

ENTREVISTA a Catherine Fitzmaurice

creadora del método Fitzmaurice Voicework® por Saul Kotzubei – co-director del Instituto Fitzmaurice, USA.

© 2005 de Catherine Fitzmaurice y Saul Kotzubei. Derechos reservados.

KOTZUBEI: ¿Me podrías hacer un resumen de lo que enseñas?

FITZMAURICE: Básicamente, lo que intento es ampliar la expresividad y el rango de la voz, y crear hábitos vocales saludables. Para ello, uso el trabajo que he llamado “Desestructuración” y “Reestructuración”, así como el trabajo con la palabra y el texto.

La “Desestructuración” implica reducir el exceso de tensión en el cuerpo, especialmente en el proceso de respiración, para permitir un sonido más espontáneo y variado, un sonido conectado con tu cuerpo, tus pensamientos y tu imaginación. La “Reestructuración” implica el aprender a respirar de la forma más eficiente fisiológicamente, apoyando la voz sin perder espontaneidad. También realizo un trabajo para liberar los articuladores. Entonces, aplico todo esto al texto para que la expresión sea lo más clara e interesante posible. De todos modos, hoy vamos a hablar sólo de Desestructuración y Reestructuración.

KOTZUBEI: Como parte del trabajo de “Desestructuración”, he visto a tus estudiantes hacer algo parecido a temblar. Y aquí va la pregunta: ¿Qué tiene esto que ver con mi voz?

FITZMAURICE: El temblor es una respuesta refleja, no es un temblor voluntario. Se trata de una respuesta sanadora del cuerpo ante un estrés determinado. Por ejemplo, cuando estamos cansados, tenemos frío, rabia o miedo, el cuerpo puede temblar involuntariamente, y la función de ese temblor es sanar el problema. Es parte del instinto reflejo de “pelea o huida”. El temblor involuntario pone en marcha diferentes cosas. Básicamente, puede acelerar la respiración y el latido del corazón para oxigenar la sangre, relajar los músculos, y proporcionar una descarga de adrenalina. Provoca todas estas cosas para ponerte en alerta, con músculos disponibles, para que estés listo para cualquier cosa.

Lo que el temblor causa en la voz – a parte de hacer que la respiración sea más profunda, motivo por el cual empecé a usarlo- es que tiende a soltar los músculos tensos, y esto lo descubrirás a medida que vayas trabajando. También sensibiliza todo el

cuerpo para la vibración. La resonancia de la voz vibra en el cuerpo, y cuando los músculos están tensos, esa resonancia no puede fluir por el cuerpo. Fluye mucho mejor cuando los músculos están relajados.

Al pasar por las diferentes posiciones en las cuales tu cuerpo tiembla, empiezas a confiar en los impulsos reflejos de tu respiración, para entonces emitir sonido en ese patrón de respiración espontáneo. Esto te aparta del patrón mental en el que la respuesta a un problema es tensar y aguantar la respiración. En su lugar, encuentras algún tipo de respuesta alternativa, en la cual la respiración se hace más profunda, tus músculos están disponibles, y tú estás alerta y vibrante. Esto proviene de un funcionamiento neurológico diferente.

Tenemos dos sistemas nerviosos: el sistema nervioso central, que nos permite ejercer un control motor consciente, y el sistema nervioso autónomo, que es responsable de funciones vitales básicas como el latido del corazón, digestión, y – cuando no la controlamos – también nuestra respiración. Cuando tenemos frío, nuestra primera reacción consciente será contraer, tensarnos contra el frío, restringiendo por tanto el flujo sanguíneo. Pero cuando realmente sentimos mucho frío, el sistema nervioso autónomo acciona y empiezas a temblar. Entramos en calor cuando empiezas a temblar. Así que cuando mis estudiantes usan este trabajo como un calentamiento, literalmente los calienta.

KOTZUBEI: Qué pasa si estoy en el temblor y mi respiración parece no cambiar, y no siento que esté entrando en calor. Sólo estoy mirando como tiemblan mis piernas.

FITZMAURICE: Trataría de que hicieras una versión un poco más extrema de la posición. O si por el contrario estás trabajando demasiado duro, y esa rigidez te impide sentir cualquier cosa, te pediría que aflojaras. A veces, también puede darse que simplemente necesites una posición distinta. Enseño muchas posiciones diferentes. Algunas funcionan más para unas personas y algunas para otras. Y está bien si parece que nada sucede durante un tiempo. Probablemente sucederá, pero toma un tiempo hasta que el cuerpo se habitúa.

KOTZUBEI: En algunas de las posiciones ni siquiera hay temblor. ¿A qué se debe?

FITZMAURICE: Los arcos específicamente no son realmente posiciones de temblor, aunque algunas personas pueden llegar a temblar mucho. Pero esas posiciones estiran el cuerpo de una manera muy productiva para la voz.

KOTZUBEI: ¿Entonces, se trata simplemente de un estiramiento? ¿Por qué no puedo entonces, sencillamente hacer yoga?

FITZMAURICE: Sólo en y por sí misma, el yoga no es útil para la voz. Es útil para el cuerpo, y para hacerte más consciente, de la forma que a mí me gusta que seamos más

conscientes. Pero la respiración en yoga, una respiración controlada como habitualmente se enseña en yoga, no es la respiración del actor. Un actor debe ser un poco menos refinado, más disponible, más espontáneo. Y los estiramientos y temblores que uso, trabajan específicamente en áreas del cuerpo en las que actúa la respiración, con el objetivo de desarrollar esa espontaneidad.

KOTZUBEI: Al parecer realizamos mucho trabajo en el suelo. Cuando estoy actuando, generalmente, no estoy estirado en el suelo.

