

# LA VOZ

## La técnica y la expresión

Inés Bustos Sánchez  
(coordinadora)

2ª edición  
revisada y ampliada



# Índice

Prólogo, por <i>Cristina Arias</i> .....	13
Introducción, por <i>Inés Bustos Sánchez</i> .....	15

## *PRIMERA PARTE*

1. Voz, cuerpo y comunicación, por <i>Inés Bustos Sánchez</i> .....	23
Introducción .....	23
Hacia un objetivo en la educación o reeducación vocal.....	28
Zonas de tensión frente a uso adecuado del cuerpo .....	29
Contexto social y necesidades vocales de los profesionales de la voz .....	33
Avances tecnológicos y medicina.....	33
Educación y psicología.....	34
El cuerpo: meta o herramienta .....	35
Cambios sociales, económicos y culturales .....	36
Necesidades vocales diferentes para colectivos profesionales diferentes.....	38
2. El sustrato anatómico y funcional de la voz profesional, por <i>Ana Rosa Scivetti</i> .....	43

El proceso fonatorio .....	43
Consecuencias de la fonación inadecuada.....	47
La técnica vocal y su aprendizaje.....	47
Relajación .....	50
Respiración .....	50
Deglución.....	52
Resonancia y proyección .....	52
Coordinación fonorrespiratoria.....	52
A modo de síntesis: consideraciones generales respecto a la voz y la articulación .....	53
¿Cómo se aplica la técnica adecuada para el uso de la voz profesional? .....	55
Algunas consideraciones sobre el uso de la voz profesional.....	55
Pautas para el desempeño de la profesión.....	56
Aprender a escuchar la voz.....	57
Controlar la voz profesional .....	60
Algunos ejercicios para voces profesionales .....	61
Algunas consideraciones sobre el cuidado de la voz.....	62
Bibliografía.....	62
 <b>3. Elementos del tratamiento foniátrico de la voz, por Cori Casanova</b> .65	
Introducción .....	65
Características y objetivos de la exploración foniátrica de la voz.....	66
Historia clínica.....	67
El balance funcional de la voz.....	68
La visualización de la laringe .....	70
Exploración del hábito fonatorio.....	71
¿Cuándo y por qué se altera la voz? .....	72
Causas de la disfonía .....	73
Factores funcionales: la disfonía por mal uso vocal .....	76
Cuando aparece la lesión... ..	78

Factores orgánicos: la disfonía por lesión congénita.....	79
El tratamiento de la disfonía.....	81
La reeducación vocal, espacio privilegiado.....	81
La cirugía, ¿panacea de las lesiones vocales? .....	82
Otros tratamientos colaterales .....	83
Voz y salud: prevención de los problemas de la voz.....	84
Voz y vida cotidiana: cuidar la voz.....	84
Conocer la propia voz: el cuerpo, la mente, la técnica .....	86
Amar la propia voz: ¿qué le podemos pedir a la voz? .....	87
Bibliografía.....	88
 <b>4. El cantante lírico, por Carmen Bustamante .....</b>	<b>89</b>
Ergofonación.....	89
El canto lírico .....	90
La voz como medio de expresión.....	90
Características de los diferentes estilos.....	91
Conclusión .....	92
La voz como instrumento.....	93
La cobertura del sonido o «pasaje».....	93
Dificultades actuales: la orquesta y el diapasón.....	95
Clasificación de las voces .....	96
Criterios para clasificar las voces.....	97
Características de las voces .....	99
Ejes de la técnica vocal aplicados al canto lírico .....	100
El cuerpo .....	100
La respiración .....	101
El apoyo abdominal y el apoyo en los resonadores faciales.....	103
La proyección de sonido: la actitud de alerta .....	104
A tener en cuenta .....	105
El oído .....	105
Paladar y lengua .....	107

