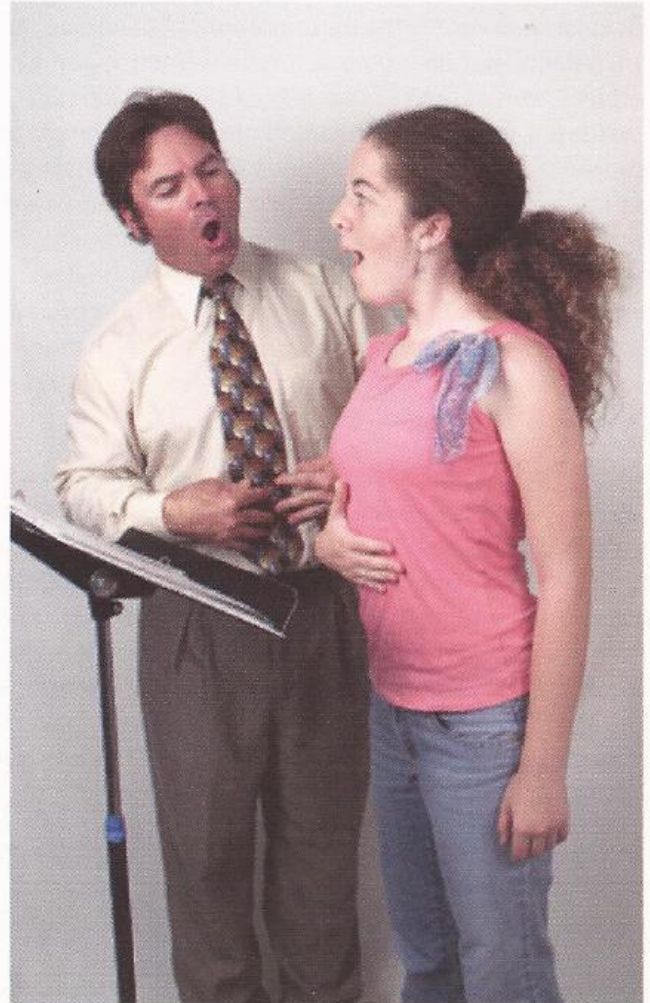


Procesos de autoconocimiento vocal y corporal para el arte escénico

M. A. PAMELA JIMÉNEZ DRAGUICEVIC Y
 M. A. BENJAMÍN CORTÉS TAPIA



Para el artista escénico es imprescindible conocer su cuerpo y su voz, ya que son las herramientas con las que trabajará directamente en la escena, la plena conciencia de ello lo mantendrá alerta para enfrentarse a cualquier situación, no sólo en la ficción sino también en la vida real. A su vez, es fundamental tomar en cuenta que la palabra es un código lingüístico que también puede ser usada dentro de una puesta escénica, sobre todo la teatral. ¿Existe una técnica que tome en cuenta de manera simultánea el cuerpo y la voz? El proceso terapéutico de la Eutonía trata de realizar un estudio minucioso sobre la conexión orgánica existente entre el cuerpo y las herramientas que utiliza el actor para la interpretación, tales como la voz y las sensaciones que pueda despertar la situación ficticia que se vive en una obra de teatro.

Para esto se debe partir de las bases anatómicas de cada individuo, encontrar la neutralidad -esto significa sin vicios vocales previos como nasalización, baja de velo de paladar que produce gangosidad, falta de brillo en voz, mala articulación, hablar fuera del tono natural, tensiones que producen encorvamiento en la espalda o tirantez corporal, etc.-, y partir de ella para realizar acciones escénicas; se puede encontrar de manera orgánica el equilibrio de las tensiones que maneja el actor en cada acción, desarrollando una postura más óptima para cada actividad, mayor conocimiento de los órganos que se involucran en cada acción, apertura de articulaciones, respiración y manejo adecuado del diafragma para el habla, así como del uso del aparato fonador donde se encuentra la laringe y la mecánica de los cambios tonales, proyección en la voz, modulación de la intensidad y control de la emisión del aire. La Eutonía, que significa armonía del tono muscular, fue creada por la alemana Gerda Alexander a partir de sus experiencias personales, proponiendo una síntesis del conocimiento total del ser humano; integra emociones, aspectos psicosomáticos, expresión y conciencia. Es una disciplina basada en el autoconocimiento corporal, conduciendo a la persona hacia una toma de conciencia de sí misma y buscando como principales objetivos el equilibrio en el tono muscular y la adecuación del cuerpo para cualquier situación de la vida, se trata de expresar el ideal de una tonicidad muscular equilibrada en armonía y en constante adaptación al estado anímico o a la actividad del momento.