FITZMAURICE: Usamos el suelo porque es más fácil para aislar los músculos que intervienen en la respiración y poner la atención en el interior de uno mismo. Puedo usar una u otra parte de mi cuerpo más fácilmente. La respiración es más fácil porque no estoy usando la musculatura para sostener mi cuerpo y mantener el equilibrio. Más tarde puedes ponerte de pie y mantener tu nueva conciencia. Me gusta terminar las clases poniendo a la gente de pie, para encontrar su equilibrio y percibir su peso sobre todo el pie, para que puedan sentir esa conexión con el suelo que han sentido con todo el cuerpo mientras estaban en el suelo. Entonces dibujas la espina dorsal, que quiere decir imaginar y sentir toda la columna vertebral, lo que yo llamo ver/sentir, e imaginar que ésta te sostiene hacia arriba resistiéndose a la gravedad. Hago este pequeño gesto con la cabeza como para decir que “sí” y “no”, y que “tal vez” -acercando las orejas a los hombros-, para equilibrar la cabeza sobre la columna. Siente el espacio a tu alrededor, pon atención a tu respiración. Y entonces, puedes hablar o moverte en el espacio. Así, toda la atención y conciencia adquirida en el suelo es útil como calentamiento y también para hacerte más consciente de tu centro, tu equilibrio y tu enraizamiento.

KOTZUBEI: Hablas de utilizar este trabajo como un calentamiento. ¿Además de calentar el cuerpo y las cuerdas vocales, qué quieres decir con esto?

FITZMAURICE: Sirve para enfocarte, ponerte en el lugar que necesitas para trabajar, para pensar los pensamientos e imaginar las imágenes que necesitas, para llevar tu atención donde necesita ir. Del calentamiento vocal, puedes hacer una versión de quince segundos, de tres minutos, de veinte minutos, o puede llevarte dos horas. Lo harás el tiempo que sea necesario para ti.

KOTZUBEI: ¿En el trabajo de “*Desestructuración*”, es decir durante los temblores y posiciones de estiramientos, donde debo poner la atención? Podría poner mi atención en la posición del cuerpo, en la parte del cuerpo que está temblando o siendo estirada, en mi respiración, en la vibración de mi sonido, en comunicarme con afuera.

FITZMAURICE: En la gravedad y en las sensaciones del sonido. Durante las posiciones, llevo la atención de las personas hacia unas cinco cosas: la primera, cual es la posición y llegar a ella. La segunda es, dentro de esa posición que puedo soltar hacia la gravedad.

KOTZUBEI: Cuando dices soltar hacia la gravedad, ¿a qué te refieres por soltar?

FITZMAURICE: Si estoy tumbada sobre un costado, y suelto, mi mandíbula va a caer ligeramente hacia el costado, hacia el suelo. Mi lengua también lo hará. Y mis costillas, todo. Así que lo que aprendes es a tomar conciencia de la gravedad, y a usar tus músculos de un modo mucho más eficaz. Así, haciendo el mínimo de esfuerzo posible, consigues mucha más presencia, foco y un resultado más efectivo.

Volvamos a las cinco cosas hacia las que dirigir tu atención durante el trabajo. Las dos primeras eran encontrar la posición y entonces soltar hacia la gravedad. La tercera es cómo esto afecta mi patrón de respiración. No si puedo cambiar mi patrón respiratorio en uno u otro modo, sino simplemente observar como es. No trates de corregirlo, ni de dificultarlo, tampoco de ayudarlo si se entrecorta. Sólo deja que haga algo diferente porque estás en una posición distinta. La cuarta es permitir el sonido dentro de ese patrón de respiración. No estás respirando y haciendo sonido a pesar de la posición, sino respirando y haciendo sonido debido a la posición, de la manera que la posición lo requiere. Y la quinta cosa donde poner tu atención, es en el sonido, cualquiera sea éste, vibra dentro tuyo. Y puedes sentirlo en distintos lugares, algunos son más sutiles. Como ahora mismo, puedo sentirlo en mis piernas y de hecho no estoy haciendo mucho ruido.

KOTZUBEI: Entonces, cuando dices presta atención a tus sensaciones, ¿te refieres básicamente a las vibraciones del sonido, también a las emociones, o a las sensaciones en todo el cuerpo?

FITZMAURICE: Pon atención a las sensaciones del sonido, a la vibración. Al principio esto es normalmente más accesible que los otros lugares donde puedes poner tu atención: la respiración, el patrón de respiración, soltar hacia la gravedad, etc.

KOTZUBEI: Entonces, ¿intentas hacer sonido de manera que incremente la vibración?

FITZMAURICE: Esto sucederá de forma natural, pero no quiero que conduzcas la voz hacia los resonadores. Ese conducir la voz puede resultar una forma de empujar, lo cual limita la espontaneidad. La vibración incrementará a medida que el temblor libera el cuerpo, y libera la respiración. Esto resultará una invitación al que escucha, en vez de un “Hey, mírame, escúchame, tengo una buena voz”

KOTZUBEI: Entonces, ¿cuando hablas de producir sonido, sentir la vibración, se supone que tengo que hacer algún tipo de sonido en particular?

FITZMAURICE: No, sólo el que es. No trates de producir un buen sonido. No sostengas el sonido o trates de hacerlo más fuerte. Yo lo llamo sonido suave/esponjoso/blando. Es cuando las cuerdas vocales están tan sólo en semi-aproximación. Sigue con el ritmo que la respiración ha tomado en la posición. Sigue atento a la gravedad y sentirás si estás apretando algo, entonces trata de soltarlo, pero no trates de manipular el sonido.

KOTZUBEI: Entonces, si mi impulso es el de apretar algo, tengo que parar ese impulso?

FITZMAURICE: No, en este punto no. No al principio. Hay una diferencia entre tener conciencia de estar apretando y entonces soltar, y parar el impulso de apretar. Cuando sabes lo que estás haciendo, y notas un viejo hábito, entonces puedes manejar algo así. Pero al principio simplemente sigue lo que hay. Cuanto más lo hagas, más tenderán a desaparecer esos esfuerzos molestos o innecesarios.

KOTZUBEI: ¿Puedes decir algo más sobre sentir la vibración de mi voz?

FITZMAURICE: Quiero que desarrolles una relación con tu voz en la que sientas su vibración, y no sólo la escuches. Escuchar es simplemente una sensación muy localizada en el oído, que es muy sensible. Pero de hecho, todo el cuerpo puede de alguna manera oír, sintiendo las vibraciones vocales.

KOTZUBEI: Y, ¿en qué puede ayudarme sentir mi vibración?

