3 tiempos: “uno, dos, tres”. Seguir hasta 4, luego hasta 5.
- Emitir salmodiando hasta 5, respirar y volver a emitir directamente hasta 5 sin salmodiar, antes de darse tiempo para pensar.
- Emitir salmodiando hasta 5, respirar y emitir directamente un texto (sin salmodiar).
- Salmodiar el texto, respirar y emitir directamente, sin salmodiar.

Rodenburg hace hincapié en la importancia de ejercitar entonando (salmodiando). La sensación que describe luego, al emitir palabras, es la de estar presentes, abiertos, indefensos, dejando que el texto haga su trabajo.

Estado de preparación con las palabras¹⁸

- Pronuncia un discurso empujándote contra una pared o, mejor aún, contra un compañero. Éste desempeñará el papel de un obstáculo pesado e inquebrantable que debe evitar ser desplazado. Esta es una forma muy útil de liberar una escena bloqueada entre dos personajes. Antes de empezar a hablar, comprueba que tus hombros estén

¹⁷ Síntesis traducida de <https://vimeo.com/51568750> (última visita: 13/11/23)

¹⁸ Traducido de *The actor speaks*, 1997a.

libres y que no se te apriete la garganta o la mandíbula. No mires hacia abajo, mira a los ojos de tu compañero o hacia la pared.

- Respira. Deberías sentir vívidamente no sólo el poder de apoyo sino también la necesidad de hablar.
- Mientras dices el texto, siente la presión física del empujón.

Esto se relaciona directamente con la liberación física de una palabra y un pensamiento. Palabras y pensamientos son físicos. A medida que empieces a sentir esto con más regularidad, descubrirás que necesitan liberar energía. Esta presión también te ayudará a sostener una línea de texto.

- Después de haber pronunciado el texto empujado, debes soltar el empuje. Céntrate y pronuncia el texto, recordando la energía que encontraste mientras empujabas. Comenzarás a sentir esa maravillosa sensación de poder en la respiración y en la palabra. Puedes ampliar este ejercicio para ayudarte a llenar las pausas, pero manteniéndote presente y listo.

Poniéndole cuerpo al texto¹⁹

Empieza a decir un texto desde el centro [2º círculo en relación al cuerpo y la sensación interna].

Vuelve al centro como punto de referencia después de cada fase del ejercicio.

- Prueba decir el texto con el pecho empujando hacia afuera. ¿Esto revela algo del personaje? Vuelve al centro.
- Di el texto con negación, el cuerpo retraído hacia adentro o desplomado. ¿Qué dice esto de tu personaje?
- Camina y di el texto. Camina con una energía clara y con un propósito como si tuvieras algún lugar adonde ir. Ahora haz lo contrario y camina sin ningún propósito. ¿Qué variante coincide con el texto?
- Di el texto moviéndote a diferentes ritmos. Mientras lo haces, verifica/prueba qué ritmo ayuda más a ese texto.
- Di el texto moviéndote a diferentes velocidades.
- Vuelve simplemente a decir el texto y siente dónde está: peleando contigo o tratando de liberarte.
- Siéntate y habla. Prueba posiciones diferentes: acostado, agachado, etc.

¹⁹ Traducido de *The actor speaks*, 1997a.

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 Patsy Rodenburg.

Su trabajo –de una enorme relevancia y difusión fundamentalmente en Inglaterra, Portugal y Estados Unidos– ha sido escasamente publicado en español; de hecho, solamente uno de los libros que conforman su producción está traducido y ha llegado a nuestro país. Tampoco tuvimos conocimiento de estudios secundarios en español en los que basarnos para nuestra investigación. Es por esto que hemos recurrido a traducciones llevadas a cabo por integrantes de nuestro grupo, videos e información de la página oficial de Rodenburg.

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 de Rodenburg. Se trata de un documento que pone a disposición una serie de referencias a modo de primer contacto con su trabajo.