Es un proceso terapéutico y holístico que permite la absorción de sensaciones que le provocan los movimientos, dejando de manifiesto el valor de los mismos y el de las sensaciones que se produce, es fundamental en el arte escénico porque desarrolla, entre otros factores: la capacidad de advertir conscientemente su postura y comprender que ciertos hábitos no son, a lo mejor, los más óptimos para el uso del cuerpo y de la voz; para ello, se necesita vivir en el presente, esto es, trabajar en el "medio por el cual" y no buscando sólo el fin de la acción, percatarse del proceso inmerso que lleva a un resultado, pues de otra forma no se disfruta lo que se vive en el presente.

Aunque no es su finalidad primordial, la Eutonía es una técnica que permite entrar en contacto más directo y sincero consigo mismo, pues es inevitable que al liberar tensiones musculares, se puede llegar a abrir, como consecuencia, la coraza muscular, misma que seguramente se formó por conflictos internos ya sean mentales, emocionales o físicos. Por lo anterior, esta técnica es un medio, un vehículo mediante el cual se puede aprender a explorarse y desarrollarse pues al permitirse experimentar un cuerpo-mente abierto y receptivo se está más conectado con uno mismo y con los demás. El origen de nuestros conflictos reside en nosotros mismos y en nuestras experiencias de vida.

En 1940 Gerda Alexander inauguró la Escuela de Eutonía en Copenhague. Esta institución, tras la muerte de su fundadora en 1994, continúa impartiendo esta técnica, misma que para sus conocedores, es una forma de vida.

La Eutonía es un método que apunta muy directamente a la profilaxis y específicamente a la solución de este tipo de problemas que no pueden ser considerados ya como únicamente corporales, porque afectan la vida y todo el desarrollo del individuo.

"[...] Se trata de obtener un tono óptimo para la vida cotidiana y para la acción específica y, al mismo tiempo, de restablecer la capacidad de variarlo naturalmente de acuerdo a cada circunstancia" (Hemsey de Gainza, 1996: 11).

El eje de esta técnica es permitir que circule y fluya la corriente de energía en el cuerpo de manera equilibrada. Este permiso (que podría ser una acción simple) es hacer consciente las áreas musculares y los sistemas neurovegetativos. Para lograrlo hay que tener en cuenta la observación y la "propioceptividad" que permiten obtener una vivencia más profunda de las sensaciones corporales. Para toda acción se necesita un justo equilibrio en el tono muscular, la acción se comienza con la intención de realizar un movimiento pues existe, desde la pura intención, una activación de la circulación para saber adaptarla a una actividad concreta.

Para un artista escénico es fundamental saber adaptar su tono muscular a diferentes situaciones, pero para ello el tono muscular debe estar equilibrado, partir desde la neutralidad, por eso es tan importante que un actor esté preparado corporalmente.

¿Qué ejercicios de Eutonía se proponen para llegar a este equilibrio en el tono muscular?
Se comienza con **A) el tacto:**

1. Se comienza haciendo un test de la imagen corporal en el que se realiza un dibujo detallado del propio cuerpo; partiendo de este test, se trabaja la re-sensibilización de la piel hacia la musculatura interna vivenciando así la forma corporal.

