

EXPRESION VOCAL

Principio de comunicación asertiva



RAMIRO MURCIA PEÑA
Pedagogo artístico



Título de la obra:

EXPRESION VOCAL. Principio de comunicación asertiva.

Derechos reservados ©2010, por Ramiro Murcia Peña y Atlantic International University – AIU-.

Primera edición. Diciembre de 2010.

Se autorizan los derechos sin restricción a AIU para la reproducción parcial o total de este trabajo.

Impreso y elaborado en Florencia Caquetá Colombia 2010.

INTRODUCCIÓN

Lejos de pretender desarrollar un manual de anatomía; pues no es mi campo, deseo plasmar en estas pocas páginas, parte de la aplicación dada en mi práctica actoral, de la indagación del maestro Jerzy Grotowski y otros investigadores, con el ánimo de hacer un aporte a los aprendices mediante este instructivo, sustentado en tres temáticas esenciales: FONACION, RESONACION y DICCIÓN como ejes fundamentales de la destreza oral, base de la comunicación verbal y parte importante del sistema comunicacional en la práctica actoral, entendida como medio de expresión y contacto humano.

Tomaremos separadamente la resonación, la dicción y la fonación, su morfología y movimiento, ilustrados mediante fotografías y gráficas, acompañados de sus explicativas y ejercicios.

RAMIRO MURCIA PEÑA

1. FONACIÓN

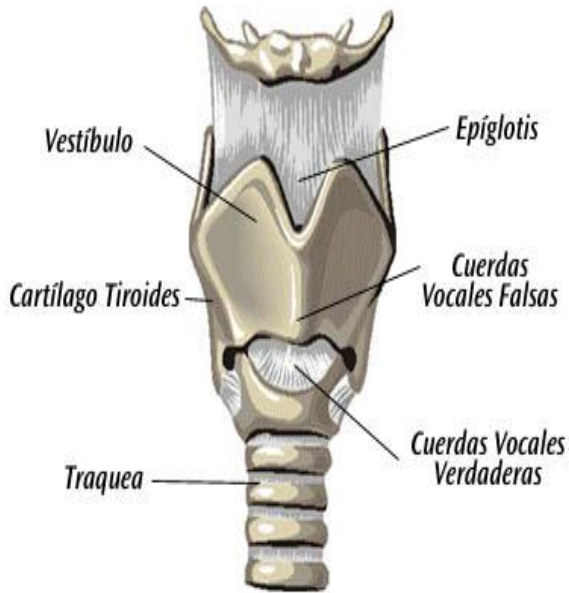
1.1. ¿Qué se entiende por Fonación?



Es el conjunto de fenómenos que intervienen en la producción de la voz (1); para el acto de la fonación son muchas las variables que entran en juego y determinan la voz, entre las cuales tenemos los órganos buco - fonadores, el sistema respiratorio, los

resonadores faringo - buco - nasales que modifican el sonido y otros como el estado de ánimo, el desarrollo psíquico (2) y demás que participan en una óptima comunicación.

1.2. Aspectos Fisiológicos en la Fonación

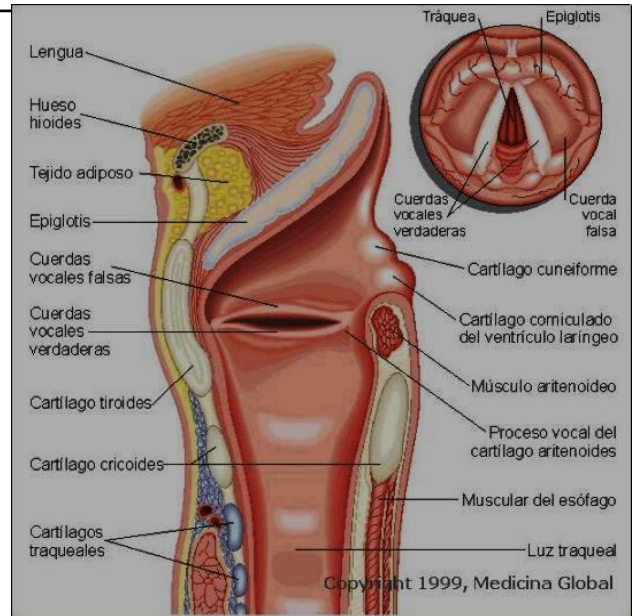


Dentro del tema de la fonación, es pertinente conocer la fisiología del sistema que permite la producción de la voz.

