

Enseñanza vocal: Aprende a cuidar tu voz de forma práctica

Montserrat Rodrigo Gimeno
Profesora de Educación de la Voz

“Cualquier persona que esté interesada, puede aprender de forma vivencial a conocer el funcionamiento de su instrumento vocal. Puede emprender un viaje, a través del trabajo corporal y con la ayuda de la respiración, que le permita conocer los mecanismos de funcionamiento de su cuerpo con relación a su voz”.

En el CPR de Cieza, sensibilizados con la necesidad de una enseñanza vocal, se viene desarrollando durante más de cuatro años, cursos y seminarios sobre “La educación de la voz en los docentes”, dentro de su programa de actividades.

La experiencia ha demostrado que cada año son más los que encuentran en estos cursos un material valioso para su voz y para ellos mismos.

Quizá el éxito de esta enseñanza radique en que las bases del trabajo se desarrollan teniendo en cuenta:

- La realidad psico-física de cada persona.
- Las circunstancias del colectivo al que va dirigida.
- El ritmo propio de cada uno.
- Que el medio para conseguir el objetivo sea tan importante como el propio objetivo.

De esta forma, los docentes comprueban que el trabajo con la voz les aporta un bienestar real y no un sobreesfuerzo añadido al trabajo diario.

1. La voz, el instrumento básico de trabajo

Es obvio que el docente depende de la voz para ejercer su profesión. La voz es su instrumento básico de trabajo. Y, como cualquier instrumento, es imperativo saber manejarlo para obtener el mejor rendimiento y preservarlo para evitar quedarnos sin él cuando más lo necesitamos.

El instrumento vocal es único y constituye un delicado sistema que hay que tratar con cariño. Las piezas de este instrumento no pueden reponerse, como suele hacerse con una cuerda de guitarra que se rompe.

A lo largo de los años y sin siquiera darnos cuenta, vamos adquiriendo una serie de hábitos con efectos nocivos para la voz

2. Interferencias al funcionamiento de la voz. Los hábitos

Partimos de la base de que la mayoría de los fallos de este instrumento no tienen su origen

en los órganos vocales. Diferentes estudios demuestran que la mayor parte de los problemas en la voz no son orgánicos sino funcionales. Ello significa que, de alguna manera, estamos obstaculizando inconscientemente el funcionamiento natural del mecanismo fonatorio.

A lo largo de los años y sin siquiera darnos cuenta, vamos adquiriendo una serie de hábitos con efectos nocivos para la voz (posturas que interfieren en la respiración, hábitos de tensión muscular excesiva en algunas partes del cuerpo y laxitud en otras, restricción articular, etc); Pero estos hábitos, en general, no producen consecuencias graves inmediatamente observables y, por tanto, suelen ser pasados por alto de tal manera que la mayoría de las personas no reparan en el hecho de estar bloqueando la respiración, tensando las cuerdas vocales o atrofiando la articulación de la mandíbula; en definitiva, impidiendo que el mecanismo vocal funcione al cien por cien de sus posibilidades.

3. La voz se ve afectada por el estado físico, mental y emocional de la persona

El acto de comunicar verbalmente nuestras ideas y emociones no se centra tan sólo en los órganos

vocales, sino que se extiende a toda la persona.

Cuando hablamos, ponemos en marcha diferentes órganos y sistemas (aparato respiratorio, sistema muscular, órganos articuladores, etc) que hacen posible que nuestra voz salga al exterior y nuestro mensaje llegue al receptor. Pero **la voz es un instrumento muy especial; ya que se gesta en nuestro interior y todo cuanto nos suceda le va a afectar.** Ella refleja aquello que nos está pasando en cada momento en los diferentes niveles físico, mental y emocional.

Expongamos el supuesto más común que se da en los docentes. El profesor intenta hacerse oír en un ambiente hostil a una fonación correcta:

- Aula con deficiente acústica o con ruidos externos.
- Falta de silencio de los alumnos.
- Desconocimiento del funcionamiento vocal.
- Dificultad para reaccionar de forma creativa.

Ante esta situación, el hábito de comportamiento que se impone es que, el docente sube o baja el tono e intensifica el volumen de la voz haciendo toda la fuerza desde la garganta. Las consecuencias más palpables son el ardor, la carraspera, tos y cansancio vocal; y esto, a la larga, se imprime en forma de tensiones musculares que impli-

can un riesgo para el instrumento vocal. Zonas como la cavidad bucal (mandíbulas, lengua, paladar,...) se transforman, poco a poco, en sede de tensiones inconscientes que afectan principalmente a la resonancia y la articulación.

Como se ha dicho anteriormente, la voz como instrumento de comunicación, también está íntimamente relacionada con los aspectos emotivos. Más de una vez, hemos podido ver que problemas emocionales como el miedo, la tristeza, la ansiedad o el estrés se expresan silenciosamente al nivel de las cuerdas vocales, y así, la sensación de garganta anudada por la emoción no es una simple imagen, sino una realidad.

