

**DE LA VOZ HABLADA A LA VOZ CANTADA**  
*La autoconciencia desde el Método Feldenkrais como herramienta de aprendizaje*

**GISELLE SEGRERA GUZMÁN**

**UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS**  
**FACULTAD DE ARTES ASAB**  
**ARTES MUSICALES**

**DIRECTORA: EDNA ROCÍO MÉNDEZ**  
**ASESORA EXTERNA: LEA KAUFMAN**

Bogotá, 2014

**DE LA VOZ HABLADA A LA VOZ CANTADA**  
*La autoconciencia desde el Método Feldenkrais como herramienta de aprendizaje*

**GISELLE SEGRERA GUZMÁN**

Modalidad de Monografía  
Línea de investigación de la Facultad: Arte y Pedagogía  
Línea de investigación del Proyecto Curricular: Estudios del Campo Musical

**UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS**  
**FACULTAD DE ARTES ASAB**  
**ARTES MUSICALES**

Trabajo de grado para optar por el título de Maestro en Música  
con énfasis en Interpretación Instrumental

**DIRECTORA: EDNA ROCÍO MÉNDEZ**  
**ASESORA EXTERNA: LEA KAUFMAN**

Bogotá 2014

*A mi familia por su amor incondicional y sus oraciones.  
A Roy por cada palabra de amor y de aliento.*

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco en primer lugar a Dios por el don de la vida y por poner a mi alrededor personas que con su amistad, amor y apoyo contribuyeron de alguna forma a la elaboración de este trabajo. A todo el cuerpo docente y administrativo de la Facultad de Artes ASAB de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas. A las maestras Ximena Bernal y Edna Rocío Méndez, directoras durante las asignaturas Proyecto de Grado y Trabajo de Grado respectivamente, por los conocimientos que generosamente aportaron a este primer ejercicio investigativo.

Además de a quienes va dedicado este trabajo, algunos más que creyeron en mí y me animaron en momentos de flaqueza: Esaú Carabalí, Ana Lucía Magrini, Beatriz Martínez, Félix Viáfara. También agradezco de manera muy especial a Lea Kaufman, asesora externa de esta investigación, por aportar además de su profundo conocimiento del Método Feldenkrais, su apoyo y compañía en este proceso, así como a toda mi familia Feldenkrais. Por último, a los amigos que han estado desde siempre y los que se han sumado más recientemente que acompañaron la culminación de esta etapa, ellos saben quiénes son.

## RESUMEN

**Título:** DE LA VOZ HABLADA A LA VOZ CANTADA. *La autoconciencia desde el Método Feldenkrais como herramienta de aprendizaje.*

**Resumen:** Este trabajo propone una forma de aprender el canto a partir de la voz hablada y del estímulo de la autoconciencia. Para tal fin, hace un análisis de algunos aspectos del Método Feldenkrais que abren la puerta a alternativas pedagógicas. Se hace un estudio de caso y la sistematización de la impartición de un taller-laboratorio.

**Palabras claves:** Autoconciencia, Método Feldenkrais, voz hablada, canto.

**Title:** FROM THE SPOKEN WORD (SPEECH) TO THE SUNG WORD (SINGING). *Self-awareness from the perspective of the Feldenkrais Method as a learning tool.*

**Abstract:** This proposal presents a way of learning singing as of the spoken word and the stimulus of self-awareness. For this purpose, it encompasses the analysis of some aspects of the Feldenkrais Method which open the door to pedagogical alternatives. It also analyzes and systematizes a lab-workshop.

**Key words:** Self-awareness, Feldenkrais Method, spoken word, singing.

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO</b>	<b>12</b>
<b>CAPÍTULO II. ANÁLISIS: CONOCIENDO LA VOZ CANTADA A PARTIR DE LA VOZ HABLADA</b>	<b>20</b>
<b>CAPÍTULO III. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA</b>	<b>26</b>
<b>ANEXOS</b>	
Anexo 1	42
Anexo 2	45
Anexo 3	46
Anexo 4	49
Anexo 5	51
Anexo 6	53
<b>LISTA DE TABLAS</b>	
Tabla 1. Aspectos centrales desarrollados en cada una de las etapas del taller.	31
Tabla 2. Observaciones finales del taller.	37
<b>LISTA DE GRÁFICOS</b>	
Gráfico 1. Ejemplificación de postura.	32
Gráfico 2. EL aparato fonador.	34
Gráfico 3. Resonadores faciales.	34
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>39</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>41</b>
<b>LISTA DE ABREVIATURAS</b>	
<b>ATM:</b> Clases de Autoconciencia por el Movimiento	
<b>ASAB:</b> Academia Superior de Artes de Bogotá	

## INTRODUCCIÓN

El interés en esta investigación radica en la observación de las diferencias entre la producción de la voz hablada y la voz cantada. Al hablar, el cuerpo se organiza para producir sonido de una forma eficiente y adecuada a las necesidades de comunicación, sin embargo, al cantar existe una dificultad recurrente para usar esos mismos mecanismos y así lograr una ejecución en donde se maximice el potencial natural de cada voz.

En este sentido, la aplicación de elementos que ayuden al reconocimiento del cuerpo desde su funcionamiento orgánico aportará alternativas en la solución de problemas técnicos propios del estudio del canto, tales como la postura corporal, la afinación y el apoyo.

En este trabajo de grado el Método Feldenkrais se constituye en la herramienta para la expansión de la autoconciencia en el ejercicio de trasladar las cualidades de la voz hablada a la voz cantada. Al tomar consciencia de cómo se habla, se pueden tomar aquellas características de fonación eficientes y saludables para usarlas al cantar.