A este respecto (3), se encuentra que el aparato fonador está constituido por la laringe, que es una estructura

musculo - cartilaginosa situada en la parte posterior del cuello, a la altura de la 5^o, 6^o y 7^o vértebras cervicales, se comunica con la faringe y con la tráquea, componiéndose de esta forma el órgano de la fonación; la laringe se forma por tres cartílagos impares y medios: cricoides, tiroides y epiglótico, y por cuatro pares laterales, los cuales se encuentran todos articulados, revestidos de mucosa y movidos por

músculos, esta estructura presenta en su parte interna una hendidura antero-posterior: La glotis, que lateralmente limita por unas cintillas membranosas denominadas las cuerdas vocales, 2 a cada lado, es decir



superiores e inferiores. La función de los músculos de la laringe es la movilización de los cartílagos en el acto de deglución, cerrando la abertura laríngea para evitar que penetren contenidos alimenticios y cuerpos extraños en las vías respiratorias, como también; tensar las cuerdas para producir la voz (13. a),b),c),d)).

Sin embargo, no son las cuerdas vocales las únicas responsables de la producción de la voz,

pues se comprometen también los sistemas respiratorio, óseo y muscular.

Adicionalmente las cuerdas vocales en su estructura, tensión, tamaño, dilatación, compo-

sición, edad y sexo de la persona, presentan diferentes timbres de voz haciendo que ésta sea más aguda o grave, dadas las condiciones de desarrollo y ejercicio del individuo.

En cada aparte se hará referencia a la higiene, como un procedimiento tanto para cuidar la voz, como la salud en general.

La fisonomía y bienestar de la laringe resulta de gran importancia en el diagnóstico de enfermedades respiratorias por los conocidos sonidos denominados sibilantes, así como por los

Cuerdas vocales

Respirando

Permite paso de aire completo

fonando

se entrea bre por la presión del aire

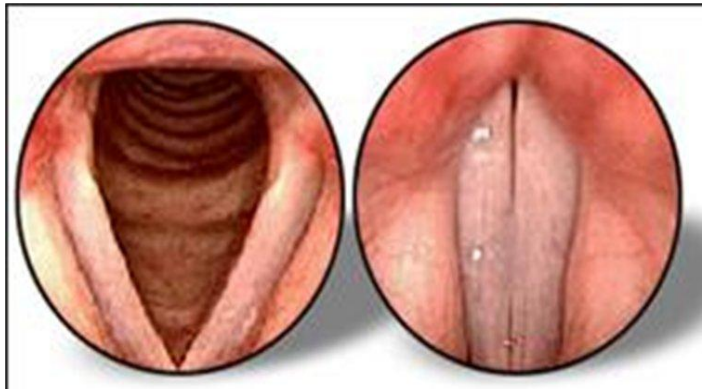




Figura 1A

síntomas inflamatorios, dolor, cambio de tono o timbre de voz, presencia de secreciones; el aspecto, color y composición de esta caja fonadora, puede darnos luces para la prevención de lesiones severas, en estos órganos, es por eso que

representa una gran ayuda la realización de ejercicios respiratorios y de voz, que más adelante se mencionarán, para tener un sano funcionamiento de este sistema.

Haciendo alusión a los estudios de la doctora María Veiga, la producción de la voz cuenta en su recorrido con órganos móviles como el labio inferior, la lengua, velo del paladar y pliegues vocales; los cuales permiten articular sonidos en la emisión de las palabras y ayudan en la impostación de la voz, función en la que también interviene el conjunto de músculos maxilo faciales.

Cuenta con órganos inmóviles como los dientes,



el paladar duro y el labio superior, que también ayudan en esta función. Las malformaciones en ellos pueden generar graves anomalías en la emisión de la voz, por lo cual la higienización de estos órganos (4) es muy importante. Debe haber un lavado bucal correcto y completo de dientes, lengua, encías, mejillas en su parte interna, para esto la evolución trae consigo elementos facilitadores como el cepillo, la pasta dental, el enjuague bucal, la seda dental, las pastillas reveladoras de placa, entre otros, debe hacerse una visita periódica al odontólogo para verificar el estado de los dientes y encías así como al fonoaudiólogo y al otorrinolaringólogo para verificar las condiciones de los sistemas que a cada uno compromete, se recomienda la medicina