La importancia de la mandíbula.....	108
Método pedagógico utilizado.....	108
Recomendaciones e higiene para el futuro cantante.....	109
¿A qué edad se puede empezar a cantar? .....	109
La asistencia médica al profesional del canto .....	110
Prevención e higiene de la voz .....	111
Cuidado con el cansancio vocal.....	111
El control del cantante .....	112
El <i>trac</i> o angustia vocal .....	113
A modo de conclusión.....	114
Bibliografía.....	114
 <b>5. La voz en los distintos géneros musicales, por Rosa Galindo .....</b>	<b>115</b>
Estilo y técnica: juego y disciplina .....	115
Importancia de la técnica .....	116
Versatilidad vocal y géneros musicales .....	120
Contraposición canto lírico – canto moderno .....	120
Análisis técnico de los estilos modernos.....	123
Evolución y tratamiento de la voz en el teatro musical .....	130
Panorámica actual del teatro musical.....	140
El concierto y el contexto teatral .....	144
Estilo y personalidad .....	145
Dualidad lírico-moderna .....	145
El temor a la técnica.....	146
Obsesión por la forma.....	147
Técnica y emoción.....	148
En busca del propio sonido.....	149
Patologías adoradas .....	151
Mantenimiento físico y emocional del intérprete:	
diario de un cantante .....	152
Cinco consejos para un aspirante a cantante moderno.....	156
Bibliografía.....	157

<b>6. La voz en los docentes, por Cecilia Gassull</b>	159
Introducción	159
El docente: un profesional de la voz	161
Realidad vocal del docente	162
El docente: usuario y modelo vocal	163
<i>Enemigos vocales</i> de los maestros	165
Conductas y actitudes	166
Cuadro resumen	168
Estructuras y elementos del aula	168
Cuadro resumen	170
Los resfriados	170
Necesidad de una educación vocal para los maestros	171
Características del instrumento vocal	172
La importancia del cuerpo en la emisión de la voz	173
Qué debe contemplar una educación vocal para docentes	175
Formación continuada/educación en el propio centro educativo	177
A modo de conclusión	178
Bibliografía	179
 <b>7. La voz y el actor, por Gemma Reguant</b>	 181
Introducción	181
La técnica de voz del actor	182
La respiración y la energía diafragmática	183
La respiración y la postura	184
Cómo encajar la importancia de la postura en los distintos personajes	185
Concepto de relajación activa	186
Las cavidades de resonancia supraglóticas	187
La articulación	191
Memoria muscular de la articulación del texto	193
La voz y el espacio	193

El centro .....	194
La expresión de la voz del actor.....	195
La textura de las palabras.....	195
La voz y el aprovechamiento de los estímulos.....	197
La voz y las emociones .....	198
La voz y el texto: la puntuación .....	199
El ritmo del texto .....	200
La voz y los estilos: lírica, drama y épica .....	200
Ventajas para el actor con dominio de la voz.....	201
Ventajas técnicas .....	201
Ventajas en la expresividad .....	203
Bibliografía.....	203

<b>8. «Voces microfónicas» para una historia de la radio y la televisión,</b> por <i>Armand Balsebre</i> .....	205
Un estilo de locución para un nuevo sonido .....	205
El locutor de radio: una mezcla de rapsoda, actor y periodista .....	207
Las primeras reglas generales para hablar por radio .....	208
Las voces de la propaganda en la Guerra Civil Española .....	210
El estilo de «la voz en grito» para la radio de los programas cara al público en la posguerra .....	211
Las voces del radioteatro introducen el placer estético de lo sonoramente bello.....	214
Las voces del doblaje, las más cotizadas.....	216
Una puesta en escena dramática para la narración del «goooooool» .....	219
Los locutores de éxito son modelos de referencia .....	221
...Y llegó la televisión .....	222
La televisión exige un nuevo estilo de locución .....	227
La voz del fútbol televisivo, un tono más bajo.....	232
Las voces del doblaje cambian de rutinas productivas .....	233
La «voz periodística», árbitro de las voces radiofónicas y televisivas en la transición democrática .....	236