Mi primer acercamiento al Método Feldenkrais fue en la asignatura Análisis Motor, electiva que era ofertada por el Proyecto Curricular de Artes Escénicas opción Danza de la Facultad de Artes ASAB de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, y que cursé durante el segundo semestre del año 2010 como parte de un interés personal por encontrar espacios y recursos que me permitieran conocer mi cuerpo y estar en mayor contacto con él en calidad de estudiante de canto. Tal interés nació del deseo de superar dificultades con respecto al instrumento en mi formación como cantante en el área de Canto del Proyecto Curricular de Artes Musicales de la Facultad de Artes ASAB de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas. En el curso se nos dieron a conocer distintas técnicas, entre ellas, el Método Feldenkrais. Al principio no fue más que una información interesante, pero a medida que avanzaba el curso mi curiosidad por descifrar de qué se trataba en realidad fue creciendo, así que empecé a practicar las lecciones de autoconciencia a través del movimiento y a consultar bibliografía sobre Moshé Feldenkrais y el Método que propuso.

En cuanto a mi formación como cantante, me enfrentaba a observaciones por parte de mis maestros de canto que a ese punto se habían convertido recurrentes. Me desafinaba pero yo no me daba cuenta, después de un examen no podía recordar mi actuación y entender conceptos como el apoyo me resultaba dificultoso. Era como si no supiera cómo cantar mejor porque no me percibía a mí misma al hacerlo a pesar de mis esfuerzos por ser una estudiante diligente y responsable. Poco a poco fui encontrando herramientas que empezaron a abrir un nuevo camino para mí.

La relación entre el Método Feldenkrais y mis preguntas como cantante se dieron un poco después, con el inicio de mi formación profesional en este Método. La motivación para incluir el Método Feldenkrais en este trabajo de grado respondió a mi experiencia de vida en la que el canto ha sido tanto placentero como retador a nivel académico y personal, y el Método una muy útil herramienta.

En este orden de ideas surgió la pregunta ¿Cómo reconocer y aplicar a partir del desarrollo de la autoconciencia desde el Método Feldenkrais, los recursos de la voz hablada que favorecen y potencian a la voz cantada? Articulado con la construcción de las posibles respuestas a este interrogante, me tracé como objetivo el reconocimiento y aplicación, a partir de la perspectiva de la autoconciencia propuesta por el Método Feldenkrais, de los recursos corporales de la voz hablada que favorecen y potencian la voz cantada. Para alcanzar dicho objetivo, se fijaron los siguientes objetivos específicos:

- Identificar los elementos del Método Feldenkrais que pueden articularse al desarrollo de la voz hablada y la voz cantada.
- Estudiar y analizar los componentes que utiliza el cuerpo para la producción de la voz hablada e identificar su relación con la voz cantada.
- Realizar una observación y análisis de casos que sirvan de ejemplo para identificar los componentes de la producción de la voz cantada y sus dificultades más recurrentes.

La hipótesis de trabajo de esta investigación sostiene que es posible el mejoramiento de la voz cantada a partir del reconocimiento, la comprensión y aplicación de las cualidades y del comportamiento de la voz hablada. El habla y el canto comparten el mismo sistema de fonación, sin embargo se observan diferencias en su funcionamiento y resultado. Al respecto, el habla es una actividad que practicamos permanentemente y casi siempre de manera saludable y eficaz; si se logra hacer consciencia de los hábitos del habla y proyectarlos al canto, se incidirá positivamente en el cantar. Las herramientas que se proponen para realizar dicho reconocimiento y aplicación de las tipologías del habla al canto se elaboraron a partir del estudio del Método Feldenkrais.

En la experiencia como estudiante de canto del Proyecto Curricular de Artes Musicales de la Facultad de Artes ASAB de la Universidad Francisco José de Caldas fueron recurrentes las dificultades técnicas referentes a la afinación, el apoyo, el foco y la postura. En la búsqueda de alternativas para abordar estas dificultades y motivada por el deseo de mejorar como cantante y persona y estar más en contacto con todo mi cuerpo al cantar, conocí el Método Feldenkrais. Después de un tiempo de práctica personal del Método, búsqueda de bibliografía y recursos que me ayudaran a entender y poner en práctica esta nueva herramienta, inicié la formación profesional en el Método Feldenkrais bajo la certificación del International Feldenkrais Federation y del Feldenkrais Guild of North America; esta formación se viene desarrollando en Cali, Colombia desde el año 2012 y se extenderá hasta el 2016. Con cuatro de los ocho módulos, recibí la autorización para ejercer como maestra de Autoconciencia a Través del Movimiento®.

Siendo un poco más profundo mi estudio sobre el Método y cruzándolo con mis intereses personales como cantante, pude empezar a hacer comparaciones y relaciones con mis observaciones y descubrimientos en mi desarrollo individual como cantante en formación. El hecho de descubrir que algunas de las cualidades del sonido que pretendía al cantar estaban presentes de manera natural en mi voz hablada, fue un punto de gran relevancia para esta investigación. El elemento central del Método Feldenkrais que permitió pensar en su posible conexión con el interés del trabajo de grado fue la autoconciencia.