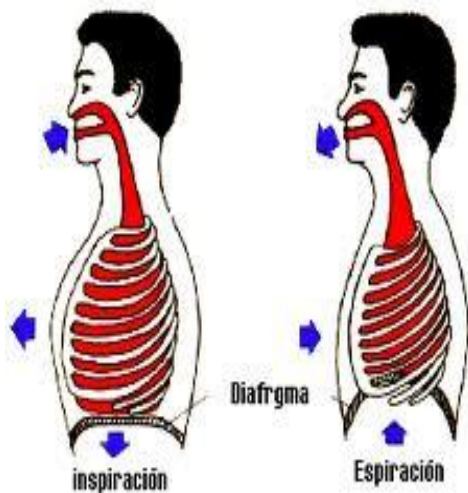
preventiva, no la curativa.

Siguiendo con la emisión de la voz en la parte fisiológica, se encuentran comprometidos otros órganos como son: Pulmones, costillas,



esternón, diafragma, músculos intercostales. Los pulmones además de la función respiratoria, ayudan en la producción de la voz por ser éstos los receptáculos del aire que luego es expulsado en la producción del sonido a través de las cuerdas vocales (13. e).

De la capacidad pulmonar depende la duración de un sonido y la intensidad, contando claro, con la ayuda de los músculos ya mencionados; los volúmenes pulmonares estáticos son: capacidad vital, volumen corriente, volumen de reserva espiratorio, volumen inspiratorio, volumen residual, capacidad pulmonar total; medidas



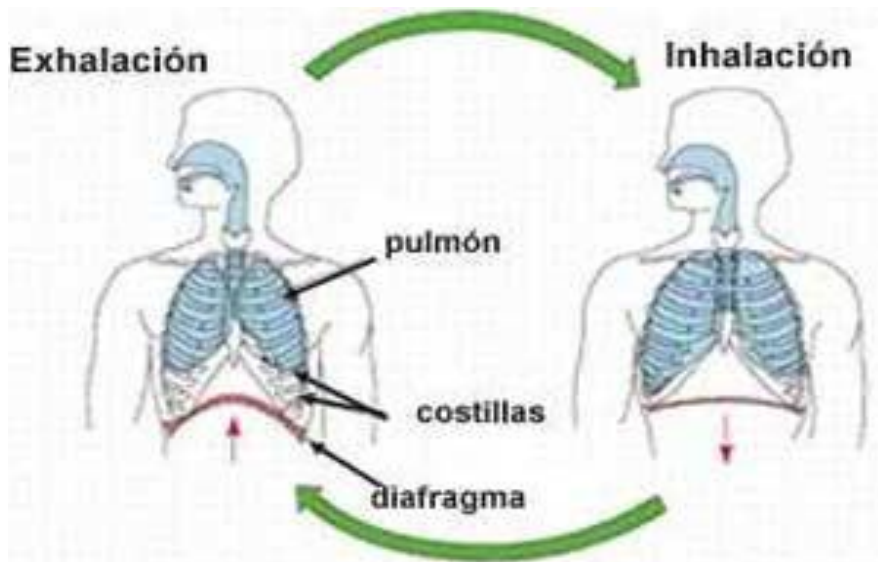
éstas cuyo conocimiento es de gran importancia para quienes trabajan con su voz y deben modularla o medirla, de acuerdo con las exigencias de trabajo o afición, por lo cual la respiración durante la fonación debe adaptarse y la inspiración que normal-

mente es nasal, pasa a ser bucal; la frecuencia respiratoria tiene grandes variaciones dependiendo de la edad y el sexo.

Cabe aquí mencionar los tipos de respiración: El primero de ellos es la abdominal diafragmática o inferior, la cual permite un funcionamiento correcto en la fonación, el aire fluye libremente llegando a los órganos fonatorios sin esfuerzo.

El segundo tipo es la media costal o intercostal, en la cual el diafragma queda inhabilitado debido a la contracción en la inspiración, las costillas y el pecho se expanden ligeramente y el diafragma asciende de forma incorrecta.

En el tercer tipo está la respiración costal superior o clavicular, es considerado insuficiente para la fonación, este tipo de respiración es más frecuente en las mujeres y resulta normal en ella ver una elevación involuntaria de la clavícula y de los hombros acortando la musculatura del cuello y creando una tensión innecesaria.