Las voces «microfónicas» inician en la década de 1970	
una caída tonal .....	238
Las voces microfónicas de 2000.....	240
Bibliografía.....	244
 <b>9. La oratoria, por Josep M<sup>a</sup> Pou .....</b>	<b>245</b>
Introducción .....	245
Me tiemblan las piernas.....	246
Miedo a la soledad .....	247
Miedo al ridículo .....	248
Miedo a no encontrar la palabra adecuada .....	248
¿Hay alguna tabla de salvación? .....	249
Para que todo salga bien .....	250
Respecto al acto .....	250
Respecto al perfil de la audiencia.....	251
¿Todos somos vendedores?.....	251
Paso de atención .....	252
Paso del interés.....	256
Paso de la convicción .....	257
Paso del deseo .....	260
Consejos breves para un orador eficaz.....	262
Nota final .....	262
Bibliografía.....	262
 <b>10. Voz y método Cos-Art: el arte de trabajar el cuerpo,</b>	
por <i>Yiya Díaz</i> .....	265
Introducción .....	265
Educación vocal y proceso personal .....	269
La voz y el cuerpo .....	271
Impostar el cuerpo es preparar la impostación de la voz .....	271
La importancia de la posición.....	286
La voz y el gesto.....	289
Bibliografía.....	290



<b>11. Voz, vibración y armonía. Descubriendo y explorando</b>	
<b>la voz terapéutica, por <i>Selina Worsley</i>.....</b>	<b>293</b>
Introducción .....	293
La voz como instrumento sanador.....	294
La intención .....	296
La entonación.....	298
Ejercicios de entonación individual.....	298
Ejercicios de entonación en grupo .....	305
El canto de armónicos .....	307
Un canto tradicional .....	307
Un canto terapéutico.....	308
Recomendaciones para el canto de armónicos .....	309
Sonidos y palabras que amplifican armónicos .....	310
La voz natural .....	312
Una visión holística de la técnica vocal.....	312
Volver a las raíces de la expresión vocal .....	313
Vocalización básica .....	313
Canto ancestral .....	314
Canto sagrado .....	315
El canto de los mantas .....	315
Algunos mantas.....	317
Aspectos terapéuticos de la voz natural.....	318
Alcanzar la liberación física y emocional .....	318
Los beneficios para la rehabilitación vocal.....	320
Una terapia de grupo .....	321
A modo de conclusión .....	322
Bibliografía.....	323

## **SEGUNDA PARTE**

por *Inés Bustos Sánchez*.....325

### **12. La posición básica de alineación**.....327

Introducción .....327

Posición básica de alineación en decúbito dorsal.....330

Posición básica de alineación en posición de pie .....334

Ejercicios de sensibilización de los pies .....338

    Ejercicios de enraizamiento .....340

Alineación vertical en posición de sentado.....343

    Postura y libre juego muscular.....346

El paso de la posición de sentado a la posición de pie.....348

La postura de cuclillas como facilitadora de un buen  
«uso» de la columna vertebral .....350

### **El tórax superior y el segmento del cuello y la nuca**.....353

Hacia la eutonía de la cintura escapular .....353

    Propuesta práctica.....357

Hacia la eutonía de la musculatura del cuello y la nuca.....364

    El anillo mandibular .....366

    Propuesta práctica .....368

### **13. La actividad respiratoria en el tronco** .....375

Introducción .....375

Abertura de la caja torácica a través del trabajo respiratorio.....376

    Propuesta práctica.....377

    El «registro» de la respiración en la espalda .....387

    Relajación diferencial durante la respiración .....388

Facilitación del apoyo respiratorio y fonatorio desde  
el cinturón pélvico.....391

    Ejercicios de desbloqueo de la zona pélvica .....392

<b>14. El estado funcional de los órganos articulatorios .....</b>	<b>401</b>
Efectos de la tensión muscular .....	401
Ejercicios de abertura y distensión de las estructuras supralaríngeas .....	405
Maxilar inferior.....	405
Músculos de la lengua .....	408
Zona posterior de la cavidad bucal .....	410
Ejercicios de relajación diferencial de las estructuras supraglóticas y musculatura posterior del cuello .....	413
 <b>15. Sensibilización básica para trabajar la voz .....</b>	<b>419</b>
Actitud física y mental en la comunicación.....	419
El concepto de voz proyectada según F. Le Huche.....	420
El cuerpo como resonador en la voz proyectada .....	422
El control del soplo espiratorio .....	423
Ejercicios de control del soplo espiratorio .....	425
Primeros juegos y emisiones sonoras.....	427
Distensión de la espalda y primeras emisiones libres.....	429
La actitud interna de abertura .....	430
Colocación de la voz hacia la parte anterior de la cavidad bucal .....	431
Sensaciones propioceptivas sobre el paladar duro .....	434
Voz, ritmo y movimiento .....	441
 <b>Bibliografía.....</b>	<b>451</b>
<b>Currículum de los autores .....</b>	<b>453</b>
<b>Índice alfabético .....</b>	<b>459</b>

## Prólogo

13

---

La voz es el soporte acústico de la palabra. Ella vehiculiza nuestros pensamientos, ideas, emociones... Emerge, se proyecta, se modifica en nosotros mismos y a través de todo nuestro ser.