Por ser el planteamiento de Moshé Feldenkrais la herramienta base del trabajo de grado, se constituyen en referencias dos de sus textos. El primero es *La dificultad de ver lo obvio* (Feldenkrais, 1996), libro que desarrolla estrategias para mejorar la manera de utilizar el cuerpo bajo la premisa “mínimo esfuerzo y máxima eficacia”; invita a una reflexión y mejoramiento del uso del cuerpo enmarcándolo en un ambiente de autoeducación. El segundo texto es *Autoconciencia por el movimiento. Ejercicios para el desarrollo personal* (Feldenkrais, 1980), que consta de ejercicios prácticos para la formación de nuevos hábitos corporales y dimensiones de conciencia del cuerpo.

Con relación a la voz, son varias las propuestas que abordan las dificultades al cantar desde la acción correctiva. La propuesta de este trabajo es identificar aquellas acciones que se realizan al hablar pero que, por alguna razón asociada con el aprendizaje del canto, no se trasladan convenientemente en este proceso. En esta búsqueda se considera que la propuesta de Feldenkrais nos permite hacer la asociación de las dos acciones, ya que (como es premisa en el diseño de sus lecciones) podemos conocer las partes de las que no tenemos conciencia, por medio de las que sí tenemos conciencia. Al ser el habla una acción que practicamos más y desde mucho antes que cantar, se constituye en un hábito. La identificación de las características de la voz al hablar -la postura que adoptamos, las partes del cuerpo que se involucran- nos puede dar luces para abordar la acción de cantar que es menos familiar en las prácticas cotidianas.

En el sondeo de textos que relacionaran el Método Feldenkrais específicamente con el canto, así como se ha hecho con otras áreas de la música y otras disciplinas, se hallaron diversos artículos publicados en revistas y blogs en internet, la mayoría de ellos en inglés. Su lectura fue una introducción al Método y una manera de constatar su aplicabilidad en el canto, no obstante decidí dirigirme al estudio de los textos que desarrollan a profundidad la propuesta de Feldenkrais. En cuanto a libros, se halló *Singing with your whole self. The Feldenkrais Method and Voice* (Nelson & Blades-Zeller, 2002) que enseña a cantantes a aminorar problemas de tensión, esfuerzo muscular y dolencias para obtener una interpretación vocal óptima. Contiene lecciones de Autoconciencia a través del movimiento, las cuales han sido adaptadas en ejercicios más cortos que las lecciones originales para liberar tensiones en músicos y cantantes en particular. Explica por zonas del cuerpo su uso anatómico y posibles problemas relacionados con el canto.

Otro resultado en la búsqueda de información acerca de la aplicación del Método Feldenkrais al canto es el conocimiento de que en muchas instituciones educativas alrededor del mundo hay antecedentes de la enseñanza del Método aplicado a las artes, incluyendo la música. Ejemplo de tales son la Universidad Complutense de Madrid, el Centro de Estudios para el Uso de la Voz en México, la Escuela del Teatro Stabile de Turín, Eastman School of Music en Nueva York, Heidelberg College en Ohio, Estados Unidos, entre muchas otras que incluyen en sus currículos el estudio del Método Feldenkrais como una herramienta de apoyo a la formación del músico y que cada vez más se extiende en el campo de la enseñanza para la formación artística.

Para llevar a cabo los objetivos de la investigación, se acudió al método estudio de casos. El estudio de casos implica un proceso de indagación que se caracteriza por el examen detallado, comprehensivo, sistemático y en profundidad del caso objeto de interés (Rodríguez, Gil & García, 1999). El caso puede ser más simple o más complejo en función de los intereses, objetivos y

posibilidades del estudio. Puede ser una persona, un grupo u organización, un acontecimiento, un plan de estudios, o una determinada acción, entre otros. El caso del cual se partió en este trabajo es la experiencia personal como cantante. Al respecto, se analizaron los aspectos que se consideraron centrales en la vivencia como estudiante del Énfasis de Canto del Proyecto Curricular de Artes Musicales de la Facultad de Artes ASAB, la formación profesional recibida en el Método Feldenkrais y la experiencia como docente en el espacio de un taller de experimentación vocal Feldenkrais que articuló el canto con esta propuesta metodológica. El documento describe esta experiencia con base en el planteamiento de Feldenkrais, para lo cual se establecieron varios componentes y momentos.

Entre los componentes se encuentran, en primer lugar, los fundamentos teóricos del Método Feldenkrais los cuales fueron estudiados durante la participación en el Primer Entrenamiento para la Certificación Profesional en el Método Feldenkrais para Suramérica de la mano de maestros expertos en esta propuesta, algunos de los cuales estudiaron directamente con su creador. Entre este grupo de maestros destaco el acompañamiento de la coordinadora general del entrenamiento y asistente Lea Kaufman, asesora externa de este proyecto de grado. En sus credenciales formales está certificada como docente del Método Feldenkrais®, reconocida por la International Feldenkrais® Federation. Además, es la más joven de las 153 personas que hay en el mundo certificadas como Formadores Asistentes de Feldenkrais. También es docente de Huesos para la Vida® (Bones for Life® applied Feldenkrais® principles). Egresó de las carreras de actuación de la Escuela Municipal de Arte Dramático Margarita Xirgu y de Ingeniería de Sistemas de la Universidad de la República Oriental del Uruguay. Ha estudiado Biología Cultural con Humberto Maturana y ha tomado diferentes cursos, desde danza hasta Programación Neuro Lingüística, que enriquecen su práctica profesional como educadora somática. Adicionalmente escribe en The Huffington Post Voces y es miembro del Consejo Internacional de Danza de la UNESCO.