FITZMAURICE: En primer lugar, es placentero para ti. En segundo, es una mejor herramienta de comunicación porque tu audiencia oye más de ti, literalmente. Das más de ti mismo cuando hablas.

KOTZUBEI: ¿Porque puedo sentirlo?

FITZMAURICE: No, no necesariamente. Pero al vibrar tu voz plenamente en todo tu cuerpo, implica más de tu parte y crea un mayor impacto en el otro. Del mismo modo que dos cuerdas de la misma longitud que están una al lado de la otra tienen un impacto en ambas. Si uno está hecho para vibrar, el otro también vibrará. Se llama vibración simpática. Así, si tu cuerpo es siempre vibrante, el público al oírte vibrará simpática o empáticamente contigo. Esto es clave, clave en el trabajo con la voz. Y es por eso que a la gente le encanta trabajar en el teatro y le encanta ir al teatro. Porque cuando la voz no está amplificada, y la gente no la tiene que escuchar a través de una caja cuadrada, donde la vibración será limitada, pueden oír tu cuerpo a través de las vibraciones de éste. Emites vibraciones de sonido hacia el público y eso les toca, literalmente.

KOTZUBEI: ¿Incluso si el público no es consciente de ello? **FITZMAURICE:** Incluso si no son conscientemente conscientes de ello.

KOTZUBEI: Acabas de hablar sobre sentir la vibración de la voz, pero también hablas de sentir energía en el cuerpo. ¿Puedes decir algo más sobre esto?

FITZMAURICE: Sentir la energía del cuerpo es diferente a sentir el movimiento del cuerpo. Se trata de algo más neurológico que muscular, y tal vez más allá de lo neurológico. Pon tus manos con las palmas mirándose a unos quince centímetros de distancia. Cierra los ojos. Y ahora muy lentamente acerca las palmas, sin llegar a tocarse, y sepáralas. Haz esto unas cuantas veces. ¿No sientes como si estuvieras apretando algo?

KOTZUBEI: No estoy seguro.

FITZMAURICE: O.k. ¿puedes sentir calor en tu cuerpo y en tus manos? El calor es energía. Lo que provoca este trabajo, como un efecto secundario, es que el cuerpo se llena de energía. Es como enchufarte, cargarte, y literalmente calientas el cuerpo. Tu temperatura cambia, y puede que lo sientas como un flujo de calor, puede que te pongas rojo o que sientas calor en tus extremidades. Y hay aspectos más sutiles en relación a ese flujo de energía que puede que sientas o no inmediatamente.

KOTZUBEI: Más allá de literalmente calentarme, ¿hay algún otro beneficio por sentir esa energía?

FITZMAURICE: Esa consciencia de la energía te ayuda a liberar zonas bloqueadas en tu cuerpo.

KOTZUBEI: ¿Qué sucede si en lugar de sentir energía siento que se duermen partes de mi cuerpo?

FITZMAURICE: Eso es lo que habitualmente precede una descarga de energía. Sabes que cuando un miembro se duerme porque te has sentado sobre él, dejas de sentirlo. A medida que se va despertando es cuando empiezas a sentir un hormigueo. Cuando puedes empezar a sentir que se ha dormido, significa de hecho que está recobrando energía y sensibilidad. Así que si durante este trabajo sientes que hay alguna parte de tu cuerpo que *se duerme*, es de hecho un avance. Darse cuenta de que está dormido es empezar a tener consciencia. ¿Lo entiendes? Y si te quedas en la posición (no tienes que hacerlo pero si puedes) el flujo de energía será más fuerte que la antigua decisión de evitar sentirlo. En un momento fluirá y sentirás un hormigueo, que es cuando la energía empezará a retornar. Sentirás calor, como pequeñas burbujas de calor. La sensación de dormido puede estar relacionada también con los niveles de oxígeno en el cuerpo. Podemos hablar sobre esto en otro momento.

KOTZUBEI: A veces, después de temblar, básicamente siento que estoy como atontado.

FITZMAURICE: Creo que ese es un estadio preliminar, y que más tarde encontrarás que te sientes más alerta. Lo que estás haciendo al principio, es soltando mucha de la que yo llamo energía cafeína, energía a tope, ese tipo de tensión energética que dice “Hey! Estoy tan bien hoy!” Ésta es útil para comedia, para actuar algo cómico, pero no es un buen lugar para estar todo el tiempo. Como actor, no quieres usar ese falso estar bien, sino algo que venga desde un lugar más interno y verdadero. Es desde este lugar que puedes escuchar a los demás y reaccionar de forma más precisa.

De hecho este trabajo se basa en la escucha. Incluso el sentir tu propia vibración es escucha, escucharte a ti mismo. A medida que eres más capaz de sentir tu propia vibración, eres también más capaz de sentir las vibraciones de los otros actores.

Coloquialmente, usamos la palabra “vibración” bastante a la ligera: “Oh, esa persona tiene buenas vibraciones o me da buenas o malas vibraciones” Pero a lo que yo me refiero es a que, con el trabajo, te vuelves más empático, entiendes mejor a las otras personas, puedes oír lo que están diciendo, y puedes responder mejor. La vida se torna más compleja, pero en un sentido, también más simple.

KOTZUBEI: ¿Qué pasa si me aburro, me enfado, o quiero parar? **FITZMAURICE:** Si trabajo individualmente contigo, al principio haré probablemente algo más

activo para que continúes implicado. Más tarde, puede valer la pena explorar el aburrimiento.

KOTZUBEI: ¿Por qué valdría la pena el aburrimiento?

FITZMAURICE: A menudo, el aburrimiento es una falta de paciencia hacia como te sientes. Hay un bajo, casi inconsciente, nivel de enfado o ansiedad en el cuerpo. Entonces, dejas de implicarte y te aburres. Pero si realmente sientes curiosidad por lo que está pasando, y sueltas todo ese esfuerzo inconsciente por no experimentar lo que realmente está pasando en el cuerpo o emocionalmente, el trabajo puede dirigirte hacia una gran apertura.

KOTZUBEI: ¿Qué pasa si soy consciente de lo que estoy sintiendo y lo que estoy sintiendo es pura frustración?