2. Se utiliza el tacto para desarrollar la sensibilidad y registrar los puntos de resistencia que hay en la piel y musculatura externa; este tacto se realiza con las propias manos, pelotas de tenis y otros elementos; para ello se utiliza el efecto de comparación: se analiza cómo estaba el cuerpo apoyado al principio del ejercicio con respecto al piso y cómo se encuentra después del ejercicio (esto se hace sobre el piso porque ayuda a clarificar la sensación del cuerpo mismo y se percibe el límite entre el propio cuerpo y el exterior, también se elimina el problema de la correcta distribución del peso).

Además de lo comentado se estimulan los órganos internos, así como el metabolismo y ceden las tensiones innecesarias.

Se trata de lograr una imagen integral del cuerpo, necesaria para la propia expresión, para la propia delimitación en el espacio. Si no existe una gran claridad al respecto no será posible lograr la actitud adecuada, tanto en relación con uno mismo como con el espacio exterior (Ibídem: 59).

3. Se busca equilibrar el cuerpo a partir de la disminución de bloqueos de circulación causados por fijaciones del tono muscular, encontradas en partes del cuerpo precisas que tienden a estar excesivamente tensas (cuello, hombros, espalda, pies). Al hacer este proceso, también se da una toma de conciencia desde el interior hacia el exterior y se puede pasar al siguiente paso.

4. Posiciones de control: se realizan una serie de quince posturas corporales aproximadamente parecidas al hatha-yoga, que toman como base el trabajo con las articulaciones; con estas posiciones se descubre si existen acortamientos musculares o si ha mermado el funcionamiento natural de las articulaciones por su falta natural de elasticidad.

5. El quinto paso consiste en trabajar la resonancia ósea, es decir, hacer vibraciones dirigidas hacia la estructura ósea, esto con el fin de llegar a la conciencia de la musculatura interna, las articulaciones y los huesos, se entra en contacto con el hueso para percibirlo (a través del periostio que recubre externamente el hueso), y se registra la diferencia existente entre hueso y músculo.

En la Eutonía tanto el hueso como el músculo son importantes, al respecto una cita:

"La estructura ósea descansa en el piso y se mantiene erguida por acción de los pequeños músculos antigravitatorios, los músculos internos que rodean las vértebras y no por los grandes músculos dinámicos exteriores" (Ibídem: 99). Los músculos externos son los que permiten realizar cambios rápidos en el movimiento. Es importante diferenciar los músculos externos de los internos o esqueléticos para que

puedan descansar los segundos en los momentos precisos y, por ende, utilizar correctamente la musculatura profunda. Solamente en lo que atañe a la postura y a todo aquello que involucra el uso de la fuerza, trabajamos conscientemente con los músculos esqueléticos y allí radica la principal diferencia con otras disciplinas de movimiento. Las personas que no conocen esta técnica recargan innecesariamente sus músculos dinámicos (Ibídem: 106).

Otro factor importante de esta técnica es **B) la elongación**: todo ser vivo tiene un campo eléctrico que rodea al cuerpo. Cuando uno se estira, elonga, se puede ser conocedor de que el límite de uno no es el mismo cuerpo; el movimiento adquiere una dirección más precisa, mayor flexibilidad en las articulaciones y una conjunción de movimiento amplio y liviano, adquiriéndose así un equilibrio tónico (del tono muscular) entre los músculos. En Eutonía hacer contacto es referirse a la elongación pero hacia otra persona, logrando que se adquiera más conciencia de la radiación personal.

Algo fundamental de la Eutonía es el "cómo" se desarrolla la conciencia personal a partir de determinado ejercicio para lograr uno de los propósitos de esta técnica: educar a la persona para que aprenda a ayudarse a sí misma, tomando como base su propio cuerpo, en ese sentido también es terapéutico.

Otro aspecto importante es **C) el reflejo postural**:

"A través de la moderna neurofisiología se sabe ahora que todo movimiento registrado en las cápsulas de las articulaciones influye sobre la vida vegetativa de una persona" [...] Clara Schaffhorst les pedía que se balancearan desde la planta de los pies realizando pequeños movimientos pendulares, trasladando el peso desde la parte delantera del pie al talón y dejando que este movimiento pasara a través de todo el cuerpo [...] Así descubrí uno de los principios básicos del movimiento eutónico: el transporte, o sea, el flujo de las fuerzas antigravitatorias a través de la estructura ósea para la correcta distribución del peso y el uso de la exacta cantidad de energía para cada movimiento. Sólo más adelante encontré la explicación del reflejo postural, que endereza la columna llevándola a una posición normal sin necesidad de utilizar los músculos exteriores para sostener el tórax, el cuello y la cabeza" (Ibídem: 83-84).

