

## LA RESPIRACIÓN ES SIGNIFICADO

Por: Catherine Fitzmaurice

*Roland Barthes (1977: 183-4) escribe: “El aliento es la pneuma, el alma que se infla o se quiebra, y cualquier arte exclusivo de la respiración está destinado a ser un arte místico secreto”. Estudiando la respiración he podido reconocer algo de su potencial espiritual y transformador, pero al enseñar a actores mi objetivo ha sido el desmitificar el proceso mediante el cual presencia y poder pueden ser adquiridos, ofreciendo ejercicios pragmáticos que pueden ser practicados por cualquiera. He buscado información no solo en técnicas artísticas, sino también en la ciencia, filosofía y psicología, lo mismo que en tradiciones esotéricas. He aquí una breve historia y una descripción general de mi trabajo de voz, que ha sido llamado De-estructuración / Re-estructuración (Destructuring/Restructuring).*

En un análisis de los componentes físicos necesarios para la producción de sonidos – fuente de poder, oscilador, resonador – la respiración ocupa el lugar más activo en la producción vocal humana: es el impulso de energía que excita la vibración en las cuerdas vocales y la resonancia resultante en el cuerpo – iniciándola, continuándola y deteniéndola. Debido a esta cualidad viva y, por ende, infinitamente variable de las acciones y estructuras particulares que son responsables de esta vibración sonora, la forma en la cual el cuerpo humano respira tiene un gran impacto en la voz; Así como las manos de un experto pianista y las de un novato crean diferentes sonidos con el mismo instrumento. La respiración entonces, hace una diferencia esencial en la calidad de la producción vocal (no solo del timbre, sino también al rango completo del uso de la voz).

La voz es una acción. No tiene una localización en el cuerpo, excepto cuando está en acción, sonando. Las estructuras físicas esenciales (diafragma; músculos intercostales, abdominales y de la espalda; laringe; articuladores; forma y cavidades del cuerpo) son en sí mismas virtualmente mudas hasta que con una forma particular de usar el aire y las cuerdas vocales, todas ellas se interrelacionan como fuente de poder, oscilador y resonador para crear sonido. Y es por este óptimo funcionamiento de la energía respiratoria (como fuente de poder), que he buscado.

El trabajo vocal de un cantante trata en gran medida con el uso de las cuerdas vocales, practicando diferentes tonos, ataques, duraciones, trinos, y cesamientos; disfrutando las sensaciones de aleteo de aves en la garganta y encontrando, en la manipulación adicional de la faringe, mandíbula y articuladores, deliciosas variaciones de fonema y tono, mientras se utiliza la respiración para la iniciación y consistencia del tono, pausa y volumen. Sin embargo, para aquellos sin habilidades o aspiraciones musicales, la voz es simplemente un medio de

comunicación directa de ideas o sentimientos. No requiere de ningún otro esfuerzo consciente, mas que la adquisición de habilidades lingüísticas. Los actores de teatro están atrapados entre estos dos polos. Como la voz hablada no está determinada por métrica, melodía o tono como la voz de un cantante; y como la interpretación textual de un actor y las circunstancias dadas (reales o imaginarias) de lugar, tiempo, acción, y persona varían constantemente; el acto de hablar es siempre de alguna manera improvisado, basado en un impulso y esencialmente, inmediato. Es un compromiso al presente manifiesto.

En mis treinta años de trabajo de voz hablada con actores, me he enfocado en la respiración como el ingrediente activo tanto para la producción de sonido físico como para la expresión de ideas. La “Inspiración” denota ambos el acto físico de inhalar como también el acto mental de crear un pensamiento. La espiración (exhalación), o expresión de las ideas, es igualmente una acción física y mental. Es a la armonización de estos dos aspectos de la producción del habla – las necesidades e impulsos físicos y los procesos mentales de pensamiento – a la que me dirijo. Y a través de ellos a la armonización de las dos funciones del sistema nervioso en el acto de respirar para hablar: el autónomo (que es una respuesta inconsciente del diafragma a la necesidad de oxígeno) y el central (que puede interrumpir el ritmo respiratorio autónomo por medio de un control motor conciente). El diafragma contiene músculos estriados y no estriados, por lo que responde a ambos sistemas nerviosos: autónomo y central. Es por tanto un lugar especialmente apropiado para crear una armonía tal, para que la sanación de la separación culturalmente prevaleciente entre mente y cuerpo, no sea meramente metafísica, sino una meta física y obtenible, que trae impulso y pensamiento unidos como una acción.