El segundo componente, el análisis de la voz hablada, la voz cantada y la relación entre estas es producto de la articulación del estudio simultáneo del Método Feldenkrais y del canto en el espacio de la asignatura Canto Principal del Proyecto Curricular de Artes Musicales de la Facultad de Artes ASAB. En tercer lugar, la elaboración del documento de Trabajo de Grado. Estos componentes se desarrollaron en distintos momentos, siendo el primero de ellos la descripción del contexto que motivó la pregunta de investigación y en dónde se gestó la inquietud por la relación entre la voz hablada y la voz cantada. Seguidamente se identifica un primer acercamiento al Método Feldenkrais el cual desembocó en la participación del entrenamiento profesional en el mismo; como tercer momento está la elaboración de la relación voz hablada-voz cantada que contiene reflexiones producto de la experiencia como estudiante y como profesora del taller de experimentación vocal Feldenkrais. Este taller se gestó en un espacio independiente a la Universidad Distrital Francisco José de Caldas durante los meses de abril, mayo y junio de 2013.

Como último momento está la escritura del documento que recoge toda la experiencia y las conclusiones, el cual está organizado en tres capítulos. El primer capítulo constituye el marco teórico que recoge las bases del Método Feldenkrais, así como los elementos de análisis que se desarrollarán en el segundo capítulo. En el segundo capítulo se lleva a cabo un análisis de algunos elementos de la voz cantada relacionándolos con la voz hablada y con el Método Feldenkrais, exponiendo aseveraciones producto de la reflexión y apropiación del estudio del Método

Feldenkrais en relación con el canto. En el tercer capítulo se hace una descripción del taller de experimentación vocal Feldenkrais, sus contenidos y resultados.

Para apoyar el estudio de caso se incluyeron una serie de registros de la experiencia, de los cuales hacen parte el diario de campo, registros en video, registros fotográficos y encuestas. El diario de campo tuvo como propósito hacer un registro de las observaciones que se producían al cruzar el estudio del Método con el estudio de las lecciones de canto; produjo 3 cuadernos de anotaciones (el primero, sobre observaciones del Método; el segundo, sobre las clases de canto; y el tercero sobre la relación Método – clase), de los cuales se incluyen en los anexos algunas muestras. Los registros en video muestran los resultados de algunos de los ejercicios de creación-improvisación propuestos en el taller de experimentación vocal Feldenkrais; además de los resultados, permiten ver el proceso de los estudiantes. Los registros fotográficos capturan algunas imágenes de las posturas corporales a lo largo de la experiencia. Las encuestas fueron diligenciadas por escrito por los estudiantes al final del taller de experimentación vocal Feldenkrais con la finalidad de conocer sus conclusiones y su propia percepción del proceso de aprendizaje, para compararlas con mis observaciones como profesora.

La propuesta de este trabajo de aplicar elementos que ayuden al conocimiento del cuerpo, su funcionamiento y uso efectivo en el canto desde el Método Feldenkrais, aporta una mirada desde lo organológico, combinándolo con lo técnico-musical propio del instrumento. En este sentido, en la búsqueda de formas de resolver dificultades técnicas, los estudiantes del Programa de Canto de la Facultad de Artes ASAB, principalmente, y otros cantantes que lean este documento podrán encontrar una invitación a la reflexión de su quehacer partiendo de nuevas herramientas aparte de las conocidas tradicionalmente.

Por otro lado, esta investigación sienta un precedente en el Programa de Canto de la Facultad de Artes ASAB ya que es el primero que vincula el Método Feldenkrais al estudio del canto, motivando a que futuras investigaciones dirigidas a la inclusión de nuevos materiales al área de acción que les atañe se realicen dentro y fuera de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, enriqueciendo así el proceso formativo de cantantes y su desempeño en el contexto local.

## CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO

A continuación se exhibirá el enfoque teórico general del trabajo, así como los componentes de análisis en los cuales se enfocó el desarrollo del mismo. Estos componentes de análisis fueron la base para el diseño del taller de experimentación vocal Feldenkrais y para el estudio de caso.

### El Método Feldenkrais

La Federación Internacional de Feldenkrais, el organismo más grande en cuanto a lineamientos y organización de la práctica del Método, proporciona en su sitio web una biografía abreviada del creador del Método:

El Método Feldenkrais fue desarrollado por Moshé Feldenkrais (1904-1984). Doctor en Ciencias de la Universidad Sorbona era ingeniero, físico, inventor, artista en artes marciales y estudiante del desarrollo humano. Nació en Europa Oriental, emigró a Palestina siendo joven. Más tarde estudió en La Sorbona y trabajó en el laboratorio de Joliot Curie en París durante los años treinta. Su interés en Ju Jitsu lo llevó a contactarse con el Profesor Kano quien desarrolló el deporte del Judo. El Doctor Feldenkrais fue uno de los fundadores del Club Ju Jitsu de París y fue uno de los primeros europeos que obtuvo un cinturón negro en Judo.

Escapando del avance nazi fue a Inglaterra y trabajó en la investigación antisubmarina en el Ministerio de Marina. Fue ahí en los años 1940 que empezó a desarrollar su Método y escribió su primer libro sobre el tema. Una lesión en la rodilla, y una perspectiva incierta para la cirugía, llevaron a Feldenkrais a comenzar con lo que se convertiría en una larga exploración de vida, en la relación entre movimiento y conciencia.

En el desarrollo de su trabajo Moshé Feldenkrais estudió, entre otras cosas, anatomía, fisiología, el desarrollo del niño (desarrollo evolutivo), ciencias del movimiento, evolución, psicología, varios conocimientos de prácticas orientales y otros abordajes somáticos.