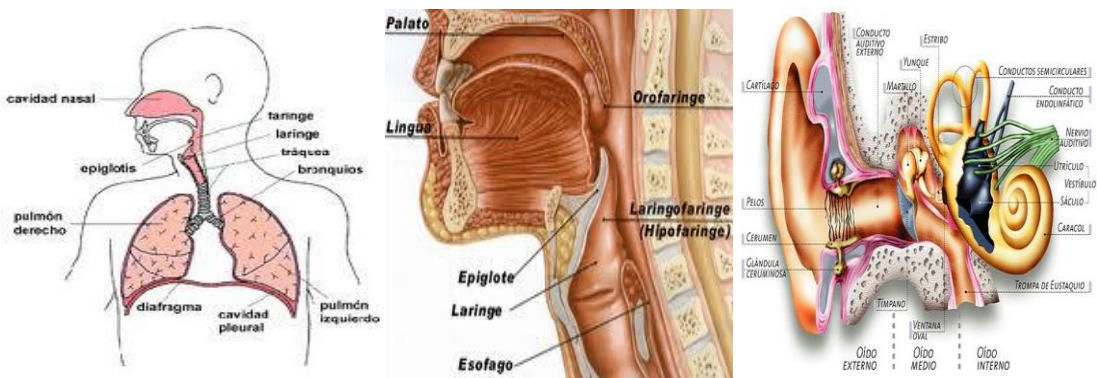
Variación de los pulmones y del diafragma durante la inspiración.

A: Diafragma en reposo.

B: Diafragma en descenso, durante la inspiración.

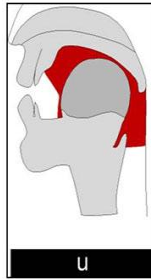
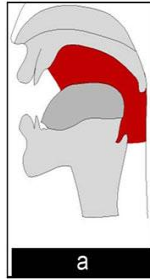
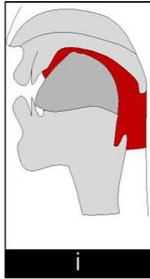
Retomando los músculos intervinientes; del diafragma dependen 2 cualidades importantes de la voz: la intensidad (según la presión ejercida de forma voluntaria a la corriente de aire en el impulso), y la duración (dada por la presión dosificada en el soplo para dar longitud a la frase).

La fonación es un fenómeno integral que relaciona sistemas directos como el respiratorio, órganos articulatorios, de resonancia y aparato fonador, y sistemas indirectos como el muscular, auditivo y el óseo.



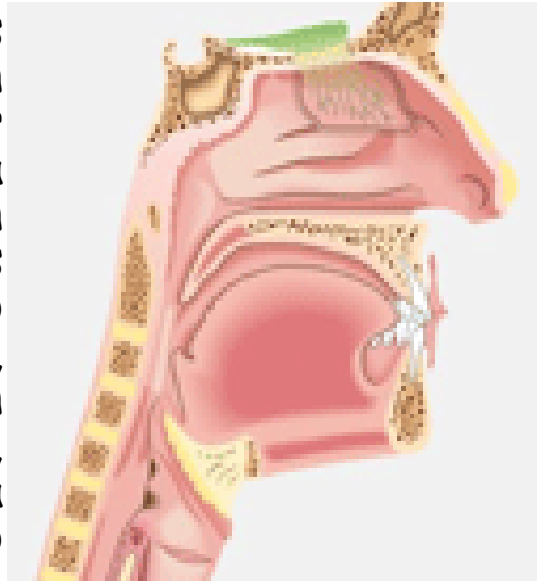
2. RESONANCIÓN

2.1. ¿Qué es la resonación?



Básicamente es conocida como el sonido producido por la repercusión de otro, sin embargo, para el caso se tomará la idea expuesta por Veiga en este tema, quien afirma que el sonido que producen las cuerdas vocales es enviado a través de la garganta, nariz y boca proporcionando la denominada resonancia, por lo que resulta determinante en la resonancia el tamaño y forma de las anteriores, afirma la

doctora Veiga que las cuerdas vocales vibran centenares de veces por segundo, así explica literalmente la producción del sonido: "al cerrar las cuerdas vocales el paso del aire se interrumpe, entonces la presión subglotal aumenta, superando la resistencia de las cuerdas vocales lo suficiente para abrirse



paso entre ellas, el aire escapa de la glotis hasta el momento en que la resistencia de las cuerdas vocales supera la presión subglotal." Es la explicación anatómica del fenómeno.