Cuanto más se hacen los movimientos pendulares más se obtiene "el transporte", esto es, darse cuenta de que a partir del flujo de estas fuerzas antigravitatorias se puede mantener la posición vertical, y que para la mayoría de los movimientos como levantarse y caminar se necesitan muy pocos músculos; esto da la posibilidad de que no existan bloqueos ni tensiones musculares.

Este aspecto se enlaza con el anterior pues es fundamental buscar movimientos que no interfieran en la respiración, lo que se consigue utilizando la musculatura interna. Al adoptar una postura correcta y reorientar la energía se puede accionar sin experimentar cansancio. Agregado a lo anterior este "péndulo" ayuda a encontrar el ritmo orgánico natural del ser, pues al realizar el movimiento durante unos minutos, se llega a un ritmo cómodo y natural, permitiendo que se conecte la respiración con el aparato circulatorio y que se desacelere el ritmo que uno maneja en su vida, normalmente un compás bastante más acelerado que el que dicta el mismo cuerpo causado por las tensiones y stress que provocan las actividades cotidianas del mundo contemporáneo.

La Eutonía toma en cuenta de manera contundente la línea alba: es un tendón que suministra apoyo elástico hasta el límite inferior del esternón, donde se unen todos los músculos del abdomen. Esta línea alba es importante porque ayuda a la respiración profunda, la digestión y el embarazo.

También existe: **D) el sistema fusimotor**, el cual es el efecto que precede a la inervación motora, pensar en mover la musculatura sin moverla realmente. Es la intención la que trabaja, mejora y estimula la circulación interna que está normalmente constreñida, y provoca que uno tome conciencia de lo que está haciendo, es también la intención, así, cuando uno trabaja sobre el sistema fusimotor y visualiza el movimiento éste se vuelve más fácil de realizar (en este sentido, es similar a la técnica de M. Alexander).

Muchas veces puede uno sentir un exceso de fatiga al caminar y es porque seguramente se ha estado utilizando el área anterior del hueso y no la forma completa del hueso. Es importante entonces, saber tanto canalizar la energía en el interior del cuerpo como percibir la forma externa.

No hay que olvidar lo siguiente y se cita: "La responsabilidad de su trabajo recae sobre ustedes mismos. Yo solamente les muestro el camino para que ustedes hagan su propio descubrimiento." (Ibídem: 128).

E) el awareness es un término utilizado en la Eutonía. Es un estado de conciencia, estar receptivos en cuanto a uno mismo y el exterior. Involucra un estado de alerta que requiere un nivel de atención, observación, sensibilización y receptividad para desarrollar el tono muscular adecuado a cada actividad.

Resumiendo, referirse a la Eutonía es tomar en cuenta todos los aspectos anteriormente comentados y no olvidar que está basada en las leyes del movimiento. Es una técnica que desarrolla el conocimiento corporal

en postura estática, en movimiento, en la regulación del sistema neurovegetativo autónomo, en el tono muscular (incluyendo la distribución del peso y el equilibrio) y en la respiración profunda y natural, siempre partiendo de la conciencia corporal personal.

Para ello se utilizan posiciones de control, desarrollo de la conciencia de la imagen corporal (a nivel externo e interno) y el tacto, entre otros elementos, para el equilibrio del tono corporal; todo esto basado en la autopercepción y comunicación maestro-discípulo, logrando una auto-terapia permanente.