Buscando modelos más allá de mi propia experiencia empírica y mi observación de estudiantes y actores, sistemas de entrenamiento somático modernos y antiguos como la Bioenergética, el yoga y el shiatsu han sido de gran influencia. Experimentando con estos ejercicios en mí misma y en otros he explorado maneras más directas de afectar la respiración y el sonido vocal y las adaptaciones a esos sistemas que utilizo con actores, han dado como resultado con el paso de los años, una serie de ejercicios e intervenciones a las que llamo De-estructuración (Destructuring).

El trabajo de De-estructuración consiste en una exploración profunda de las funciones del sistema nervioso autónomo: los impulsos, espontáneos y orgánicos que todo actor aspira incorporar en el proceso de actuación. La tendencia del cuerpo a vibrar involuntariamente como una respuesta de protección a un estímulo percibido en el modo automático de “huida o pelea” (como temblar cuando se tiene frío o miedo; estremecerse de dolor, ira, fatiga o excitación) es replicada aplicando temblores inducidos inicialmente por la hiper-extensión de las

extremidades del cuerpo solamente, de manera que los músculos del torso queden libres para responder con un patrón respiratorio aumentado. Al mismo tiempo, una gran cantidad de energía (inusual), olas de temblores y en última instancia, relajación, fluyen a través del cuerpo; lo que lo sensibiliza a la vibración y aumenta la percepción táctil y el nivel de conciencia (awareness). La introducción de sonido a estas posiciones, permiten que la libertad física lograda se refleje también en la voz, no solo en el cuerpo; porque ésta libertad también afecta naturalmente la resonancia y el uso de la laringe, de manera que el rango de tesitura y las inflexiones melódicas mejoran, lo mismo que el tono, tempo y el ritmo, e incluso la habilidad de escuchar e interrelacionarse.

La De-estructuración afecta no solo el desempeño vocal y los hábitos respiratorios (y vocales) del actor, sino que incluso puede alterar radicalmente el tono y la organización corporal, permitiendo que las vibraciones sonoras se extiendan por todo el cuerpo, más allá de los resonadores convencionales de pecho y cabeza, añadiendo rango de armónicos e intensidad natural a la voz. Estimula la respuesta orgánica de la respiración (como la fuente de poder y por lo tanto sincronización-timing) y el cuerpo (como el resonador y por lo tanto tono) a las variaciones de ánimo e idea, alcanzando variedad y complejidad de significado y eliminando el habla (delivery) plana, seca y sin intención.

Puesto que los aspectos físicos y emocionales y los niveles de conciencia del actor se pueden ver profundamente afectados por este trabajo, el resultante crecimiento de la personalidad ayuda a crear un artista más maduro, con un potencial aumentado tanto en sensibilidad como en pro-actividad. A través del contacto auto-reflexivo con el sistema nervioso autónomo, el actor adquiere no solo un instrumento vocal más funcional, sino que gana autonomía, autenticidad y autoridad, lo que afecta tanto el comportamiento personal como social, lo mismo que las decisiones estéticas.

Cuando los músculos “De-estructurados” de la respiración están menos inhibidos se hace más fácil “Re-estructurar” introduciendo técnicas europeas de respiración que les enseñaban a los actores en el “Central School of Speech and Drama” de Londres (Elsie Fogerty, Gwyneth Thurburn, J. Clifford Turner, y Cicely Berry). Cuando niña estudié con Barbara Bunch, maestra de Cicely Berry, y tuve la fortuna de contar con Alison Milne, Thurburn, Turner y Berry como mis maestros por tres años formativos en el Central School. Regresé allí a enseñar antes de venir a los Estados Unidos en 1968. Fue la falta de habilidad para aislar sin tensión excesiva, las acciones respiratorias del balanceo costal vocalmente eficiente y el apoyo abdominal en la mayoría de mis estudiantes en ambos países, lo que provocó en mí que no renunciara a la idea de técnica en respuesta a la dificultad percibida (como otros han hecho), sino mas bien buscar un método para reducir la tensión de manera más rápida y radical que el trabajo vocal o la Técnica

