

Encontrando mi voz

Para comenzar este texto quiero relatar mi única experiencia anterior relacionada con mi voz. Hace dos años había tomado una clase de técnica vocal y habla escénica con la maestra Rosario Jaramillo y aprendí algunos ejercicios muy valiosos para calentar el cuerpo y por ende la voz, también algunas reglas específicas para la lectura de textos, como la entonación para los signos de puntuación (puntos y comas, principalmente), la importancia de la imaginación y la vocalización de las palabras. Pero, en efecto sentí que me detuve en la parte técnica y no hallé la manera de aplicarla en mi práctica escénica, ni de mi vida cotidiana.

El objetivo de este ensayo es dar cuenta de la experiencia y proceso que he vivido durante el semestre en mi laboratorio de voz cantada con la maestra Juanita Delgado, a raíz de la inquietud por el descubrimiento del origen de mi voz y su lugar en mi cuerpo.

La primera semana tuve mucho miedo, pues, no siendo suficiente con no reconocer mi voz hablada, iba a empezar a indagar en el campo de mi voz cantada. Pero este miedo poco a poco se ha ido apaciguando al aceptar la idea de que no está mal no haberme preguntado por mi voz cantada antes, simplemente es un hecho y es parte de lo que soy y tengo hasta ahora. Lo que, si es cierto, según Berry (1973, p.30) es que tengo que solucionar mis problemas y necesidades de comunicación para que los ejercicios que estoy aprendiendo den resultado, también, dejar de querer mostrar la parte de mí que creo más aceptable y confiar en mi propio tamaño, (que no me resulta para nada pequeño).

Continuando con mi proceso, uno de mis primeros grandes hallazgos en esta clase fue la respiración, y todo lo que con ella se puede mover a nivel interno. Aún en este punto de mi carrera respiraba un poquito de pecho, pero también me sorprendió la facilidad con la que aprendí a dirigir el aire a la parte lumbar de mi espalda, el dorso, hacia la parte intercostal y abdomen bajo. En relación a ello, también aprendí que debo vaciarme totalmente para poderme llenar nuevamente, en cuanto al aire que se traduce vida y vitalidad, pero, además, esa es una metáfora que me llevo para mi cotidianidad, pues le veo aplicabilidad en muchos contextos, dar todo el amor que en mí pueda existir para volver a llenarme de él, por ejemplo.

“Quiero encontrar mi voz, es la expresión de mi interioridad más pura y valiosa y, la siento perdida.” Escribí una sesión en mi bitácora, la misma en la que empezamos a hablar de esa unión inquebrantable entre el cuerpo, la voz y el movimiento. La primera muestra práctica de esta unión es que, para preparar la voz es necesario preparar el cuerpo. Lo materializamos en clase mediante varios ejercicios de calentamiento, teniendo siempre la respiración como un eje transversal de ellos, trabajamos principalmente en la activación y flexibilidad de los músculos intrínsecos y extrínsecos del abdomen alto y bajo, y en la liberación de tensiones innecesarias del cuerpo. Lo abordamos de varias maneras, igual de importantes, desde tolerar una posición de 4 apoyos con las rodillas arriba del suelo por 4 minutos, aproximadamente, hasta un masaje japonés para la alineación del cuerpo en posición horizontal.

Esta primera fase me hizo identificar, aprender y tratar de aprehender la relación que existe entre el tren superior y el tren inferior del cuerpo. Cuando hablo del tren inferior del cuerpo es ese lugar del centro de energía, donde se ubican los intestinos, bajo vientre

[Escriba aquí]

y genitales; mientras que, el tren superior, es la caja torácica y cintura escapular, o sea lo que podríamos llamar coloquialmente, el pecho. No hay que olvidar sus extensiones, piernas y brazos respectivamente mencionados. Es importante que el tren inferior esté siempre fuerte y firme, bien armado, mientras que el tren superior debe estar regido bajo la idea de un “cuerpo de agua” que puede ser sostenido o súbito, directo o indirecto, peor que siempre es liviano y libre. En ambos trenes es sumamente indeseable una tensión innecesaria.