El Doctor Feldenkrais fue autor de un trascendente número de libros sobre movimiento, aprendizaje, conciencia humana y experiencia somática. El enseñó en Israel y en muchos países de Europa entre los años 1960 y 1970 y en Norte América entre los años 1970 y 1980. El entrenó a su primer grupo de maestros en Tel Aviv a principios de 1970. Siguió luego con dos grupos en los Estados Unidos-un grupo en San Francisco y el otro grupo en Amherst, NY.

En su vida el Doctor Feldenkrais trabajó con todo tipo de personas con una enorme variedad de necesidades de aprendizaje. Desde muchos niños con parálisis cerebral hasta importantes artistas como el violinista Yehudi Menuhim. Fue maestro del dramaturgo Peter Brook y enseñó muchos años en su teatro el Bouffes du Nord. Fue colaborador de pensadores como la antropóloga Margaret Mead, el neurocientífico Karl Pribram, y exploradores de lo psicofísico como Jean Houston y Robert Masters.

La amplitud, vitalidad y precisión del trabajo del Doctor Feldenkrais ha hecho que éste se aplique en diversos campos incluyendo la neurología, psicología, arte, deportes y rehabilitación. (*International Feldenkrais Federation*. Recuperado de <http://feldenkrais-method.org/es/node/1299>).

La primera explicación de la teoría y la práctica del Método se halla en el libro titulado *Body and Mature Behavior* (Feldenkrais, 1949). En este libro describe en términos neurofisiológicos y psicológicos cómo se adquieren los patrones de movimiento y posturales y relaciona los hábitos de movimiento con el desarrollo social y sexual. Dirigido al lector profano escribió *El poder del yo* (Feldenkrais, 1993), el cual fue publicado en inglés en el año 1985, un año después de su fallecimiento.

Las citas y la bibliografía de *El poder del yo* permiten vislumbrar el ámbito del enfoque interdisciplinario y ecléctico de Feldenkrais. Se nutre de escuelas dispares de psicología, desde conductistas clásicos pavlovianos (por ej., págs. 69-72, 198-200) hasta Freud (por ej., págs. 151, 196-197, 223). (...) habla acerca del profesor J. H. Schultz, quien proporcionó una base científica a la hipnosis por medio de su sistema llamado “entrenamiento autógeno” (págs. 176-177, 210). Feldenkrais también demuestra su dominio de la neurofisiología de la época al analizar el córtex cerebral, el sistema nervioso autónomo y los sistemas que controlan la actividad motora (por ej., págs. 71-72, 126-139, 239-241). EL espíritu de Marx se encuentra presente en el libro, así como también la inspiración de su período parisino, como puede apreciarse en sus referencias a Voltaire (pág. 83) y Rousseau (pág. 55). (...). Y aunque el judo apenas se menciona algunas veces, el papel central que desempeña en el pensamiento de Feldenkrais es incuestionable (por ej., págs. 142, 264, 274). (Reese, 1993: 12. En: Feldenkrais, 1993).

En el prefacio de *El poder del yo* Mark Reese, Ph. D. en Psicología y alumno directo de Feldenkrais, continúa describiendo las bases del conocimiento de Feldenkrais y cómo se articulan en la construcción de su Método. Menciona entre los amigos y colegas de Feldenkrais a J. D. Bernal, Frédéric Joliot-Curie y entre sus influencias a Sigmund Freud, Wilhem Reich, Marx, Émile Coué, Jigaro Kano y August Forel. Así mismo, nombra algunas ideas de Feldenkrais que estaban adelantadas a su época y que hacen parte de la fundamentación del Método, tales como el concepto de “reversibilidad” en el movimiento que para él significaba la ampliación de principios físicos: “La reversibilidad es a la dinámica del cuerpo lo que el equilibrio inestable es a los estados estáticos”. Trabajó con aspectos fundamentales de la teoría de sistemas, con el movimiento y las ciencias cognitivas así como con la aplicación del enfoque teórico sistémico a la vida. Fue de los primeros en hablar de la importancia de la visualización, y su noción de postura fue demostrada luego por la ciencia en lo que se llamó “balanceo postural” en donde el cuerpo está continuamente en movimiento incluso cuando parece estar quieto.

El Método Feldenkrais cuenta con dos modalidades. La primera es Integración Funcional; consta de lecciones individuales en donde se ponen todas las estrategias y herramientas del Método en servicio de las necesidades particulares de cada alumno. El practicante usa sus manos para establecer con el alumno un diálogo mudo a través del movimiento y así se diseña una sesión única para cada alumno. A partir de este contacto manual suave y preciso el alumno aprende a generar nuevas posibilidades de movimiento, desarrollando su potencial humano. El alumno aprende a hacer un uso más diverso, más completo y mejor organizado de sí mismo. Esta modalidad no es invasiva, brusca o dolorosa, el contacto es esquelético y el alumno está completamente vestido. Las aplicaciones de esta modalidad van desde las dificultades ortopédicas y neurológicas a las necesidades de atletas profesionales, bailarines, actores, músicos, y todos los demás interesados que tienen el deseo de mejorar y crecer.