FITZMAURICE: Cada una de nuestras emociones básicas comprende un flujo de energía que va en una dirección específica a través del cuerpo. En la rabia, esa energía recorre la espalda de abajo a arriba: piensa en los pelos de un perro que se erizan al ladrar. A veces cuando la energía alcanza nuestro cuello, nuestra nuca se tensa oponiéndose a la dirección de esa energía, impidiendo que ésta llegue a la cabeza y que sintamos la rabia. Eso es la frustración. Así que es cuestión de permitir que la energía fluya a través de la nuca hasta la cabeza. Entonces sientes el calor, que llega al cuello y que calienta hasta la cabeza. Y permites que te afecte.

KOTZUBEI: ¿Pero qué pasa si eso es verdaderamente incómodo?

FITZMAURICE: En general, el flujo de energía a través del cuerpo es agradable. Así que cualquiera sea la sensación desagradable o incómoda que estés experimentando, apunta exactamente hacia esas áreas donde están tus tensiones y resistencias, y el temblor y la respiración te ayudarán a soltar una vez que hayas llevado tu atención hacia ese lugar.

Tienes que aprender a distinguir entre el dolor físico ante el cual necesitas parar y hacer algo por él, y algo que vale la pena que experimentes. La gente no tiene miedo a la incomodidad física durante o después de cualquier ejercicio que consideren meramente

físico, pero cuando llegan a una clase de voz y algo es incómodo, muchas veces piensan que algo va mal. Pero se trata igualmente de tu cuerpo. Tu objetivo no debería ser el de evitar la incomodidad, aunque tampoco se trata de forzarte hasta hacerte daño. Por ejemplo, si tus rodillas – o cualquier otra articulación- duelen, eso no es normal ni útil en modo alguno para este trabajo y podrías hacerte daño.

Sucede lo mismo con una emoción. No deberías sentirte emocionalmente inseguro mientras realizas este trabajo. Necesitas ir siempre a tu propio ritmo. No voy a pedirte que continúes haciendo algo, y que realmente abras tu respiración y continúes, a no ser que te conozca lo bastante y que tengas experiencia con el trabajo. Y en ese momento, seguramente será tú mismo el que quieras desafiarte.

KOTZUBEI: ¿Qué tiene que ver mi respiración con mi voz?

FITZMAURICE: La respiración es la energía primaria de la voz. Si quiero hacer un sonido, las leyes físicas del sonido requieren tres cosas: energía, llamada fuente, algo que vibre, y un resonador. Por ejemplo, si quiero tocar un instrumento musical, éste no se puede tocar a sí mismo. El instrumento está ahí quieto. Nada sucede a menos que yo lo use, por ejemplo si golpeo un tambor con mi mano. En ese caso, la fuente de energía es mi mano. La piel del tambor recibe el golpe, y entonces la estructura y la piel del tambor, y el aire que contiene esa estructura vibra. Puedes de hecho sentir la vibración. Y por eso mi tímpano responde. El tambor vibra y yo lo oigo.

KOTZUBEI: A parte de ser la fuente de energía de la voz, ¿por qué es tan importante la respiración?

FITZMAURICE: Bien, el hecho de que sea la fuente de energía es muy importante, pero hay más que eso. Porque tu forma de respirar, y donde respiras en el cuerpo, y el ritmo de tu respiración, y si aguantas o no la respiración de algún modo, y si respiras mucho o no, tiene un impacto no sólo en la calidad de tu voz, sino también en la calidad de tu discurso y tu trabajo con el texto. Si, por ejemplo, tu cerebro va a mil por minuto y no te das tiempo para respirar, no estás permitiendo que nadie oiga o sienta lo que estás diciendo.

KOTZUBEI: ¿Pero qué pasa si mi personaje es así?

FITZMAURICE: Puede que tu personaje sea así, pero tú puedes ser un actor saludable dentro de un personaje poco saludable. Y si no es así, puedes tener problemas, puedes quedarte sin voz si la trabajas en un modo o “personaje” tan extraño que no te estás cuidando a ti mismo. Es necesario encontrar un equilibrio entre un actor sano y el personaje. Si no, puedes hacerte daño.

KOTZUBEI: ¿En qué modo podría hacerme daño?

FITZMAURICE: Del modo en que un instrumento musical se dañaría si tuviera que retorcerse para poder tocarse a sí mismo. Si no usara mi mano para tocar el tambor, si en su lugar el tambor tuviera consciencia y tratara de tocarse a sí mismo, tendría que caerse, darse la vuelta y golpear el suelo. Y eso es más o menos lo que tú puedes hacer con tus cuerdas vocales.

KOTZUBEI: Entonces, ¿si mi mano está golpeando el tambor con muy poca energía, pero necesito hacer un gran sonido, algo más tendrá que trabajar para que eso suceda?

FITZMAURICE: Sí. Pero es mejor si es sólo tu mano, lo que tratándose de la voz equivaldría a más respiración.

KOTZUBEI: Entonces, además de para gritar, ¿cómo más afecta la respiración mi voz?

FITZMAURICE: Dónde respiras, afecta las áreas de tu cuerpo que van a resonar. Si mantengo mi cuerpo en tensión no saco una voz demasiado llena, tal vez sólo resonancia de cabeza. Si estoy realmente respirando, podrás oír que más partes de mi cuerpo resuenan. Lo que normalmente la gente distingue es una voz más grave o más aguda. Pero en realidad la diferencia normalmente no es de tonalidad, sino de armónicos – un elemento de la resonancia. Así que un sonido muy agudo y estridente, el cual se convierte en algo bastante pesado de escuchar por largo rato, es debido a una respiración insuficiente y a no permitir que el cuerpo resuene.

Cuando sabes algo sobre el funcionamiento de la voz, no lo reconoces como un problema de tonalidad sino de resonancia. La respiración contenida disminuye la resonancia en el cuerpo. Y la respiración está relacionada con casi todo: nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, etc. Cuando abres la respiración, empiezas a permitir más resonancia y más expresividad.

KOTZUBEI: ¿Qué pasa cuando alguien habla con mucha resonancia en el cuerpo con muy poca en la cabeza?