3.1 ¿Cómo afecta el estrés laboral a la voz?

Nos vamos a detener por un momento en el riesgo por antonomasia del momento: el estrés laboral; siendo en la actividad docente donde se está desarrollado con características preocupantes.

De todos es sabido que, el estrés produce, entre otras alteraciones: irritabilidad, impaciencia, dificultad para dormir, trastornos digestivos, dificultad para respirar, opresión en la caja torácica y rigidez muscular. Estas alteraciones pueden afectar funciones o sistemas que están implicados directa o indirectamente con la voz; y de hecho, el estrés se traduce, en

La voz es un instrumento muy especial; ya que se gesta en nuestro interior y todo cuanto nos suceda le va a afectar.

muchas ocasiones, en tartamudeo, imprecisión al hablar, voz entrecortada, hablar rápido, etc.

Pero además, el estrés no sólo afecta a las personas que lo padecen. La irritabilidad, el nerviosismo, la impaciencia, etc. se contagia, y un ambiente crispado hace que el alumno hable también con crispación; lo que significa en su aparato fonador tensión muscular y articularia.

Si en un momento determinado aparece la necesidad de elevar la voz para imponerse en clase, se comprueba que gritar no atrae la atención de los alumnos más que una sola vez: la primera. Y si el docente está nervioso o grita sólo conseguirá que sus alumnos también reaccionen de la misma forma.

4. La reeducación de la voz, una forma de invertir en salud

La salud vocal es de gran importancia para los profesionales que, como los docentes, necesitan la voz como herramienta de trabajo. El aprendizaje vocal es una excelente forma de invertir en uno mismo. Nuestra voz es un auténtico tesoro personal e intransferible; es un maravilloso y complejo engranaje que necesita de nuestra comprensión y cuidado.

Zonas como la cavidad bucal (mandíbulas, lengua, paladar,...) se transforman, poco a poco, en sede de tensiones inconscientes que afectan principalmente a la resonancia y la articulación

4.1. La mejor medicina preventiva: Uno mismo

La enseñanza vocal, tal como se plantea, se asienta dentro del ámbito de la prevención, en el campo de la Educación para la Salud; pero no es específicamente médica, porque no se persigue el tratamiento de una sintomatología clínica. El objetivo final es el aprendizaje sobre cómo ayudarse a sí mismo.

Se enfoca fundamentalmente a la prevención, pero resulta de gran utilidad en aquellas alteraciones de la voz debidas a desórdenes respiratorios, a desequilibrios posturales o tensión nerviosa.



4.2. Crear programas sobre “Reeducación de la voz”, dentro del marco de la prevención de riesgos y salud laboral

La voz en los docentes es un factor de riesgo importante; en cuanto medio de trabajo ha de conservarse en perfectas condiciones. La voz puede constituir un problema de salud y por tanto, requiere de un espacio de calidad dentro del espectro de medidas preventivas para evitar cualquier trastorno de la misma que origine menoscabo de la actividad laboral.

Sería interesante crear programas para aprender a cuidar la voz, dentro del marco de la prevención de riesgos y salud laboral en los docentes. Esto supondría, además de una inversión en salud laboral, un descenso importante del absentismo y las bajas médicas con la consiguiente reducción de gastos.

Resulta obvio que la reeducación de la voz debe ser parte integrante del programa de formación de los educadores. Tanto la respiración como el habla defectuosa van en detrimento del propio profesor que,

como consecuencia de ello, se queda ronco y se fatiga; pero al mismo tiempo repercute en el alumno, que se ha de enfrentar a problemas de comprensión y, por tanto, de asimilación. Cuando existen problemas con la voz, la comunicación entre profesor y alumno se ve afectada.

En beneficio de los profesores y del alumnado, es preciso invertir en un aprendizaje vocal.

5. La Enseñanza vocal

5.1. Objetivos

El objetivo básico es liberar el mecanismo fonatorio armonizando respiración, movimiento y voz.

La enseñanza proporciona las herramientas necesarias que permitan a cada persona explorar y conocer, por sí misma, el funcionamiento de su instrumento de comunicación y a liberarlo de las interferencias que se oponen a este funcionamiento; capacitándolo, además, para que pueda desarrollar estrategias individuales que hagan posible utilizar, mantener y

sacar el máximo provecho al potencial que tiene a su disposición.

