

Cómo declamar un poema

1. Hablar claro, fuerte y expresivamente; utilizando diversos cambios de tono para evitar monotonía.
2. La voz debe tener volumen, fuerza, claridad, resonancia, matiz, correcta articulación y facilidad para cambiar de tono, énfasis y ritmo.
3. Ensayar constantemente, poniendo intensidad en las sílabas acentuadas (prosódica u ortográficamente) de cada palabra.
4. Al ejercitar, cada vocablo debe ser pronunciado lenta y enfáticamente; como si hubiese un punto, coma o cesura frente a cada palabra. Luego el poema debe ser recitado a una velocidad ligeramente más rápida que la utilizada al conversar.
5. Una voz clara y resonante es ideal para la buena recitación. No obstante, una voz pobre; con apropiado y constante cultivo puede lograr lo mismo.
6. Al recitar, procure no mirar al público para evitar con ello distracciones, la vista debe pasear por encima de la audiencia o las paredes.
7. Al practicar dicción, se recomienda sostener con los dientes, durante varios minutos, un corcho u objeto similar. Dentro de esa dificultad, el declamador debe esforzarse por pronunciar cada palabra lo más correctamente posible. (El orador griego Demóstenes, ponía piedras dentro de su boca al ejercitar oratoria).
8. Durante los entrenamientos, las frases deben pronunciarse con sentimiento adecuado, tratando de evitar lloriqueos o afectaciones. La verdadera profesionalidad en locución, no reside en amaneramientos ni exageraciones, sino en la mayor naturalidad posible. (Cuando alguien preguntó al actor James Earl Jones: “¿Qué necesito para ser un buen actor?”. Él respondió: “Sé tú mismo”).
9. El aire debe tener paso libre por la garganta, evite agacharse o doblar la cabeza para no obstaculizarlo. Al declamar, imagine que su voz viene desde el centro de la parte baja del abdomen hasta la boca. Imaginando esto, practique la **respiración efusiva**; alzando ligeramente la cabeza y repitiendo vehementemente: “Ven a mí, ven a mí, ven a mí...” cuantas veces le sea posible hasta haber empleado todo el aire inhalado. Haciendo lo mismo ejercite la **respiración explosiva** gritando: “¡FUERA! ¡FUERA! ¡FUERA...” hasta haber agotado el aire aspirado. De igual manera ejercite la **respiración expulsiva** cuchicheando casi silenciosamente: “¿Quién te lo dijo?” varias veces hasta haber terminado con el aire absorbido.
10. Una lengua carente de músculos fuertes es la causante de la pronunciación “chocha” o senil. Esta debe ejercitarse constantemente; presionándola contra el paladar o los dientes, también abriendo la boca y moviéndola rápidamente de un lado a otro, o torciéndola ídem.
11. Al practicar, es recomendable exagerar la apertura de la boca y el movimiento de los labios. Después, al declamar frente al público, esos movimientos deben hacerse con naturalidad y ya sin exageración.
12. Evite serruchar el aire con los brazos. Ademanes, movimientos corporales, gestos... deben practicarse ante un espejo, buscando la mayor naturalidad posible. Lo más deplorable en este arte, son los gestos y mímicas sin motivo.
13. Actualmente, los estudios de grabación, incluso los aparatos de sonido utilizados en auditorios pueden adornar la voz del rapsoda con reverberación, eco, amplitud... No obstante, es recomendable grabar constantemente para detectar sílabas pronunciadas incorrectamente, o simplemente suprimidas.
14. Uno de los errores más frecuentes en dicción es eliminar consonantes al final de los vocablos. Practique esto con palabras como: canción, amor, Joab, Abraham, contumaz, etc.

15. Se utiliza **entonación alta** para demostrar júbilo, victoria, rabia, dar órdenes, expresar dolor extremo... **entonación media** para narrar, describir, conversar... **entonación baja** para expresar melancolía, desesperación, sobrecogimiento, reverencia lóbreguez, ternura...

---- *** ----

Al memorizar poemas, es importante visualizar y conectar nítidamente cada imagen e idea que contienen las estrofas (es imposible describir fidedignamente lo que no se vio). Músicos, actores, cantantes, rapsodas... son notables por sus proverbiales memorias; ellas fueron desarrolladas a base de ejercicio. Grandes actores teatrales tienen memorizadas miles de líneas que contienen las obras de su repertorio. Paralelamente, cantantes y músicos tienen en sus compilaciones cientos... y en ciertos casos, miles de canciones. Las musas, son seres mitológicos que reportan a la memoria todo aquello que es digno de recordar, por esa razón, es preciso que un declamador empiece memorizando poemas que sean de su completo agrado, de esa manera se agiliza el proceso de retención.

Adaptado de *Lessons in Elocution* (Lecciones en Elocución)
The Art of Voice Acting (El Arte de Voz para Actuación)