Todo nuestro cuerpo participa en su producción, pero, al mismo tiempo, todo nuestro cuerpo reacciona al escuchar nuestra propia voz, el entorno sonoro o el mensaje oral de nuestros semejantes. Se produce así un *feedback* de comunicación y emoción único que en el ser humano alcanza las cotas más altas de expresión.

Este manual plantea un enfoque integral de la voz en sus distintas modalidades.

En la primera parte de la obra, Inés Bustos Sánchez, pedagoga y logopeda, incesante trabajadora e investigadora, apasionada por el mundo de la comunicación oral, introduce el concepto de la voz desde una simbiosis con el cuerpo y el medio que nos rodea. En los capítulos sucesivos, inmejorables profesionales ofrecen una panorámica extraordinaria de las posibilidades de la voz profesional. De un modo comprensible, muy agradable y ameno, pero ceñido en todo momento a las estrictas reglas y al rigor de lo que son las bases fisiológicas, sociales, culturales y estéticas del acto fonatorio, ellos exponen desde su perspectiva profesional, pero sobre todo humana, su experiencia, sus consejos, su línea de trabajo.

En la segunda parte del manual, la autora nos ofrece el aporte práctico. Nos presenta, fruto de su experiencia, las estrategias para optimizar la voz,

para cuidarla, potenciarla o recuperarla cuando ha sido víctima del sobreesfuerzo.

Todos los autores coinciden en que en la voz está implicado todo el cuerpo. En esta globalidad corporal hay cuatro niveles básicos: postura y alineación, tono muscular adecuado, respiración, órganos de la articulación y cavidades de resonancia. Éstos son el objetivo de ejercitación constante y disciplinada del profesional de la voz.

Los que lean y consulten este libro contemplarán y comprenderán la voz desde sus infinitas posibilidades de expresión. Aprenderán a conocer mejor su instrumento de comunicación. Sabrán que delante de un desarreglo de éste lo primero será acudir a un especialista de la voz para examinar cuidadosamente el aparato fonador y la función vocal. Mejor aún si este examen se lleva a cabo antes de emprender un entrenamiento vocal exigente. Dispondrán también, paso a paso, de una metodología de trabajo corporal, respiratorio y vocal sobre la cual se debe fundamentar toda actividad comunicativa.

Con *La voz. La técnica y la expresión* Inés Bustos aumenta todavía más su colección de publicaciones sobre logopedia, esta vez, coordinando a destacados profesionales de la voz. Aprovecho para felicitarla y expresarle mi reconocimiento por esta nueva aportación a la especialidad.

**Cristina Arias Marsal**  
*Otorrinolaringóloga y foniatra*

## Introducción

15

---

El ejercicio de cualquier profesión requiere el dominio de habilidades y conocimientos específicos para desarrollarla de manera óptima y eficaz. Pero para determinadas profesiones u oficios, es necesario utilizar la voz con suma eficacia, ya que ésta es su más preciada herramienta de trabajo. Esto ocurre con los docentes, oradores, cantantes, actores, locutores de radio y televisión, etc.

A estos «clásicos» profesionales de la voz se suman hoy otros oficios en los que el uso de la voz es muy intenso tanto por la cantidad de horas que es necesario hablar, como por el tipo o calidad de voz que se requiere. De esta manera, el entrenamiento vocal que necesitan un «telemarqueter», un agente comercial, la telefonista de una empresa o un abogado durante un juicio oral es cualitativamente diferente.

Para cualquiera de estos profesionales, la voz es portadora de un mensaje explícito –transmitido por las palabras– y de otro mensaje no formulado con palabras que puede llegar a ser tanto o más importante que el anterior: por ejemplo, la entonación de la voz; el énfasis dado a determinadas palabras; el uso de pausas, etc. En definitiva, los aspectos expresivos del lenguaje transmiten mucha información a quien escucha al otro lado de la línea telefónica, al público presente o a nuestro interlocutor.