FITZMAURICE: El trabajo con los temblores equilibra eso. Es como el agua, va donde falta. Si algún área no vibra, la hace vibrar. El temblor tiende a ir hacia todo el cuerpo, incluyendo la cabeza, y hay posiciones que usamos para llevar resonancia al cuerpo.

KOTZUBEI: ¿Puedes darme un ejemplo?

FITZMAURICE: Las piernas sobre la cabeza, posición que es una adaptación de la posición invertida en yoga conocida como “la vela”, lleva la resonancia hacia la cabeza, y también abre la zona de la espalda. Pero de hecho, es distinto para cada persona. Yo observo un cuerpo en particular y empiezo a ver donde aguanta, donde está inhibiendo su propio flujo respiratorio y resonancia, y entonces sugiero una posición que podría ayudar a que el cuerpo se abriera en ese lugar.

KOTZUBEI: Algo que he notado cuando algo se abre, o a veces cuando estoy temblando, es que vienen distintas emociones. ¿Puedes explicar algo sobre esto?

FITZMAURICE: La emoción es un movimiento de energía. Emoción es el nombre que damos a varias sensaciones físicas en el cuerpo porque van más allá de lo puramente físico y tienen un componente psicológico. Normalmente tendemos a juzgar estas sensaciones como buenas o malas. La tristeza, la rabia, el miedo y la alegría son las cuatro emociones principales. Cada una de estas emociones, las cuales pensamos siempre como algo abstracto, tienen de hecho un componente físico específico en el cuerpo. Y el temblor, cuando lleva la energía a esos lugares específicos, activa lo que se siente como la emoción. Así que nuestro cuerpo puede llorar simplemente porque quiere y lo necesita, porque hemos estado aguantando por mucho tiempo, pero no por ello nos sentiremos tristes ni estaremos recordando nada que nos entristezca.

Y de nuevo, puede ser que sí te sientas triste. Tendemos a aguantar emociones en nuestro cuerpo en lugares que se han tensado hasta el punto de ya no ser conscientes de esa tensión. Cuando esas profundas tensiones se sueltan, la energía que estaba ahí bloqueada también se suelta y sentimos aquella emoción pasada. Si dejas que suceda, probablemente te sentirás muy bien después, porque habrá fluido por el cuerpo y hacia afuera, y la energía en el cuerpo se equilibrará de nuevo.

Pero intento disuadir a mis alumnos de entrar en el piloto automático de la emoción y creer que lo bueno es emocionarse y actuar esa emoción. Cuando entran en piloto automático lo único que expresan es esa emoción. Y aunque expresar es en gran parte lo que hacemos con la voz, queremos que la expresión sea totalmente espontánea y que responda al momento presente en lugar de pensar “Esto es lo que espero que me suceda cuando tiemblo y por eso voy automáticamente en esa dirección sin realmente dejar que sea la energía la que me lleve”

KOTZUBEI: Entonces, ¿el objetivo de la Desestructuración no es emocionarse sino dejar que pase lo que sea que pase?

FITZMAURICE: Sí. La emoción es sólo un efecto secundario. Pero está bien si te emocionas. No deberías reprimirlo. Y también está bien si la persona que está a tu lado no se emociona. No se trata de emocionarse o no. Algunas personas hacen este trabajo durante años y nunca se emocionan.

KOTZUBEI: Si no es tan importante que tenga una reacción emocional, y también te he oído decir que tampoco es tan importante que tiemble o no, entonces, ¿qué es lo realmente importante?

FITZMAURICE: Lo que es verdaderamente importante es tener consciencia, especialmente de tu respiración, sin controlarla pero viendo como es, porque en su función como puente entre tu imaginación creativa, tu mente, quien eres tú y el

personaje y la expresión de todo eso, la respiración es la clave. Es la interacción entre tu mente, tu cuerpo y el público. Es lo que convierte todo eso en un único momento compartido.

KOTZUBEI: ¿Cuál es la diferencia entre tomar consciencia de tu respiración y examinar tu respiración desde afuera?

FITZMAURICE: Tener consciencia y examinar o mirar desde afuera no es lo mismo. En este último caso, lo que haces es juzgar lo que te está pasando, y tener consciencia es simplemente experimentar y observar lo que hay.

KOTZUBEI: ¿Por qué es importante tener consciencia?

FITZMAURICE: Para cualquier artista, para cualquier actor y para cualquier persona es bueno tener consciencia de sí mismo. ¿Por qué? Porque mientras más te conoces a ti mismo más de ti puedes poner en el trabajo. A más conocimiento tienes del personaje que tienes que interpretar, más entiendes de donde viene el personaje y sus interacciones, o la evolución del personaje durante la obra, y como toda la obra funciona como un retrato del comportamiento humano. Desarrollar auto-consciencia te permita comprender mejor las conductas humanas.

KOTZUBEI: ¿Por qué insistes en que no controlemos la respiración?

FITZMAURICE: Porque a través de la respiración autónoma inducida por el temblor durante la *Desestructuración*, se quiere liberar a la respiración de los antiguos hábitos a que la has sometido. No puedes determinar un tiempo para que eso ocurra, aunque yo puedo ayudarte a que suceda. Toma su tiempo deshacer años de hábitos. En la *Desestructuración*, estamos desaprendiendo nuestros hábitos respiratorios. Pero tenemos una ventaja, y es que el cuerpo ya sabe como respirar si le permites que encuentre su propia manera más allá de los viejos hábitos. Esa fue nuestra primera acción independiente al nacer, ésa y después hacer sonido.

KOTZUBEI: Hay algunas trampas en la *Desestructuración*?

FITZMAURICE: Una de las trampas es pensar que el trabajo es la posición y el temblor. Algunos estudiantes tiemblan sin prestar atención a si están soltando o no, o a como están respirando, o a como la respiración está creando el sonido. El trabajo real es encontrar libertad, desarrollar consciencia, y todo lo que ya he mencionado.

Hay otro aspecto relacionado: el hecho de crear más tensión durante el trabajo. A veces, por ejemplo, durante la posición con las piernas hacia arriba, las rodillas se van inclinando en dirección contraria de la cabeza, alejándose del torso, y entonces el estómago y los músculos abdominales trabajan para mantener las piernas en el aire, y en consecuencia el cuello y el torso se tensan. El efecto es que mientras el estudiante

está temblando en un lugar, están apretando en otro. Eso no es útil. El trabajo se trata de ver si puedes dejar que la energía fluya a través del cuerpo. A menudo, al inicio de ese fluir los alumnos pueden confundir la sensación del movimiento de la energía con tensión. En ese caso, el objetivo no es deshacerte de esa sensación, sino permitirla, permitir que te afecte.