Para terminar se comenta un aspecto esencial del artista escénico y es que actuar no es copiar, es crear, y para alcanzar una culminación creativa, cuerpo, voz, mente y voluntad necesitan de un entrenamiento; en general, no se sabe hacer uso del aparato físico con que se nos ha dotado, y entonces se suele caer en vicios que se manifiestan en la vida diaria, y eso sin mayor reparo; se puede estar acostumbrado a eso y a otros defectos físico-vocales que podrían considerarse "normales" en la vida cotidiana, pero que en el escenario no deben ser permitidos. Es fundamental para ello tomar en cuenta lo que se comentó anteriormente: la palabra es el código lingüístico usado en un gran porcentaje dentro de una puesta teatral, el gesto, el tono y la acentuación pueden subrayar o variar el sentido de la **palabra**; ésta se hace significativa cuando el actor le da vida.

El saber usar la palabra implica un estudio minucioso del cuerpo del actor que va desde la respiración y manejo adecuado del diafragma y del suelo pélvico; así como el correcto uso del aparato fonador donde se encuentra la laringe, que posibilita los cambios tonales; además del estudio de los resonadores, los cuales facilitan la correcta utilización de la resonancia, una emisión del sonido y un timbre equilibrados; hasta el manejo de la intensidad y la calidad de la voz durante la duración de la emisión. A todo lo anterior, es necesario agregar al uso de la palabra la inflexión y matización para que además de ser entendible por una adecuada emisión, no se dé un exceso de modulación o de monotonía, lo que podría llegar a suceder al utilizar un texto no cercano al marco de referencia personal.

También es importante enfatizar palabras-clave en un texto, y despertar un mayor interés en el receptor dándole un significado lógico y orgánico al uso de la palabra. Lo importante es cómo se puede transformar un texto escrito, ahí está la verdadera magia; incluso el silencio también participa, pues tiene su propio significado. El habla es la manifestación de la realización de una acción social, en el sentido de que se cumple un proceso de comunicación entre dos o más personas y de que tanto en el emisor como en el receptor existe la intención de que se dé la comunicación, la interacción. En el teatro en determinados casos el habla puede llegar a modificar la conducta, los pensamientos o sentimientos del público, esto implica un gran compromiso escénico, pues si alguien no puede transmitir lo que quiere decir es porque no ha desarrollado lo suficiente su lenguaje, siendo responsabilidad del emisor la calidad y la claridad de la expresión verbal.

Entonces, si hay un entrenamiento, un análisis detallado del personaje, tanto en su cuerpo como en su voz, no existe discrepancia entre los aspectos corporal y vocal, excepto cuando la discrepancia es usada con un propósito específico y en el momento preciso. Las expresiones del cuerpo delatan el verdadero interior, debe suceder lo mismo en el espacio escénico. No se puede usar el gesto ni la palabra en forma gratuita, ya que estas formas expresivas son el resultado de una auténtica comunicación con uno mismo,

de una conexión entre la intención y la acción: "El gesto es ritmo, es movimiento, es el lenguaje de nuestro cuerpo, mi gesto soy yo abriéndome. Es la proyección de lo que pienso" (Aymerich, 1985: 69). El actor es creación y comunicación, hay que asumirlo con la responsabilidad que ello implica.

Referencias

Aymerich, C. y M. 1985. *Signos de la comunicación*. Ed. Teide. Barcelona.

Bertherat, Therese. 1992. *El cuerpo tiene sus razones*. Ed. Paidós. Argentina.

Hemsey de Gainza, Violeta. 1996. *Aproximación a la Eutonía*. Ed. Paidós. México.

Jiménez Dragucevic, Pamela S. 2010. *Eficiencia vocal para la óptima emisión del sonido*. Ed. Universidad Autónoma de Querétaro, serie Bellas Artes, México.

Mallach, José Manuel. S/f. *Gran atlas del cuerpo humano*. Magnamity House Publishers. Canadá.

Mc Callion, Michael. 1989. *El libro de la voz*. Ed. Urano. Barcelona.

Molner, Angels. 2005. *Taller de voz*. Alba Editorial. España.

Muñoz, Ana María y Hoppe-Lammer, Christine. 1999. *Bases orgánicas para la educación de la voz*. Col. Escenología. México.

Odessky, Alejandro. 2003. *Eutonía y estrés*. Lugar Editorial. Buenos Aires.