Por ello, hemos querido escribir este libro, en el que el hilo conductor es siempre la voz. Lo hacemos tanto desde una perspectiva técnico-científica como desde una óptica práctica-empírica. Esta doble vertiente está siempre presente en la práctica diaria de los diferentes profesionales de la voz a los que hemos hecho referencia anteriormente.

Para un óptimo desempeño de cualquier profesión, hace falta una sólida formación inicial que capacite a la persona para ejercer con soltura y conocimientos suficientes su oficio. Pero sería de desear que pudieran adquirirse también *habilidades comunicativas* que sean consustanciales a la práctica profesional; esto es especialmente claro en la formación inicial de los docentes, que suelen padecer los efectos de una falta de técnica vocal ya en los primeros años de desempeño profesional.

En cuanto a los cantantes y actores, la técnica forma parte del largo camino que hay entre el aprendizaje inicial y la consolidación profesional. Para estos colectivos, la técnica vocal es el punto de partida; esta técnica se pondrá al servicio de los aspectos expresivos que se plasmarán en la construcción de un personaje teatral, en la interpretación de una canción o en el canto lírico, exponente de la máxima exigencia vocal.

Los profesionales del medio radiofónico, auténtica cantera de otro medio de comunicación que es la televisión, también deben tener conocimientos de técnica vocal para sacar el máximo provecho a su voz; en ello incidirán diferentes factores, desde la adaptación del volumen de la voz a los sofisticados micrófonos actuales hasta la regulación de los aspectos expresivos de la voz en función del formato del programa. A todo ello hay que sumar otros conocimientos que permitan manejar la voz con mayor eficacia y lograr el impacto deseado en los oyentes como, por ejemplo, un buen control postural y respiratorio.

En definitiva, el uso profesional de la voz requiere *conocer la propia voz y desarrollar sus potencialidades en función del objetivo que se persigue*: transmitir información, asesorar, persuadir, dirigir un grupo, argumentar, convencer, etc. O bien *poner la técnica al servicio de objetivos artísticos* como ocurre en la voz cantada y en la voz del actor que se expresa en el medio teatral o televisivo.

Para abordar esta apasionante temática, hemos invitado a prestigiosos especialistas que son referentes en sus propios ámbitos de trabajo; hemos tenido la suerte de que cada uno de ellos haya aportado la síntesis personal de su propio proceso de aprendizaje y de su experiencia profesional acumulada tras muchos años de oficio. Creo que es un privilegio haber podido reunir a todos ellos en una misma obra.

Por ello, y como coordinadora de este empeño colectivo, quiero hacer una breve referencia a los capítulos que han escrito, y remito al lector a la parte final del libro, donde se incluye una reseña de la trayectoria profesional de cada autor.

En el primer capítulo queremos poner de manifiesto cómo nuestro cuerpo reacciona psíquica, emocional y muscularmente como un todo ante determinados estímulos; de esta manera, la voz se transforma en la proyección externa de nuestra personalidad. Se analizan las zonas de tensión que acumulamos en nuestro cuerpo y cuáles son los comportamientos deseables, ya que inciden en un uso más eficaz de la voz. Se analizan los factores del contexto sociolaboral actual que han determinado un aumento del número de profesiones que precisan utilizar la voz con un alto grado de eficacia.

Ana Rosa Scivetti introduce, de manera didáctica, unos conocimientos básicos sobre la anatomía y fisiología vocales, enlazándolos rápidamente con la práctica profesional de la voz; justifica la necesidad de tener un conocimiento profundo de la propia voz y aporta interesantes pautas para el uso profesional de la voz, con algunas consideraciones para el cuidado e higiene necesarios para preservar la salud vocal.

Cori Casanova, desde su óptica de médico foniatra, entra de lleno en el diagnóstico vocal y en las causas por las cuales la voz se altera y pierde eficacia; analiza factores funcionales, donde el mal uso de la voz conduce en ocasiones a la aparición de una lesión en las cuerdas vocales. Aborda aspectos del tratamiento médico, de la reeducación vocal y de otros tratamientos colaterales, para concluir en consideraciones de tipo preventivo que contribuyen a tener y mantener la salud vocal.