Y hay todavía otro asunto relacionado. A veces los estudiantes tiemblan y hacen grandes sonidos, a veces sonidos muy interesantes. Quieren que les pasen muchas cosas, ser muy dramáticos, o hacer sonidos que expresen una emoción muy fuerte. Hay mucho ruido, pero no están soltando, están apretando, y muchas veces sostienen esos sonidos sin prestar atención al cuerpo y a como éste quiere respirar. Pero por supuesto es bueno hacer sonidos potentes cuando no son apretados, cuando vienen desde todo el cuerpo y es orgánico y espontáneo.

KOTZUBEI: ¿Qué tienen que ver con el texto estos sonidos espontáneos y orgánicos que hago?

FITZMAURICE: Hace que tu texto sea más espontáneo. La idea del texto se expresa con más espontaneidad, con más impulso y más autenticidad. En vez de usar la voz solamente para expresar un concepto y que el otro entienda esos sonidos por su significado, la voz es más expresiva siendo más variada tonalmente, usando más inflexiones, más diferencias tonales, y más variaciones de ritmo. El significado se hace más complejo. Al mismo tiempo, y esto es crucial, está más centrado en las propias imágenes y emociones de la persona. Tiene más que ver con tu propia verdad.

Y tienes que ir más allá del trabajo de suelo, pasar de la auto-consciencia a la comunicación. Al final, sólo se trata de escuchar y responder, de comunicar. Hablar es una gran parte de la interpretación. Las obras son básicamente palabras. Actuar es encontrar la verdad interna de las palabras. Y ahí es cuando interviene la Reestructuración, cuando usas tu voz para comunicar algo.

Para introducir la Reestructuración, a veces pongo a las personas en una de las posiciones, como por ejemplo el temblor pélvico, y les pido que hablen sobre cosas que puedan visualizar y que realmente conozcan. No se trata de imaginar sino de pura visualización. Les pregunto por como han llegado de su casa a la clase, o por lo que han comido hoy, o por la última vez que hablaron con algún miembro de la familia. Pequeñas cosas personales. Ni siquiera tengo que oír lo que dice cada uno, sino que lo pueden hacer todos al mismo tiempo.

Están sobre sus espaldas en el temblor pélvico, y su respiración es casi al 100% reestructurada. No saben que lo están haciendo, pero ves que lo están haciendo. Sin embargo, esto no sucede tan fácilmente en algunas otras ocasiones. Por ejemplo, cuando están de pie la respiración no es tan fácil. O cuando dicen palabras de otra persona tampoco. Porque ahí puede no haber ninguna imagen o visualización alguna,

ninguna conexión con las sensaciones o sentimientos, ni ninguna motivación, simplemente están diciendo el texto. Por lo tanto, en eso que se dice no existe una respiración natural. Así que probablemente la respiración no sea estructurada.

KOTZUBEI: ¿Cuál es la idea principal de la Reestructuración?

FITZMAURICE: Por una parte se trata de descubrir lo que es saludable, un funcionamiento vocal eficiente, y por otra parte se trata de integrar la mente, el cuerpo y la expresión. La Reestructuración los integra. Si eres una persona bastante abierta, esto sucede naturalmente cuando tu cuerpo está relajado y estás hablando sobre cosas que conoces y que realmente te importan.

KOTZUBEI: Pero la Reestructuración parece algo bastante técnico. ¿Qué pasa si no es algo que mi cuerpo hace habitualmente?

FITZMAURICE: Eso es lo que pasa a menudo, como he dicho en la situación precedente, acostarte sobre tu espalda y hablar sobre algo que estás recreando. Pero debes aprender como hacerlo en situaciones donde no es tan fácil: mientras estás actuando, o de pie. También es importante cuando estás luchando en escena o necesitas hablar muy fuerte. Tu cuerpo necesita saber como hacerlo en situaciones en que no sucederá naturalmente. Y al principio esto requiere control, o sea Reestructuración.

KOTZUBEI: ¿Qué requiere específicamente la Reestructuración?

FITZMAURICE: La Reestructuración es una combinación entre recrear, respiración e intención.

El objetivo es tener una voz apoyada capaz de comunicar con claridad y espontaneidad.

La idea del apoyo es simple. Se requiere cierta actividad muscular para obtener la suficiente presión de aire -técnicamente presión sub-glótica- para que las cuerdas vocales vibren. Para conseguir esa presión de aire de un modo eficaz -para sostener la voz- y permitir el máximo de resonancia y conexión, al inicio de la exhalación metemos el vientre hacia dentro.

Una respiración estructurada sería así: en la inspiración, abres las costillas en la parte más baja de la caja torácica hacia los costados y sueltas el vientre. En la expiración, al tiempo que hablas metes el vientre hacia dentro y dejas que las costillas se vayan desinflando poco a poco.

De hecho, como ya he dicho, esto es lo que algunos comunicadores muy conectados tienden a hacer naturalmente. Pero la mayoría de nosotros necesitamos entrenarlo. Así que desaprendemos hábitos respiratorios durante la Desestructuración, y entonces aprendemos nuevos hábitos en el trabajo de Reestructuración. Al inicio aprendes como estructurar conscientemente, después aprendes a como ligar lo aprendido con tus

impulsos espontáneos de respirar y hablar, y más tarde aprendes a olvidarte de todo y dejar que suceda naturalmente.

Vamos a tratar de manera más específica el funcionamiento de la respiración estructurada. En la inspiración, abres las costillas hacia los costados en la parte más baja de la caja torácica en lugar de llevar todo el aire hacia la parte más alta del pecho donde los pulmones son más pequeños o de empujar la barriga hacia fuera donde no hay aire. Si estás relajado y no tenso, o si estás excitado o emocionado, la parte alta del pecho se moverá. Pero con la práctica, el lugar donde quieres iniciar conscientemente el movimiento de la inspiración es en la parte más baja de la caja torácica, donde las costillas ya no están unidas al esternón por delante. Y en vez de empujar hacia fuera la barriga, simplemente lo sueltas.