5.2. Metodología. Aspectos fundamentales

- El trabajo educativo que se lleva a cabo trata de aplicar el método experimental al estudio del funcionamiento de nuestra voz; de tal forma que, el conocimiento sea una comprensión real y no una acumulación de datos teóricos.
- Se parte de una visión global del organismo humano y nuestra atención se dirigirá hacia la persona en su totalidad, respetando en todo momento la realidad corporal, fisiológica y emocional de la persona.
- Puesto que se trata de vivenciar el proceso vocal, lo más importante a desarrollar será la observación; es decir, una mente atenta y alerta, capaz de observar el funcionamiento de los diferentes aspectos que interesan a la voz; capaz de detectar dónde se sitúan las resistencias y las tensiones; de

supervisar las consecuencias de nuestro hábitos de tensión, posturales, respiratorios, etc; y determinar dónde es necesario producir cambios.

- Se usa la función vital de la respiración cómo base para aprender a conocer y comprender el funcionamiento del sistema fonatorio, de forma que podamos experimentar y vivenciar como se produce la voz.
- En el proceso de aprendizaje, es importante saber “qué” hacemos; pero también, “cómo” lo hacemos.
- Las clases se desarrollan a través del recorrido por diferentes propuestas de trabajo que permiten explorar los mecanismos posturales, respiratorios y fonatorios; reconocerlos y descubrir la forma fisiológica de utilización de la voz.
- Los trabajos propuestos o ejercicios están organizados y estructurados en torno a la respiración y respetan totalmente la anatomía y fisiología humana.
- Se trata de una enseñanza eminentemente práctica y participativa. Ello implica, que en el proceso evolutivo, se hace necesario que el alumno participe de forma activa en todo lo que acontece. Cada ejercicio o propuesta de movimiento le ayudará directamente a verse y le pondrá en contacto con los puntos o zonas donde está tenso, bloqueado o sin movilidad para que, después de haber

tomado conciencia de las zonas de tensión, pueda descubrir la manera de disolverlas no a la fuerza, sino recurriendo a la respiración y a la relajación.

El trabajo se desarrolla en grupo para explorar juntos la total estructura y naturaleza de la voz. Aquí la experiencia individual supone un aprendizaje para la persona, pero también puede suponer una aportación importante para los demás miembros del grupo, proporcionándose así un enriquecimiento múltiple. Cada uno puede ser agente activo de su proceso de aprendizaje y del de sus compañeros.

5.3. Bases de la enseñanza: El trabajo corporal y la respiración

La reeducación postural, la liberación de la respiración y la recuperación funcional del aparato fonatorio son factores primordiales a tener presentes a la hora de abordar el aprendizaje sobre el mecanismo vocal.

El trabajo corporal y la respiración constituyen los pilares básicos para la reeducación de la voz, porque cuando el pilar que la sostiene —**el cuerpo**— y la función vital que la alimenta —**la respiración**— se encuentran armonizados, la voz se produce en condiciones favorables.

Sabemos, además, que la postura corporal y la respiración se afectan mutua y estrechamente; y que, para una buena fonación es

esencial una respiración libre. Por tanto, nuestro objetivo será reencontrar una postura natural para que la respiración-fonación fluyan libre y naturalmente.

5.3.1. El cuerpo y la voz

Nada reemplaza lo vivido. **A través del trabajo corporal el aprendizaje no se realiza de forma intelectual, sino que se hace directamente sobre el terreno.** Los ejercicios tienen la capacidad de ponernos en contacto con tensiones localizadas; pero a su vez, nos ayudan a vislumbrar nuestro potencial de bienestar, equilibrio y armonía en una zona donde antes existía tensión, laxitud o dolor.

Se trabaja con el “*principio de economía*”. Se mima, de manera muy especial, la forma en que se llevan a cabo los movimientos o ejercicios propuestos para que se realicen con la mínima tensión necesaria. Ello implica que, la armonía corporal y la respiración espontánea se instalan cómodamente sin necesidad de esfuerzo, sentándose las bases para una fonación libre de bloqueos. En la práctica, los docentes comprueban cómo las clases les reportan un bienestar y una liberación a las tensiones diarias.

5.3.2. La respiración y la voz

La respiración, algo que nos resulta tan cercano y desconocido a la vez, guarda una estrecha relación con la reeducación de la voz y la técnica de la palabra. Pero es necesario señalar que no

Las clases se desarrollan a través del recorrido por diferentes propuestas de trabajo que permiten explorar los mecanismos posturales, respiratorios y fonatorios; reconocerlos y descubrir la forma fisiológica de utilización de la voz