La explicación fisiológica dada, tiene que ver con la resonancia ya que lo que se expone como aparatos inmóviles y móviles conforman la caja de resonancia, y su función es ampliar y aportar sonoridad, en otras palabras su función es amplificar la conducción de la voz emitida en la medida que se comprime la columna de aire en una parte determinada del cuerpo. Esto propor-



ciona unos rasgos diferenciales de punto, modo, sonoridad o sordez de los mismos.

Según los autores Brânza y Llinàs (6)

describen la resonancia como una capacidad de respuesta vibrátil a un estímulo sonoro, la frecuencia de la onda resonada depende de las características propias del resonador mas no de la intensidad con que se perturbe, en esas condiciones, los resonadores actúan como filtros del sonido emitido desde la laringe por el paso del aire mediante las cuerdas vocales y amplificada por las estructuras de resonancia.

2.2. Resonadores de la voz según Grotowski

Según el polaco Jerzy Grotowski (5), hay un número ilimitado de resonadores corporales: de los cuales se indicarán seis:

1- En la parte superior de la cabeza, el cual

se activa a través de la presión del aire hacia esta zona, para percibirlo la mano se coloca en la frente mientras se pronuncia la letra "m", de manera subjetiva debe percibirse que la boca se sitúa en este resonador.

2- Resonador pectoral, se percibe cuando se manifiesta la voz en un registro bajo, su uso es



mas bien inconsciente, puede percibirse colocando la mano en el pecho, del mismo modo para dar mayor fuerza a este resonador debe sentirse subjetivamente que la boca se encuentra en este resonador.



3- El resonador nasal, usado con frecuencia en el clown, el cual puede percibirse al pronunciar la letra "n", nótese cómo el primer resonador se percibe



con la letra "m", y al realizar la pronunciación continua de estas letras puede verificarse la posición de la lengua, los labios, paladar, por eso la importancia de exponer los aspectos fisiológicos de la fonación, pues ayudan a tener conciencia del proceso en el aprendizaje.



4- Para Grotowski, es el de la laringe; este resonador evoca el rugir de los animales salvajes; agrega que es el más utilizado en el teatro africano y el oriental, teniendo en

cuenta que refuerza la voz gutural.

5- El resonador occipital, siendo notorio si se habla en un tono alto; se percibe en la cabeza y se va subiendo el tono hasta que la columna de aire toma dirección al occipucio; para sentirlo, se puede producir un maullido que va subiendo de tono hasta llegar a un volumen muy alto, resulta muy utilizado en la China en el teatro clásico.



6- Resonador maxilar; su uso es de manera inconsciente, es percibido en las relaciones íntimas, por lo que su volumen no llega a ser muy alto, por ende su uso en el teatro es más limitado, pero sin embargo, tiene mayor.

acogida para la canción.

A todas luces, el logro del actor es el «resonador total», la posibilidad más creativa según Grotowski; es la integración por parte del actor de todo el cuerpo como un resonador y se consigue cuando se utilizan los resonadores altos de la cabeza, concentrados en el pectoral y viceversa. Es una técnica muy compleja que realmente logra transportar al auditorio.

2.3. Ejercicios de Resonancia

Grotowski, y otros profesionales de diversos ramos como Claudia Kegreiss (7) y Cristian Caballero (8), sugieren una gama de ejercicios para estimulación y mejoramiento de la resonancia de la voz, como son:



Previamente a los ejercicios activos, debe hacerse una especie de precalentamiento a través de bostezos intencionados, masaje en la laringe con los dedos índice y pulgar en forma de "u", masaje en la mandíbula, relajación, estiramiento y movimientos de y para agilizar la lengua, moldes vocálicos y consonánticos, pronunciación de trabalenguas.



Luego se habla enfrente de una pared escuchando atentamente la voz y modulando el eco paulatinamente, alternando la distancia a la pared con diferentes timbres, tonos y resonadores.

Utilizar la voz propia a

manera de cápsula que nos rodea y que matiza, el ambiente frío, suave o cálido.

Construcción de una campana con la voz, que alterna su tamaño grande a pequeño y viceversa.

Dirigir sonidos a través de un túnel de variado tamaño en forma alterna.