Las lecciones de Autoconciencia a Través del Movimiento®, la segunda modalidad del Método, son una serie de secuencias de movimiento guiadas en las que la gente es conducida de manera verbal, ya sea en grupos o individualmente. Existen más de mil lecciones y éstas son realizadas de manera suave y gentil, usualmente acostados o sentados (algunas de ellas se hacen de pie), con un énfasis en reducir el esfuerzo y desarrollar la autoconciencia. La atención del estudiante es dirigida por el practicante hacia áreas de sí mismo que pueden ser distintas a las que usualmente atiende, para dar lugar a una sensación más completa de lo que hace y de cómo lo hace. Los resultados son una mejor respiración, un incremento en el rango de movilidad, reducción del dolor, una mayor sensación de bienestar y el sentirse más conectado con uno mismo. (Feldenkrais Colombia. Recuperado de: <http://feldenkraiscolombia.com/modalidades/>)

### **La autoconciencia en el Método Feldenkrais: autoimagen, hábitos y movimiento**

La autoconciencia es saber lo que se hace al momento de realizarlo, darse cuenta de cómo se hace lo que se hace. Tiene que ver con la acción: lo que hacemos, lo que pensamos y lo que sentimos. La consciencia provee de significado a nuestras acciones, sin ella, actuamos por instinto. Éste trabaja todo el tiempo querámoslo o no y es parte vital de nuestra existencia, nos permite funcionar en la cotidianidad y modifica la conducta en contextos extremos. Por ejemplo, si nos encontramos en el bosque y estamos tratando escondernos de un animal por el que nos sentimos amenazados, seguramente caminaremos con pisadas suaves y ligeramente agachados; lo haríamos sin pensar, sin hacerlo consciente, pues el instinto es el que está tomando el control. La autoconciencia es un proceso que está íntimamente relacionado con la autoeducación y con dos nociones: la autoimagen y los hábitos. Ser conscientes de lo que hacemos nos permite conocernos mejor porque ese hecho nos da información de las reacciones, pensamientos y emociones que se manifiestan al realizar cierta acción y una vez identificadas tenemos la posibilidad de modificarlo.

#### **La autoimagen**

La autoimagen es la imagen que nuestro subconsciente tiene de nosotros mismos y que determina todo lo que hacemos. (Feldenkrais 1980). Es una proyección interna que está en constante cambio, influenciada por distintos elementos que van construyendo quiénes somos y cómo actuamos en relación con nosotros mismos y con los demás. El tipo de relaciones que establecemos con el mundo, el rol que asumimos en los espacios y grupos sociales en donde nos movemos son afines con la autoimagen. La autoimagen tiene un alto grado de importancia en la manera en cómo nos comportamos hacia lo externo, estableciendo una correlación compleja, pues es un diálogo permanente entre las personas, el contexto social, el medio y nosotros; un intercambio de informaciones que se filtran y modifican. Todo lo anteriormente descrito se da a un nivel subconsciente, es decir, de forma independiente a la voluntad. Los límites que establecemos en cuánto a qué somos o no capaces de hacer están dados por la autoimagen, ya que no podemos ir más allá de ella. Este hecho, en ocasiones, no corresponde a lo que en realidad podemos o no hacer, y es determinante en nuestro desarrollo como seres humanos. La autoimagen es, entonces, la representación mental que tiene una persona de sí misma, es el resultado de cómo se ve, la manera en que otros la ven y la manera en que percibe lo que los demás ven de ella; es el diálogo entre lo interno y lo externo.

Según Feldenkrais (1980), hay tres factores que influyen en la autoimagen: herencia, educación y autoeducación. La herencia es el patrimonio biológico de un individuo, lo que le es dado antes de que empiece a construir su personalidad. La educación es dada por el ambiente en que haya nacido el individuo y determina características específicas como el lenguaje y los códigos de convivencia comunes a una sociedad. La autoeducación influye sobre la manera en que adquirimos la educación exterior así como sobre la selección del material que se aprende y el rechazo de lo que no podemos asimilar. La autoimagen nunca está estática, pues está en constante avance a medida que crecemos y nos desarrollamos como personas. Cuando los cambios que vamos haciendo adquieren un carácter fijo, se transforman en hábitos. La autoeducación permite al individuo el cambio y mejoramiento de sí mismo, lo cual es un proceso complejo pues supone la adquisición de un nuevo conjunto de hábitos.

En el contexto social actual, la autoeducación consciente por lo general no es promovida; escasean herramientas para el autoconocimiento que nos permitan ser guías de nuestro propio desarrollo. Una búsqueda de propias formas de conocimiento y aprendizaje puede llevar a un camino más largo que el estándar esperado. Raramente nos inquietamos por nuestra autoeducación en especial cuando todo parece marchar bien: alcanzamos metas, nos sentimos incluidos en algún grupo social, gozamos de buena salud. Pero cuando alguna parte de nuestro proceso de desarrollo como individuos se ve limitado, nos sentimos estancados y las herramientas externas no nos brindan una salida amable; algo en nosotros se mueve, hay una necesidad de cambio.

### **Los hábitos**

La autoeducación nos permite cambiar y a medida que nos convertimos en adultos estos cambios corresponden a decisiones que a la larga nos hacen quienes somos. Algunos de esos cambios se nos hacen cómodos y permanecen, a esos los llamamos hábitos. Los hábitos son destrezas o costumbres que adquirimos por el ejercicio repetido y son más bien inconscientes, sin que esto signifique que no suponen procesos mentales complejos. Por ejemplo, caminar es una actividad de relevante importancia y utilidad para un ser humano que de no ser una destreza aprendida y practicada desde muy pequeños, nos supondría un tremendo esfuerzo cada vez que fuéramos a realizarla. Es así que los hábitos son indispensables para la supervivencia, ya que nos permiten vivir sin tener que ocuparnos permanentemente de cosas básicas como caminar para poder desplazarnos o hablar para comunicarnos.