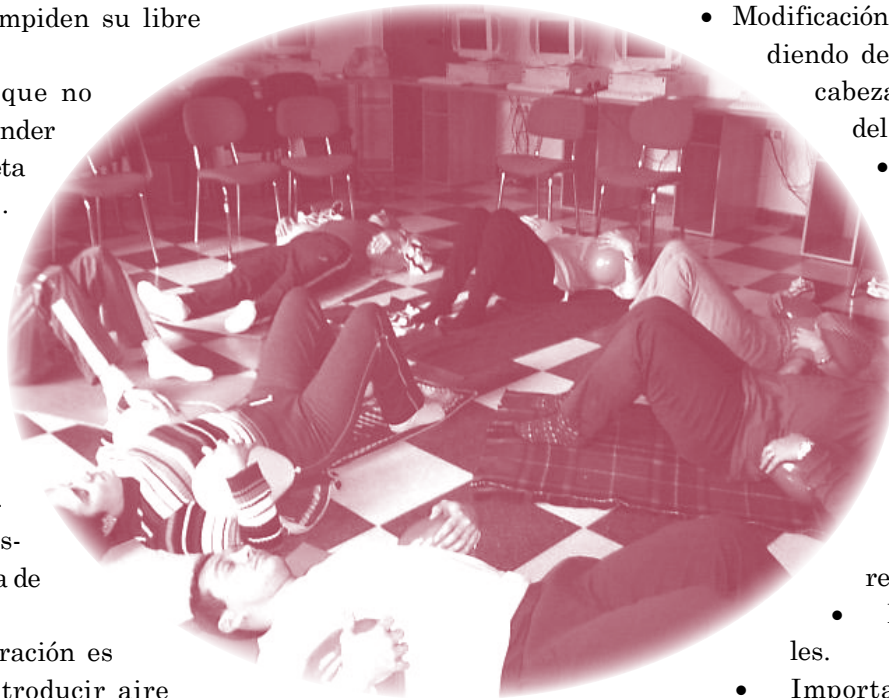
necesitamos aprender a respirar. Al igual que el sistema digestivo o el circulatorio, la función vital de la respiración es algo que el cuerpo realiza de forma natural. Cuando la respiración no fluye libre y espontáneamente no se debe a que el cuerpo no sepa cómo hacerlo, sino a la existencia de diferentes obstáculos que impiden su libre circulación.

Nuestro enfoque no va dirigido a aprender una técnica concreta de respiración. Nuestros pasos se enfocarán en el camino hacia la exploración para averiguar dónde se encuentran las trabas para disolver y liberar la respiración fisiológica de sus bloqueos.

Pero, la respiración es algo más que introducir aire en los pulmones y expulsarlo. Ella será nuestra compañera y guía a lo largo de todo el camino de aprendizaje; convirtiéndose en una fuente de beneficiosos efectos en los trastornos de la voz y del habla a la vez que supondrá una excelente ayuda para prevenir numerosos trastornos producidos por los estados de tensión física y anímica.

Como dice Philippe Campignon *“la respiración sin trabas es indispensable para el bienestar global*

del ser humano”. El trabajo con la respiración conduce a un equilibrio físico y mental, lo cual aporta un nuevo aspecto importante en la reeducación de la voz que beneficia doblemente a un colectivo que actualmente soporta una gran carga física y mental.



5.4. Contenido

- a. La respiración como soporte de la voz.
 - Liberar el mecanismo de la respiración: Relajar, activar y dilatar los principales espacios respiratorios.
 - Fortalecer los músculos respiratorios y tornarlos más elásticos. El diafragma.
 - Relación entre respiración, volumen y duración de la voz.

- Reconocer el ritmo respiratorio individual y la fuerza respiratoria.
 - b. El trabajo corporal en relación a la producción de la voz.
- Redescubrir nuestra postura natural sin rigidez que nos permita movernos, respirar y vocalizar con el mínimo esfuerzo.
- Modificación del sonido dependiendo de la postura de la cabeza y de la posición del cuerpo.
 - Desarrollo de un sistema elástico muscular y liberalización de las articulaciones.
 - Eutonía, hipertonía e hipotonía.
 - c. La fonación adaptada al ritmo respiratorio.
 - Los espacios vocales.
 - Importancia del tamaño y la forma de los resonadores (faringe, boca y nariz) en la formación del timbre.
- Variación de la calidad acústica en función de la posición de los articuladores: laringe, lengua, paladar blando, mandíbula y labios.
- Ausencia de sensaciones en la laringe y las cuerdas vocales durante la fonación.

Bibliografía

- Campignon, Philippe. *Respir-Acciones*. Alicante 1996.
 Cardas, Elena. *Respirar*. Ediciones Abraxas 1997.
 Grau Oliver, Montserrat. *Terapia de la voz. Técnicas desde la vivencia corporal*. Editorial Lebón. Barcelona 2002
 Hiltrud, Lodez. *Aprende a Respirar*. Integral. Barcelona 2002.
 Michael, McCallion. *El libro de la Voz*. Editorial Urano.
 Prevención de Riesgos y Salud Laboral en los Centros Docentes. *Revista de Actualización*. CISS PRAXIS.
 Tulon Arfelis, Carme. *La voz*. Padotribo. Barcelona 2000