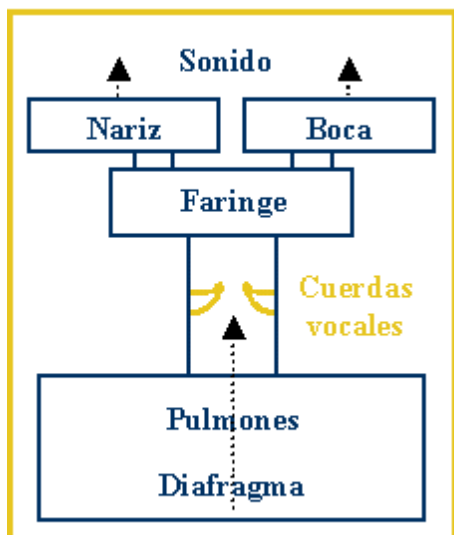
Perforar la pared con la voz.

Como puede verse los ejercicios requieren no solo el compromiso físico, sino mental y subjetivo ya que si se pretende sensibilizar a un auditorio, debe vivirse primero la experiencia, otros exponentes son Telma Pazo Quintana (9) en técnicas vocales y Molner (10), denotan la importancia de evitar las afecciones vocales mediante la higienización pero es vital tener en



cuenta que es importante vencer el miedo. Otros ejercicios para desarrollar con la voz en armonía con la imaginación, consisten en volcar objetos, apagar una vela, hacer caricias, barrer, empujar, envolver, imitar movimientos y sonidos de animales y entes de la naturaleza.

En términos generales, por lo mencionado en los capítulos anteriores se infiere que la glotis es la parte esencial de la laringe y el verdadero órgano de fonación humano y que el aire que procede de los pulmones vibra las cuerdas vocales produciendo el sonido, mismo que mediante las cavidades de la cabeza relacionadas con el sistema respiratorio y nasofaríngeo es resonado para lograr timbre, brillo, etc. (15)



El sistema vocal humano puede dividirse en tres partes:

- **Aparato respiratorio:** donde se almacena y circula el aire. Nariz, traquea, pulmones y diafragma.
- **Aparato de fonación:** donde el aire se convierte en sonido. Laringe y cuerdas vocales.
- **Aparato resonador:** donde el sonido adquiere sus cualidades de timbre que caracterizan cada voz. Cavidad bucal, faringe, paladar óseo, senos maxilares y frontales.

3. DICCIÓN

3.1. Una definición de Dicción.



De forma popular es entendida como la manera de hablar o escribir, para Leonel Maza (11), es la correcta articulación de los fenómenos y palabras para que sean inteligibles por los escuchas.

Partiendo de la realidad que en cada país y a su vez en cada región, pueblo y cada persona tiene su modo característico de dicción, se hace necesario definir ciertos términos para que en la práctica de los ejercicios de fonación, se facilite su uso, su eliminación o control, según corresponda en cada caso:

Claridad: La forma popular como se entiende la nitidez de la voz.



Nerviosismo o azaramiento: sensación de miedo cuyas causas son variables.

Entonación: Correcta musicalidad del habla.

Rapidez: Velocidad con que se efectúa la pronunciación, puede ser beneficiosa o no de acuerdo con las circunstancias.

Ritmo: entendido como la rapidez; la combinación de ritmos genera contrastes necesarios que dan vida al parlamento.

Pausas: son una solución adecuada a la monotonía para generar expectativa.



Intensidad y volumen: Matices diferenciales; son inflexiones que generan mayor sentido y expresividad.

Fluidez: Forma segura e ininterrumpida al leer o al hablar.

Naturalidad: Forma espontánea en que se expresa la persona.

Seguridad: es generar en los espectadores o escuchas credibilidad en lo que se expresa.

Cultura: Es el conocimiento y los preconceptos que ayudan en la improvisación.

Desenvolvimiento: Forma como se expresa libremente la persona frente a su auditorio.

Personalidad: Particularidad de los individuos

que les permite utilizar sus propios recursos en la expresión oral.

El estilo literario: Es la forma de adecuar la exposición al auditorio para hacer más asequible y ameno a él.

La dicción se vale de diversos recursos para lograr su pretendido; uno de ellos es la voz que como ya vimos puede ser modulada en diferentes tonos y timbres, de acuerdo también con Rogelio Maya (12), quien a través de su curso de canto enseña con variadas técnicas prácticas a cantar, lo cual es suficientemente válido para el uso de la voz en escena o frente a cualquier auditorio.





Otros recursos de la dicción son los ataques, entendidos como la forma de iniciar un sonido; sonidos mixtos, que son el producto de la asociación íntima de algunas letras; ya se había habla-

do del recurso de la voz misma, la cual puede ser impostada de acuerdo a la necesidad que presente el parlamento.