Entrando en el terreno de tensiones innecesarias, identifiqué que tenía la laringe completamente cerrada, pero no solo cuando iba a cantar, sino en el momento del uso de la voz hablada, sentía un nudo en la garganta casi siempre. Es verdad que tiene que ver con el hecho de no reconocer mi voz, y con la impotencia de comunicar lo que siento o pienso en algunos momentos de la vida. ¿Pero qué es lo que realmente me da miedo? ¿La idealización o conceptualización de las palabras que está instaurado en el mundo? He logrado reconocer cómo abrir la laringe para el paso del aire y emisión del sonido de manera técnica, pasando por la alineación, apoyando desde el abdomen bajo para emitir sonidos y teniendo clara la relación y usos del tren superior e inferior. Este apartado me remite a esa relación de la que hemos hablado en clase y que Dolar menciona en su texto en cuanto a la dimensión sonora y lógica de la voz, a la cual me referiré más adelante.

Dolar (2007, p.50) afirma que la voz es “una pura transitoriedad, nada que pueda fijarse o a lo que sea posible aferrarse” entonces inevitablemente se está refiriendo a una voz que solo es posible en tiempo presente^{li}. Este tiempo presente al que me refiero me lleva a la idea y concepto de *presencia*ⁱⁱ. Aquí se presenta una relación que no necesariamente siempre está y menos es de carácter implícito, en cuanto al ser y estar en este tiempo al que he venido haciendo referencia. Dólar, también menciona el estadio de uno como emisor y receptor de su propia voz (p. 54) sin abandonar la relación con nuestra interioridad, esto es posible solo en tiempo presente. Estando en este nivel de consciencia frente al qué hacer en un determinado momento, es cuando podemos trascender del logos al que está atado la voz (hablada y cantada) y prestar mayor atención a la sonoridad proveniente del significante.

Entiendo del texto de Dolar cuando habla de Lacan, que el significante que propone, es el uso del sistema (concepto del cuerpo como una unidad psicofísica) que en relación con él mismo da origen a la voz. Me pregunto si ¿el significante puede ser el susurro, cuando se habla sin emitir sonido? Pues está la acción, pero no el sonido.

Entonces, esta tensión que existe entre el logos y el sonido al emitir palabras, es real, existe y rige mi cotidianidad. Mediante los ejercicios alrededor del texto de *Palabras ajenas* de León Ferrari, me he dado la oportunidad de explorar ambas posiciones, de revelar la capacidad que tiene la voz per se de accionar las palabras (mediante el uso del sistema), y jugar en el umbral de lo que se dice y cómo se dice, hasta llegar al punto donde la literalidad deja de importar y aparece otro significado a través del mismo mecanismo significante que es el de la sonoridad. Se puede comparar con las discusiones que hemos tenido alrededor de la discursividad. Esta faceta de la voz y la palabra, abarca una dimensión comunicativa totalmente diferente y llena de un sentido, a los que no estamos acostumbrados en nuestra discursividad habitual, pero que igual, está llena de valor.

[Escriba aquí]

“La voz es la expresión audible del alma” Afirma Theo Bleckmann en su artículo. Y frente a ello quiero traer a colación la relación ya mencionada entre cuerpo, movimiento y voz, por un lado, por otro la trinidad a la que Bleckmann se refiere en su texto de, técnica, exploración y psicología como base, y, finalmente, el concepto de aprendizaje somático que atraviesa el eje transversal de la carrera de artes escénicas de la Pontificia Universidad Javeriana.