El entorno socio cultural en donde una persona nace y se desarrolla influencia sus hábitos alimenticios, de comportamiento, posturales, de aprendizaje, entre otros. Un hábito como el de caminar, puede variar notoriamente en la organización del movimiento de esta acción y tener distintas consecuencias en un individuo u otro, las cuales pueden ser en ocasiones poco beneficiosas. En caso de querer modificar un hábito para aumentar el bienestar de una persona, ésta debe hacerlo consciente, identificarlo. Si volvemos conscientes los hábitos podemos cambiarlos, de otra forma, seguiremos repitiendo acciones que no nos permitirán evolucionar como seres humanos.

Es imposible modificar el hábito a partir de la mera sensación, pues el cuerpo tenderá a volver a lo conocido, a lo que se ha vuelto cómodo y habitual. Se requiere algún esfuerzo mental y físico

consciente hasta que el hábito modificado deja de parecer algo ajeno y se transforma en un nuevo hábito (Feldenkrais 1980). La autoconciencia es el medio por el cual podemos ejercer eficientemente la autoeducación y modificar y mejorar nuestros hábitos y nuestra autoimagen, es decir, mejorararnos a nosotros mismos en lo que hacemos.

El habla se vale del aparato fonador que es un sistema de complejas relaciones entre distintos órganos, músculos y otras estructuras. En este sistema podemos diferenciar tres grupos de órganos:

- Órganos de respiración: pulmones, bronquios y tráquea.
- Órganos de fonación: laringe y pliegues vocales.
- Órganos de articulación: paladar, lengua, labios, dientes.

La manera en que producimos sonido al hablar está moldeada por hábitos adquiridos por imitación e influencia del contexto socio cultural y de características propias del idioma nativo. La voz humana tiene una amplia gama de posibilidades tímbricas que varían según el contexto y la intención. En general, la producción de la voz al hablar tiene hábitos saludables pues está relacionada con la necesidad orgánica de comunicación. La biología del cuerpo hace uso inteligente del mecanismo vocal realizando toda clase de ajustes pequeños en la cantidad y presión del aire, fuerza muscular abdominal y laríngea, apertura de la boca, para comunicar el mensaje que se desea. Todo esto se hace de forma inconsciente. Es mucha la información que el cuerpo procesa cuando hablamos aparte del mensaje que se quiere transmitir, en la disposición de todas las partes que se involucran en la producción de la voz.

## **El movimiento**

Retomando la explicación de Moshe Feldenkrais sobre la autoimagen (1980), ésta consiste en cuatro componentes que intervienen en toda acción: sensación, sentimiento, pensamiento y movimiento. Estos componentes están íntimamente relacionados y no se puede excluir ninguno de ellos pues, en realidad, aún en el estado de vigilia no hay un solo instante en que el hombre no emplee al mismo tiempo todas sus facultades. En la sensación incluimos, además de los cinco sentidos conocidos, el sentido cenestésico, que comprende el dolor, la orientación en el espacio, el paso del tiempo y el ritmo. El sentimiento comprende – aparte de las conocidas emociones de alegría, tristeza, ira y demás – respeto de sí mismo, sentimiento de inferioridad, supersensibilidad y otras emociones conscientes e inconscientes. El pensamiento abarca todas las funciones del intelecto, tales como la de oponer derecho e izquierdo, bueno y malo, acertado y errado, y las de entender, saber que uno entiende, clasificar cosas, reconocer reglas, imaginar, saber qué es lo que se siente, recordar todo lo anterior, y demás. El movimiento incluye todos los cambios temporales y espaciales del estado de vigilia y las configuraciones del cuerpo y sus partes tales como las que se operan al respirar, comer, hablar, circular la sangre y digerir.

Cualquiera de los cuatro componentes antes mencionados influye sobre los restantes pero el movimiento está siempre conectado a los otros y los contiene. Cualquiera de estos componentes puede modificar la autoimagen que, como ya establecimos, no es estática sino que su carácter es



mutable. Feldenkrais elige el movimiento como principal vía de mejoramiento y lo sustenta por medio de los siguientes enunciados (1980):

- La principal función del sistema nervioso es el movimiento.
- La cualidad del movimiento es más fácil de distinguir que la de cualquiera de los otros factores.
- Tenemos una experiencia más rica del movimiento que del pensamiento o sentimiento.
- La capacidad de moverse influye mucho sobre la propia valoración.
- Toda actividad muscular es movimiento.
- Los movimientos reflejan el estado del sistema nervioso.
- El movimiento constituye la base del conocimiento.
- Respiración es movimiento.

Hay una última razón por la cual Feldenkrais explica que es más fácil modificar la autoimagen y, por ende, los patrones de conducta por medio del movimiento; se refiere a la naturaleza de funcionamiento del sistema nervioso. Cualquier cambio que se opere en la corteza motriz influirá y modificará los procesos cerebrales en donde participan la sensación, el pensamiento y el sentimiento que están presente en nuestros hábitos. Podemos modificar los hábitos desde el movimiento.

Otras técnicas y prácticas como el Yoga promueven la autoconciencia desde sus particularidades. Lo novedoso acerca de Feldenkrais es que su propuesta de desarrollo de autoconciencia es desde el movimiento, desde lo viviente y no solo desde el espíritu, el alma o la mente, de la mano de la atención guiada al desarrollo de la acción, haciendo énfasis en el aprendizaje. De esta manera, es posible trasladar lo aprendido en una clase donde se realizaron unos cuantos movimientos sencillos a cualquier acción de vuelta a la cotidianidad, puesto que el ejercitarse en observar la manera en que se realizan los movimientos dota de herramientas al practicante para conocerse cada vez más profundamente en los procesos de aprendizaje presentes en todas las esferas de la vida.