Alexander que yo había experimentado en Central School, de manera que los aislamientos respiratorios se realicen sin esfuerzo y sean, por consiguiente, económicos, flexibles y eficientes. Las acciones de balanceo costal y apoyo abdominal son, de hecho, lo que un cuerpo desinhibido hace mientras habla.

En 1965, David Kozubei me introdujo al trabajo del Doctor Wilhelm Reich. Influenciado por Reich, Kozubei había desarrollado una manera de reducir tensión muscular a la que llamó “Movimientos” (Movements) y fundó un grupo para estudiar el trabajo de Reich de manera práctica. En este grupo empecé a estudiar la “Bioenergética” (Bioenergetics) con el Dr. Alexander Lowen, luego en los Estados Unidos con algunos de sus aprendices y más recientemente, trabajé en “Core Energetics” con el Dr. John Pierrakos. Tanto Lowen como Pierrakos fueron estudiantes y colegas de Reich y los tres han escrito extensamente. En 1972 empecé a hacer yoga. Mi adaptación personal para trabajo vocal de los temblores de la bioenergética y los estiramientos del yoga, se basa en combinaciones de ambos y en el enfoque en un torso absolutamente relajado, para permitir el máximo movimiento espontáneo de la respiración y, más específicamente, en el uso de sonido con cada exhalación, sin importar cómo esté respirando el cuerpo, sin cambiar la localización o ritmo de esa respiración. Esto acostumbra al actor a la integración del impulso respiratorio y tono, mientras se tiende a utilizar las cuerdas vocales en semi- aproximación, lo que da como resultado sonidos blandos (fluffy), flojos y sensitivos, que son un gran alivio para las cuerdas vocales con abuso vocal y tensión, y que pueden parecerse a los sonidos que, de acuerdo a Charles Darwin (1969), preceden al lenguaje y otorgan un significado para-lingüístico individual al habla. Luego, después de integrar cuidadosamente los patrones inconscientes (sistema nervioso autónomo) con los patrones conscientes (sistema nervioso central) del balanceo costal y apoyo abdominal, el balbuceo (speech sounds) y luego habla (speech) son introducidos como una extensión y aplicación de la función primaria de oxigenación. A esto es a lo que yo llamo “Re-estructuración” (Restructuring). La Re-estructuración le da al actor control sobre la sincronización y la variedad de opciones de uso de la voz en cuanto a rango, frecuencia, volumen y tono, y permite repetición sin pérdida de espontaneidad o conexión con el impulso.

La Re-estructuración entonces no es solo la introducción del manejo de la respiración intercostal y abdominal al acto de hablar, sino la armonización de ese patrón con las necesidades de oxígeno, físicas y/o emocionales, del individuo momento a momento. Se requiere la habilidad para aislar partes particulares de la musculatura abdominal y de los músculos intercostales y de la espalda, sin interrumpir la necesidad orgánica de oxígeno. El trabajo de la Re-estructuración en la inhalación expande la cavidad torácica donde los pulmones son más grandes (tercio inferior de la caja torácica), de manera que entra la cantidad de aire necesaria frase por frase sin esfuerzo excesivo en la parte superior del pecho pero

sin inhibir ningún movimiento que pueda ocurrir en esa área como resultado de una necesidad física o respuesta emocional. Yo no enseño “reserva costal” de Clifford Turner, pero el actor notará que a medida que el cuerpo se acostumbra a la Re-estructuración, las costillas naturalmente se mantendrán abiertas un poco tiempo más mientras habla, porque el movimiento del soporte abdominal (que es el trabajo de la Re-estructuración en la exhalación) se convierte en la acción vocal, reemplazando la compresión costal y/o la tensión en el cuello, que muchas veces tiende a aparecer cuando el actor solamente intenta mantenerse “relajado” mientras habla. Hablar requiere el uso activo de la exhalación durante su papel como excitador de la vibración.