Carmen Bustamante nos aporta la visión de una cantante lírica con una larga y fructífera trayectoria artística y docente. Desarrolla el concepto de ergofonación como el conjunto de técnicas que tienen como finalidad optimizar el uso de los recursos corporales de que dispone el ser humano para emitir la voz de manera conveniente. En su capítulo hace interesantes consideraciones de tipo técnico y pedagógico basadas en su propia experiencia como cantante y formadora de cantantes, consideraciones en las que el referente corporal es siempre una constante.

Rosa Galindo describe con un preciso y rico lenguaje su visión sobre la voz en los distintos géneros musicales, desde el rock al bolero, dando especial relevancia al teatro musical. Matiza los límites entre el canto lírico y el canto moderno y se sumerge en la historia del teatro musical y en la panorámica actual de este género. Analiza el hecho de lograr una amplia gama de recursos que permitan al cantante una gran versatilidad vocal, así como la búsqueda del propio sonido para encontrar la propia forma de expresión, alejado de cualquier estereotipo vocal.



Cecilia Gassull enmarca el contexto del docente como profesional de la voz. Por ello sugiere la necesidad de que éste pueda acceder a una educación vocal sistemática, ya que es usuario de su propia voz al tiempo que modelo de referencia para sus alumnos. Integra aspectos de interés práctico y recursos vocales para que el docente los incorpore en su práctica cotidiana. Destaca también la importancia de la autoconciencia corporal en los procesos de formación vocal del docente y señala criterios para orientar dicha formación.

Gemma Reguant, como formadora de actores, integra la teoría y la práctica con sumo equilibrio; en ambas hace referencia al cuerpo, a la base anatómica que posibilita la integración de la técnica vocal, a los procesos fisiológicos implicados en la respiración y a la importancia de la postura. Enlaza estos procesos con el desarrollo de los aspectos expresivos de la voz del actor; sugiere valiosas pautas prácticas que permiten potenciar los propios recursos vocales al servicio del texto y de la expresión. Destaca también las ventajas de tipo técnico y expresivo de un actor con un claro dominio de la voz.

Armand Balsebre hace un minucioso y ameno recorrido por la historia de la radio desde la década de 1920 hasta la entrada en el siglo XXI. Con un estilo narrativo que atrapa al lector, desglosa las características de las voces microfónicas con el paso del tiempo y siempre condicionadas por el contexto histórico, político y cultural del momento; así, analiza las características de las voces radiofónicas previas y posteriores a la guerra civil, las del género de radioteatro, las voces del doblaje, las del narrador deportivo y la exigencia de un nuevo estilo de locución con la llegada de la TV. Hace interesantes consideraciones respecto a los cambios en el estilo de las voces radiofónicas en las tres últimas décadas, donde los significativos avances tecnológicos han actuado también como un factor condicionante en el uso de la voz microfónica.

Josep María Pou describe de manera fluida y coloquial las sensaciones, temores e incertidumbres que generan las primeras experiencias de quienes han de hablar en público y de cómo enfrentarse a ellas. Analiza los elementos que entran en juego, desde el objetivo del discurso hasta el perfil de la audiencia a quienes se dirige el orador. Considera diferentes estrategias para captar la atención y mantener el interés de la audiencia. Con un discurso claro y ameno, contribuye a dar elementos para organizar una exposición en público y ser un comunicador eficaz.

Yiya Díaz expone su propia síntesis personal plasmada en el método Cos-Art, que define como el arte de trabajar el cuerpo. Identifica la voz con la totalidad de la persona y relaciona la educación vocal con el propio proce-

so personal. En este contexto, el desarrollo de una mayor conciencia corporal puede contribuir a mejorar o resolver problemas que afecten a la voz. Desde esta conciencia corporal podrá prepararse el cuerpo para canalizar la energía emocional creadora, emitiendo la voz hablada o cantada con todo su potencial expresivo.