Bleckmann nos propone entonces, en su texto, el deseo por la búsqueda de un sentido de libertad en el hacer. Nos contextualiza en cuanto la posición que toma frente a exigencias de su medio profesional y nos propone que la mejor forma de llegar a sentirse completamente libre en su oficio como cantante es mediante el dominio correcto y consiente de su técnica vocal que lo lleva a un diálogo con su pensamiento creativo en el que resulta llegando a la fase de exploración a través de la indagación por el sonido de las consonantes de las palabras donde se empieza a sentir cada vez más libre; y, por último mediante una serie de pasos¹, abarca su estado psicológico que le permite, en sus propias palabras “get myself out of ego, or false, self and back into my musical, or true self” (p.42). En relación a esto, puedo nombrar que en clase tuvimos toda una reflexión frente a “Lo que ves es lo que hay” y no hay más por hacer que, agradecer y valorar lo que uno es y no es en el momento presente, y seguir trabajando en uno mismo día a día, poquito a poco.

En términos de cuerpo, voz y movimiento, parto de la idea de la organización del cuerpo como sistema de unidad psicofísico, donde lo que le afecte a un parte inevitablemente afecta el resto. Por ende, es necesario buscar una armonía entre sentimientos, emociones, pensamientos y movimiento. Así puedo entender que al liberar tensiones corporales a nivel interno se empiezan a liberar también las externas lo que da pasa, en el caso de la garganta y todo lo que hay en ella, a la liberación de la voz.

Lo que me parece fascinante es como Bleckmann, sin de pronto tener ideal alguna en lo que implica la palabra y concepto de la *Somática*, estaba ya teniendo una experiencia de transformación basada en este aprendizaje. Descubrió conscientemente su cuerpo, y junto a él sus hábitos no solo de movimiento, sino también de pensamiento, y se empeñó en transformarlos poco a poco de manera consciente para usarlos siempre a su favor y cuando quisiera, no porque no tuviera otra opción, y a partir de ello encontrar esa tan anhelada y muchas veces imposible libertad en el oficio.

En la búsqueda por mi voz, he estado desarrollando un interés en cuanto a tener un equilibrio en ser objetiva y subjetiva con mi voz, tal como lo propone Berry (1973, p.20) y he encontrado ciertas características para describirlaⁱⁱⁱ. Eso en cuanto a la voz hablada, pero seguramente influyen el terreno de la voz cantada. Entrar a este terreno ha sido duro, pero bonito, en colectivo no me cuesta nada prácticamente, me pego a mis compañeros y me siento segura encontrando mi voz entre sus voces. Pero, al hacerlo yo sola me cuesta llegar a la nota que me propone el piano, o más bien saber si está bien y si sí estoy llegando, pero siento que es cuestión de seguir escuchando, escuchando-ME e investigando.

Muchas de las conclusiones están escritas a lo largo del texto, pero la principal es que estoy encontrando y adhiriendo mi voz a mi autoimagen, y que es un proceso, como cualquier dinámica de la vida, entonces debo seguir siendo paciente, curiosa y perseverante.

[Escriba aquí]

REFERENCIAS:

- Mi bitácora.
- Bleckmann, T. *The voices of my voice*. Recuperado de: [file:///C:/Users/a/Downloads/T.%20BLECKMAN%20The%20voices%20of%20my%20voice.%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/a/Downloads/T.%20BLECKMAN%20The%20voices%20of%20my%20voice.%20(1).pdf)
- Berry, C. (1973) *La voz y el actor*. Recuperado de: <file:///C:/Users/a/Desktop/125881638-La-Voz-y-el-Actor.pdf>
- Dolar, M. (2007) *Una voz y nada más*. Recuperado de: [file:///C:/Users/a/Downloads/258987576-DOLAR-Mladen-Una-Voz-y-Nada-Mas%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/a/Downloads/258987576-DOLAR-Mladen-Una-Voz-y-Nada-Mas%20(1).pdf)

ⁱ En este punto también encuentro una correlación con las artes vivas. Pues es una descripción que, para mí, también podría aplicar al referirme a ellas.

ⁱⁱ Ver imagen de mi bitácora adjunta a este documento.

[Escriba aquí]

ⁱⁱⁱ Ver imagen de mi bitácora adjunta a este documento.