Una conciencia de la necesidad de oxígeno a nivel autónomo y la confianza en su derecho a realizar una pausa o a respirar cuando tenga una nueva idea, son esenciales para un actor mientras aprende a Re-estructurar, de manera que no se produzca tensión en la parte superior del pecho, hombros y cuello; y que no haya hiperventilación, ya que los pulmones podrían tomar mucho más oxígeno de lo normal en algún momento. Yo siempre trabajo la Re-estructuración utilizando balbuceo, habla improvisada y sin sentido y por último texto; porque no hay necesidad de tener control sobre la ubicación de la respiración o la sincronización si el actor no está usando la voz. Entonces, uno puede practicar el patrón de respiración con varios sonidos del habla en combinación, variando duración, velocidad, rangos y volumen de las frases, con pausas y luego sin pausas, y más adelante de nuevo, con estilos de texto diferentes, voces de personajes, expresiones emocionales (por ejemplo: reír, llorar, gritar, chillar), posiciones del cuerpo, acciones e interacciones, etcétera. Finalmente, animo a los actores para que en lugar de monitorear problemas o siquiera la participación del tracto respiratorio y los articuladores en el acto de hablar, se valgan de la ayuda de una “línea de enfoque” (focus line) imaginaria, que viaja desde la acción dinámica abdominal en la exhalación, rodeando la pelvis hacia la columna vertebral y hacia arriba saliendo por el área del “tercer ojo”, para actuar completamente, desde el centro intuitivo físico (y metafísico, “chi”) del abdomen, en el acto de comunicarse significativamente con un otro, lo que implica recibir tanto como enviar.

El trabajo de la De-estructuración de aliviar tensiones inhibitorias, que algunas veces resulta física y/o emocionalmente doloroso, combinado con la maestría y la aplicación de técnica en la Re-estructuración, es una travesía larga y muchas veces frustrante para el actor, pero la recompensa es grande. El crecimiento emocional y artístico que ocurre durante la De-estructuración es audible en los tonos de voz y las opciones de habla; y así como puede tomar tiempo aprender a manejar una bicicleta o un auto de cambios al principio, pero luego uno solo se concentra en llegar a su destino, el monitoreo inicial conciente de las acciones respiratorias de la Re-estructuración, finalmente se convierten en una respuesta automática a la

necesidad de un actor de comunicar significado efectivamente. Es en éste punto que el trabajo vocal es indistinguible de la actuación.

*Una investigación de la etapa de desarrollo primaria de mi trabajo de De-estructuración se puede encontrar en la tesis no publicada para M.F.A de Penélope Court para la Escuela de Drama Goodman a través del Instituto de Arte de Chicago, y una mirada posterior se encuentra en la tesis no publicada para M.F.A de Michael Barnes para el Conservatorio Nacional, Centro de Artes Performáticas de Denver.*

*Gracias al Dr. Robert Sataloff, Director de la Fundación Voice, por sus comentarios al borrador de este artículo.*

#### Referencias:

- Barthes, Roland: (1977) Image, Music, Text, New York, Hill and Wang.  
Darwin, Charles: (1969) The Expression of the Emotions in Man and Animals, New York, Greenwood Press (reprint).  
Kozubei, David: (1998) Movements: a do-it-yourself deep therapy.  
Lowen, Alexander, M.D.: (1976) Bioenergetics, New York, Penguin Books (reprint).  
Pierrakos, John C, M.D.: (1990) Core Energetics, Mendocino CA, LifeRhythm Publications.

© Catherine Fitzmaurice, 1996  
[www.fitzmauricevoice.com](http://www.fitzmauricevoice.com)

Published in THE VOCAL VISION,  
Applause Books, New York, 1997. ed. Marian Hampton.

Traducción al español: Mariela Aragón Chiari, febrero de 2005.  
Editora: Paula Ramirez, agosto de 2009.  
Traducción © Catherine Fitzmaurice, 2009  
[www.fitzmauricevoice.com](http://www.fitzmauricevoice.com)