Conceptos que observamos como principales de la técnica:

- *Presencia*: en relación al concepto de *presencia escénica*, creemos relevante señalar que –aún cuando la autora no lo menciona como antecedente y contexto de su trabajo– la problemática y las indagaciones, tanto teóricas como prácticas, en torno a qué significa e implica constituir *teatralidad* a partir del cuerpo del performer en un espacio representacional atraviesa la inmensa mayoría de las corrientes teatrales y del trabajo de maestras y maestros. Desde las primeras pruebas que van dividiendo el coro griego y generando el diálogo teatral hasta el *teatro invisible* de Augusto Boal, desde los happening del *The Living Theatre* en Estados Unidos hasta las representaciones del *Juan Moreyra* en los inicios del teatro argentino, desde los *principios que retornan* hallados y establecidos por la Antropología Teatral hasta los *círculos de atención* de Konstantín Stanislavsky, pasando por la resignificación latinoamericana y política que propone Iliana Diéguez Caballero, en todos ellos la cuestión del *aquí y ahora* es axial y, por lo tanto, imprescindible en cualquier pensamiento y práctica teatral. Cuando Patsy Rodenburg asume la tarea de definir qué es lo que caracteriza ese estado de presencia que ella denomina *segundo círculo* está dialogando con una vasta y rica tradición.
- *Tres círculos de energía*: es el marco que ella propone para abordar su trabajo, centrándose en el segundo círculo como el indicado para la escena. Realiza

exhaustivas descripciones comparativas respecto de las posturas corporales, anímicas y mentales de cada uno de ellos, apoyándose en ejercicios y observaciones.

- *El derecho a hablar*: más allá de los recursos técnicos, Rodenburg pone el foco en la importancia de la voz en la esfera social. Aquí se refiere tanto a la necesidad individual de aceptar la propia voz, como al empoderamiento que permite el trabajo vocal en grupales desplazadas (personas privadas de libertad, clases sociales vulneradas, trabajadoras sexuales).
- *Teatro de texto*: su trabajo está posicionado fundamentalmente en la puesta en escena y actuación de la palabra escrita.
- Según la misma Rodenburg, su propuesta no se trataría de un método:

Lo que les ofrezco aquí no es nuevo ni radical, aunque un buen número de ideas y ejercicios individuales los he desarrollado por necesidad. En todo caso, creo que lo que tengo que decir es bastante tradicional. No tengo miedo de citar técnicas útiles del pasado, incluso cuando quizás no estén de moda hoy en día. Usaré cualquier cosa para incitar a un actor a hablar, si creo que será de ayuda. (1997a: 34)

No existe un método de Rodenburg como tal, sino una serie de descubrimientos que Patsy ha hecho a lo largo de su carrera docente de cuarenta y cinco años. Estos descubrimientos han dado como resultado una secuencia clara de trabajo que es práctico, minucioso y en constante evolución. (Leavitt, 2019: 1)

Volviendo a las palabras introductorias, esperamos que esta breve compilación sirva como acercamiento inicial a quienes puedan tener interés en la técnica de Patsy Rodenburg, ayudando a zanjar 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

Davini, S. (2007). *Cartografías de la voz en el teatro contemporáneo: el caso de Buenos Aires a fines del siglo XX*. Buenos Aires: Universidad Nacional de Quilmes.

Leavitt, A. (2019). *Vocal Traditions: Rodenburg Voice and Speech*. Extraído de:

https://www.researchgate.net/publication/337355229_Vocal_Traditions_Rodenburg_Voice_and_Speech

(última visita: 13/11/23)

Rodenburg, P. (1997a). *The actor speaks*. Reino Unido: Methuen.

----- (1997b). *The right to speak*. Reino Unido: Methuen.

----- (2009). *El segundo círculo*. Barcelona: Urano.

Videos:

Segundo círculo: <https://www.youtube.com/watch?v=Ub27yeXKUTY> (última visita: 13/11/23)

Ejercicio de entonación/proyección: <https://vimeo.com/51568750> (última visita: 13/11/23)