Entonces, al inicio de la expiración, al tiempo que inicias el sonido, metes hacia dentro la capa más profunda de los músculos del vientre, los transversos, para el apoyo. Cuando empiezas a meter el vientre, no dejes que las costillas se colapsen y se cierren de golpe. En su lugar, deja que las costillas se desinflen poco a poco mientras hablas. (Debería decir también que cuando las personas necesitan hacer mucho ruido, cuando están gritando por ejemplo, les digo que se imaginen que están todavía inspirando hacia las costillas mientras gritan)

Hablando normalmente, cuando el vientre va hacia dentro al inicio de la expiración, las costillas tienden a reaccionar en un primer momento abriéndose aún más, y después de van desinflando en la medida que hablamos. Si las costillas se aprietan hacia dentro al inicio de la expiración, seguramente estás usando los músculos intercostales que hay debajo de tus costillas, o usando demasiado los oblicuos o el recto abdominal.

KOTZUBEI: ¿Podrías especificar más lo que quieres decir con meter la barriga hacia dentro en la expiración?

FITZMAURICE: Lo que haces es activar ese músculo, la capa más profunda de ese músculo abdominal, el transverso. No es el recto abdominal, que provoca los rectangulitos o “tableta de chocolate” en el abdomen, y no es el oblicuo que es el que utilizas cuando toses. Sino que hay un músculo todavía más interno, que normalmente no se usa para nada, cuya función es principalmente recoger todo lo que hay dentro de la barriga. Hay personas que lo usan, tirándolo hacia dentro, para aparentar más delgadas.

Lo metemos hacia dentro en la expiración, y así es como “apoyamos” la voz. Es como la mano que golpea el tambor de forma realmente efectiva, porque el vientre da la suficiente tonicidad a la respiración para que las cuerdas vocales vibren. Apretar las costillas hacia dentro, en cambio, crea demasiada presión sub-glótica y así el cuello se tensa para evitarla.

Esta expiración apoyada y estructurada no es la misma que cuando sencillamente soltamos el aire sin sonido (o que el sonido blando “*fluffy*” que hacemos durante la Desestructuración). Cuando hablamos para comunicarnos, estamos invalidando la necesidad autónoma de respirar – no estamos sencillamente respirando porque necesitamos oxígeno o necesitamos desprendernos de dióxido de carbono. Respiramos porque tenemos que queremos expresar, y eso requiere una acción muscular y un tiempo distintos. El sistema nervioso central, que es el sistema nervioso que nos permite ejercer un control intencionado, hace caso omiso del patrón de respiración autónomo de inspiración y expiración. Esta es la clave. Aquí es donde muchos de nuestros hábitos aprendidos entran en juego. Hábitos que a menudo no son necesariamente útiles. Así que, en efecto, con la Restructuración reeducamos a nuestro sistema nervioso central en como respirar cuando hablamos.

Iniciando la inspiración en el tercio inferior de las costillas, obtienes aire de forma más profunda y eficiente, y abres más el resonador. En la expiración necesitas que el aire fluya lo suficiente como para hacer sonido. Para eso activas voluntariamente la capa más profunda de los músculos abdominales.

Esto es importante por varios motivos. Cuando el apoyo viene desde tu vientre, significa que estás en contacto con tu centro cada vez que hablas. Y si el apoyo no viene desde ahí, significa que estás apretando las costillas o tensando el cuello para adquirir la presión sub-glótica necesaria para hacer sonido. Cuando haces esto último, estás limitando tu resonancia, puedes quedarte sin aire más fácilmente, no hablas desde tu centro, será más difícil conectar con emociones verdaderas y puedes también hacerte daño.

KOTZUBEI: ¿Cómo hago entonces para estar en contacto con mi centro?

FITZMAURICE: Tu vientre es tu centro. No es sólo tu centro psicológico o tu centro metafísico, es tu centro geométrico y físico. Se encuentra justamente en la mitad de ti. Así que no es una abstracción ni una metáfora estar “centrado”. Al usar este trabajo literalmente te centras. Físicamente, tu centro inicia la expiración, el habla. También trabajo con la columna vertebral porque cada gesto, cada acción, cada intención, de alguna manera debe empezar desde la columna.

KOTZUBEI: ¿Qué tiene que ver la columna vertebral con la voz?

FITZMAURICE: La columna tiene que ver contigo, y tu voz también tiene que ver contigo. Tu columna es tu estructura interna, te aguanta cuando estás de pie. También alberga la médula espinal, una parte muy importante de tu sistema nervioso. Los nervios motores reciben los mensajes a través de la columna y los nervios sensores mandan mensajes a través de la columna. Es muy importante. En varios de los ejercicios que hago, puedes literalmente sentir que cuando accionas desde la columna en vez de desde las extremidades, la acción física es más integrada y elegante.

Para la voz específicamente, uso la columna como parte de la Reestructuración. La uso en lo que llamo “línea de foco”. Una vez estás en contacto con la respiración y la usas de forma efectiva para la producción de sonido, no me gusta pensar más en la respiración y en todas sus acciones físicas concretas. No quiero que pienses en la respiración como si fuera un simple inflador. No se trata de “Inspira, expira y sale el sonido”, sino de usar toda la energía y los esfuerzos sutiles de la respiración. Se trata de percibir la energía dinámica de la respiración, y por tanto de la voz, y en vez de pensarla hacia dentro y hacia fuera a lo largo del trayecto de la respiración, imaginar una línea desde esa acción dinámica en el centro de tu vientre que va hacia abajo rodeando las ingles y vuelve a subir recorriendo literalmente el centro de la columna hasta el centro de la cabeza, saliendo por el tercer ojo y dirigiéndose hacia el punto al que nos comunicamos. Así, usas toda la virilidad, feminidad o sensualidad de la pelvis, usando el poder de la parte trasera del torso y la disponibilidad emocional de la parte delantera, mientras la columna sostiene el discurso usando también la cabeza. Todos estos son los elementos que intervienen en la comunicación.