El capítulo siguiente trata sobre «Voz, armonía y vibración», desarrollado por Selina Worsley, psicóloga, cantante y especializada en la voz como medio de expresión y como medio terapéutico. Explica el efecto del sonido, y más concretamente el de la voz humana sobre nuestro estado físico, mental y emocional. Además de estos efectos –que la autora ejemplifica con estudios reconocidos científicamente– importa la «intención» con la que ese sonido se emite, pudiendo influir de manera positiva o negativa sobre nuestro organismo. En esta línea de trabajo, se proponen algunos ejercicios sonoros para profundizar en la «voz terapéutica» y que son especialmente indicados para trabajar en grupo. Dichas propuestas forman parte del material que Selina desarrolla en los talleres y seminarios que realiza de manera habitual.

La segunda parte del libro es eminentemente práctica. Nuestra intención es aportar elementos que permitan un *mayor desarrollo de la conciencia corporal*; ésta implica asumir una postura corporal saludable que posibilite una mejor proyección de la voz. También implica ser conscientes de las zonas de tensión que se acumulan en nuestro cuerpo, es decir, de cuáles son las zonas críticas que al final del día o con una actividad intensa nos pasan factura en forma de dolor.

En esta segunda parte del libro proponemos trabajar la posición básica de alineación del cuerpo respecto a la vertical, ya sea en posición de sentado o de pie, para poder integrarla en diferentes situaciones en las que por imperativos laborales ha de utilizarse la voz profesional en estas posiciones. No se trata sólo de una «postura», sino de una actitud que predispone a un mejor estado de concentración y eficacia comunicativa.

Se exponen diferentes ejercicios que contribuyen a armonizar el tono muscular de la parte alta del tórax, muy próxima al cuello, y que generalmente registra la mayor concentración de tensión en los profesionales de la voz; la proximidad con el órgano vocal hace que esta tensión dificulte el juego muscular libre y, con ello, la voz puede producirse con exceso de tensión y generar mayor desgaste y cansancio a la hora de utilizarla profesionalmente.

También se considera el funcionamiento óptimo de la parte inferior del tronco que se encarga de regular la aportación del soplo espiratorio y sirve

de «sostén» a la emisión de la voz. Para ello es preciso conseguir el mayor grado de elasticidad muscular de la caja torácica y del espacio pélvico; si estos requisitos no se dan, el soplo será endeble y la direccionalidad de la voz poco definida, y esta descompensación generará esfuerzo vocal laríngeo.

Los dos últimos capítulos sugieren múltiples ejercitaciones orientadas a sensibilizar a la persona con la función que llevan a cabo los órganos articulatorios encargados de «dibujar» las palabras antes de proyectarse al exterior. Es sumamente importante, como ya se remarca a lo largo de los capítulos precedentes, que dichos órganos sean lo suficientemente «plásticos» para hacer posible un discurso fluido, en el que cada sonido disponga de un espacio y tiempo determinados.

En el último capítulo sugerimos ejercicios prácticos encaminados a desarrollar una actitud física y mental en la comunicación oral, a integrar aspectos posturales y respiratorios al servicio de la expresión de un mensaje oral. Los ejercicios son básicos y procuran que la persona pueda experimentar sensaciones de la proyección del sonido en las estructuras de la cabeza y del rostro, sensaciones cualitativamente diferentes según las características del sonido. Se concluye con propuestas para trabajar la expresión de la voz, asociada al movimiento corporal y al ritmo propio de las palabras que conforman una frase o un texto.

Finalmente, quisiera manifestar un agradecimiento muy especial a la Dra. Cristina Arias Marsal, que ha accedido a realizar la presentación de esta obra. Este hecho ha llenado de satisfacción a todos los autores que hemos participado en este proyecto común, y en el que cada uno ha sabido aportar la síntesis de su experiencia y prestigio profesionales.

Confiamos en que este libro interese a todas aquellas personas que se ocupan de la voz, tanto desde la educación y formación de futuros profesionales como desde su aplicación a los propios usuarios o profesionales de la voz. Creemos que encontrarán abundante información, experiencia –basada en la práctica profesional de cada uno de los autores– y líneas de trabajo que estimulen su imaginación y que, al mismo tiempo, puedan integrarse en la práctica vocal de cada lector.

En definitiva, deseamos que este libro contribuya a lograr un desempeño y una eficacia mejores en el uso de la propia voz.

**Inés Bustos Sánchez**  
*Coordinadora*