Las figuras de dicción o figuras literarias son otro nutrido recurso de la dicción, en el momento en que se dé vida a la figura; debe aclararse que no todas las figuras tienen la misma vida en la forma expresada verbalmente y de esa destreza depende una buena enunciación o una pésima repetición.

Un recurso de vital importancia es la expresión corporal, a ello se refiere de forma muy clara Julia Krishteva (13), ya que estamos dotados de cuanto deseemos para expresarnos,



el propio cuerpo, la postura, la expresión facial, los gestos, las manos, los silencios o pausas que se enunciaron con anterioridad, la buena lectura de los signos, en fin, todo es una expresión potencial para reforzar la expresión verbal y ser aprovechada al máximo en la práctica actoral. De esta manera, se suma al sistema de resonancia el escenario o espacio físico, haciendo de éste un rebotador de la propia voz para que esta tome más fuerza y sea escuchada de manera clara y nítida.

Un aparte más que debe agregarse a este manual es que de la forma como se dio a entender desde un comienzo, la producción de los sonidos, de la voz, es el producto de un conjunto de sistemas,



eventos, situaciones, lugares, cada uno de los cuales juega un papel importante en la transmisión de un mensaje; para una total asertividad, deben tenerse en cuenta los ejercicios aquí sugeridos, recurrir a las referencias que aquí se presentan para profundizar en los temas, investigar más, tener unos sanos hábitos de alimentación, higiene y de postura ya que finalmente todo el cuerpo está implicado en la comunicación asertiva y su principio: La expresión vocal


REFERENCIAS

1. Diccionario Enciclopédico Larousse 2002. Ediciones Larousse S.A. de C.V. México D.F. Pág. 457. (2002).
2. VEIGA, Liz María Purificación. Educación de la Voz, anatomía, patologías y tratamiento. 1° edición. Ideas Propias Editorial Vigo 2004. ISBN84-96256-04-9. España.
3. CRESPO, Xavier y otros. Atlas de Anatomía Humana. Editorial Thema Barcelona. 1993. Impreso en Bogotá Colombia. ISBN 958-9261-10-8. Págs. 76-77.
4. Dr. AGUILAR, Caballero Isidro y otro. Tratado Práctico de Medicina Moderna. Ediciones Interamericanas. Primera edición, quinta reimpresión, California. Estados Unidos. 1980. Págs. 371-392.
5. Grotowski, Jerzy. Hacia un teatro pobre. Dinamarca. Odin Teatrests Förslag.

-
6. BRÂNZA, Mircea-Doru y Llinàs Suau Joan. Nociones de Fonética y Fonología del español. Universidad de Bucarest. Febrero de 2003. Tomado del sitio web: <http://ebooks.unibuc.ro/filologie/spaniola/1.htm>.
 7. KEGREISS, Claudia. Ejercicios de resonancia y articulación. En: Técnica y entrenamiento vocal para profesionales de la voz. Marzo de 2009. Tomado de la página web: <http://armonizacionvocal.blogspot.com/2009/03/articulacion-trabajo-con-los.html>.
 8. CABALLERO, Cristian. Cómo educar la voz hablada y cantada. México. Editorial Edamex.
 9. PAZO Quintana, Telma. Como educar la voz del maestro. Cuba. Editorial Arte y literatura .
 10. MOLNER, Angels. Taller de voz. Recursos para evitar las afecciones vocales, mejorar la expresión y vencer el miedo de hablar en

público. España. Aula Magna.

11. Maza González Leonel Francisco y otro. Revista: Tropicana Internacional: La Revista Cubana de Música. Centro de Diagnóstico y Orientación Ciego de Ávila, Cuba.
12. MAYA, Rogelio. Voces: Curso de canto Maya Voice partes 1 y 2. Tomado de la web. (diferentes páginas).
13. Link´s de videos de medicina laparoscópica:
 - a) <http://www.youtube.com/watch?v=zb2Qim>
 - MHEAY
 - b) <http://www.youtube.com/watch?v=zZb-cGnojI>
 - c) <http://www.youtube.com/watch?v=IV-MC56eMNM>
 - d) <http://www.youtube.com/watch?v=pvdFz>
 - MVs2xc



14. KRISHTEVA, Julia. Sèmeiòtikè 1

15. [http://usuarios.arnet.com.ar/walterar/
la_voz_humana.htm](http://usuarios.arnet.com.ar/walterar/la_voz_humana.htm).