KOTZUBEI: ¿Es todo eso sólo una imagen que yo debo tener? ¿A la práctica, cómo lo hago?

FITZMAURICE: Yo hago que la gente visualice su columna, imaginándola y sintiéndola. Esto es algo con lo que también trabajo, la sinestesia, es decir la habilidad de ver y sentir al mismo tiempo. El término científico es *propriocepción*. Se puede aprender. Pruébalo ahora. Cierra los ojos y junta tus manos frente a ti. No pienses en tus manos como una fotografía en la mesa, sino piensa en ellas donde están ahora y prueba de ver las palmas de tus manos. Si haces esto, seguramente tendrás una sensación. ¿Tienes alguna sensación? Bien, puedes hacer esto mismo con las diferentes partes de tu cuerpo. Yo lo hago también con la cara y con la parte interna de cuello. Lo hago con la planta de los pies porque necesitas conexión con el suelo cuando estás de pie. A eso se le llama estar enraizado. Cuando las personas tienen la energía hacia arriba, generalmente en la cabeza, da la sensación que no están presentes.

KOTZUBEI: Entonces, volviendo a la columna. Ok, siento mi columna. ¿Eso en qué me ayuda?

FITZMAURICE: Pues permites que la voz la envuelva, y eso ayuda a tener una mayor dimensión de la resonancia y armónicos más llenos.

KOTZUBEI: Así que en la Reestructuración, debo ponerme de pie e imaginar mi voz moviéndose hacia mis ingles y luego hacia arriba de la columna hasta salir afuera?

FITZMAURICE: Al inicio sí. Pero por supuesto, no es que sea una imagen clara todo el tiempo. Es sólo una técnica hacia algo que es más gratificante, que es espontaneidad y presencia. La espontaneidad que no es ignorante, que no está limitada a los patrones habituales que hemos creado a lo largo de nuestra vida, los cuales hemos soltado

ejercitando nuestra atención.

KOTZUBEI: ¿Cuánto tiempo debo realizar este trabajo para conseguir algún beneficio?

FITZMAURICE: Puedes obtener beneficios en una hora, pero obtendrás más beneficios si trabajas durante más tiempo. Cada persona es diferente así que realmente es difícil decir. Yo no puedo decir si quiera cuando veo a alguien que se está iniciando con el trabajo, si esa persona va a entrar en el trabajo en seis semanas y otra no. No puedo decirlo, porque es un proceso absolutamente individual, y cada uno se va regulando a sí mismo.

KOTZUBEI: Has dicho “alguien que se está iniciando en el trabajo”. ¿Cuánto dura ese inicio?

FITZMAURICE: Tengo a personas trabajando por seis o diez semanas, tal vez algunas veces por semana, o en un taller de cinco días, y algunas quieren continuar y otras no. Algunas personas siguen conmigo por años, otras no. Llevo más de treinta y cinco años haciendo esto y todavía es interesante para mí.

KOTZUBEI: ¿Cuánto debo hacer cada semana?

FITZMAURICE: Eso depende totalmente de ti. Si quieres, puedes hacerlo cada día desde un minuto a una hora. Si sólo quieres aprovechar una clase, ven y hazla. Pero sacarás más provecho de la clase si practicas en casa. Yo recomendaría que practicas unos veinte minutos al día. Eso sería una recomendación pero no una obligación.

KOTZUBEI: ¿Si hago veinte minutos al día, debo hacer específicamente algunos de los ejercicios, o puede ser cualquier parte del trabajo?

FITZMAURICE: Empieza con escoger de una a tres de las posiciones que te gustan y son interesantes para ti, y sigue las cinco instrucciones: sé consciente de los esfuerzos requeridos en cada posición, encuentra la forma de soltar hacia la gravedad, cómo afecta esto tu respiración, permite algún sonido dentro de ese patrón de respiración y siente el sonido y su vibración. Entonces ponte de pie, sintiendo todas las zonas que has podido soltar mientras estabas en el suelo, encuentra tu centro, y si has aprendido algo de reestructuración, haz algo de eso.

KOTZUBEI: Cuando hago el trabajo, ¿cómo sé cuando estoy avanzando?

FITZMAURICE: Llegarás a ser más consciente de tu propio funcionamiento vocal, a tener más confianza con el trabajo con el texto y en escenas, y te sentirás más libre para expresarte imaginaria y emotivamente, aunque no hayamos trabajado explícitamente con las emociones, y serás más consciente de cómo otras personas usan su voz. Oirás más y mejor, y serás capaz de responder con más claridad e intensidad a otras personas.

KOTZUBEI: ¿Desaparecerán los problemas concretos con mi voz?

FITZMAURICE: Con el tiempo tenderán a desaparecer. Identificando el problema, puedes aprender qué hacer al respecto. Aunque muchas personas se obsesionan con sus problemas, al punto de que todo el trabajo vocal de basa en evitar el problema. En vez de eso, se trata de simplemente hacer lo que necesitas para un uso eficiente de la voz. Es decir, usar correctamente la respiración –espontánea y efectivamente- y entonces muchos problemas vocales desaparecen.

KOTZUBEI: ¿Cómo se relaciona tu trabajo con otros trabajos vocales? ¿Es compatible?

FITZMAURICE: Creo que es compatible. Hay algunas cosas que he dicho que son seguramente incompatibles, pero de todos modos creo que puedes estudiar con más de un profesor de voz. Toma lo que te gusta y te funciona. La mayor diferencia que encuentro es en mi modo de enseñar Restructuración y mi énfasis en distinguir entre comportamientos o impulsos autónomos e intencionados. A veces vienen a mí estudiantes que pueden hacer sonidos muy bellos, pero son sonidos que no encajan. Oyes el sonido y hay palabras, pero la voz no cambia como lo hacen las palabras. En realidad no es la voz lo que queremos oír, queremos oír a la persona y su mensaje

KOTZUBEI: ¿Algo más que quieras añadir?

FITZMAURICE: No. Ve y hazlo.

© 2005 de Catherine Fitzmaurice y Saul Kotzubei. Derechos reservados.

Traducción al español por Esther Pallejà. Maestra certificada en Fitzmaurice Voicework®.