### **Componentes de análisis**

De los muchos aspectos de la voz hablada que podrían ser estudiados con el objetivo de dar luz a partir de allí a la voz cantada, se analizarán tres: postura corporal, apoyo y afinación; este último aspecto se considerará una variable cuyo comportamiento se deriva de los dos primeros mencionados. La escogencia de los componentes a analizar se desprende de lo vivido durante el desarrollo del taller de experimentación vocal Feldenkrais; estos tres elementos fueron los más relevantes y notablemente maleables.

La postura corporal se refiere a la posición que una persona adopta al realizar una actividad determinada, en este caso hablar. Por ser una actividad interiorizada que se realiza de manera desprevenida, es posible encontrar hábitos posturales saludables o “inteligentes” en una relación esfuerzo- resultado, así como también hábitos nocivos dentro de la misma relación. Ambos, hábitos, saludables y nocivos, se pueden considerar como puntos referenciales para la

construcción de hábitos que favorezcan la voz cantada. Al cantar, la postura de una persona es la base para una emisión saludable y efectiva (menor esfuerzo, mayor rendimiento). Es el primer eslabón en la construcción del desarrollo instrumental y de él depende el resto. Dado que la voz es el resultado de un conjunto de complejas relaciones corporales, cualquier cambio que se realice en la postura del cuerpo, tendrá una consecuencia en el mismo. Los pies, la relación pelvis-hombros, la posición e inclinación de la cabeza, las conexiones entre estas partes como conjunto; todas estas relaciones influyen en el proceso de producción y emisión del sonido.

Diferenciar las distintas partes y luego establecer relaciones entre ellas es un principio que está presente en las más de mil lecciones creadas por Feldenkrais. No se habla de una postura correcta, sino de una postura ideal que alude al mejoramiento permanente y no a la corrección definitiva. De hecho, le llama “actura” refiriéndose a que la postura, entendida como punto de equilibrio, hace parte del movimiento y por lo tanto, de una acción (Feldenkrais, 1993). La correcta coordinación de una acción posee tres características: la ausencia de esfuerzo, la ausencia de resistencia y la presencia de reversibilidad. De estos tres elementos, la ausencia de esfuerzo y de resistencia son lineamientos en las lecciones de Feldenkrais. La reversibilidad es una cualidad que se gana como consecuencia de la práctica de movimientos bien organizados.

El apoyo es un concepto escurridizo tanto en su definición como en su apropiación corporal. Se refiere al control de la exhalación mientras se produce sonido, en la búsqueda de que este tenga una calidad expresada en elementos como buen volumen, brillo – es decir, un sonido claro y rico en armónicos – y una afinación precisa. El objetivo de ejercer tal control es evitar sobre esforzar la laringe o los músculos que la recubren para prevenir a largo plazo lesiones en el aparato fonador o afecciones vocales, lo cual es brindado por una musculatura activa en la zona abdominal, dorsal e intercostal así como del diafragma que acompaña a los músculos y ligamentos laríngeos al producir sonido.

El apoyo es, a menudo, confundido con hacer esfuerzo, empujar o apretar. Por supuesto que al haber una activación muscular hay cierto grado de esfuerzo que se realiza, pero el apoyo busca que la acción de iniciar y mantener el sonido se realice en tal forma que haya una participación conjunta de las estructuras musculares que hacen posible la producción de sonido. Por ejemplo, una persona está acostada viendo televisión en su cuarto un domingo por la mañana, y desde la cocina alguien le pregunta si quiere café o jugo con el desayuno. Para decir qué prefiere y que lo escuchen hasta la cocina sin tener que modificar su posición, los músculos abdominales automáticamente se activarán para tal fin; de esa manera podrá gritar “¡café!” sin sobre esforzar los pliegues vocales sino haciendo uso de los músculos que mejor pueden ayudar a hacer el impulso que se necesita. Como ésta hay muchas situaciones cotidianas que ejemplifican cómo el cuerpo utiliza organizaciones eficientes en la producción de la voz hablada.

El apoyo, más allá de ser un concepto fijo, es una noción de uso del cuerpo que le permite al intérprete cantar con mayor facilidad y por el que debe trabajar desde la autopercepción. Existen muchas formas de buscar este elemento, múltiples ejercicios y propuestas de cambios en la postura o concentración en una parte específica del cuerpo (por ejemplo, el diafragma) que varían según la escuela o técnica y es imposible establecer cuál es la manera correcta de abordar la búsqueda del apoyo en el canto. Una buena forma de llegar a la interiorización de lo que es el apoyo, es interesándose por las particularidades de cada instrumento, de cada cuerpo. Se podría

decir que no hay una regla general y única de un modelo de apoyo y cómo lograrlo, es más bien una búsqueda constante por aclarar y llevar a la práctica la comprensión de las distintas conexiones que ocurren durante la fonación a nivel muscular: es un conocimiento que se logra desde el aspecto kinestésico más que desde el cognitivo. La voz hablada nos da muchas pistas de como este apoyo se comporta en la práctica. Una gran variedad de gestos vocales en el habla sucede dentro de este actuar conjunto de los músculos que acompañan la fonación. Un grito de celebración, una exclamación, el hablar dentro de un contexto espacial de distancia, el llanto, la risa, son algunos de los ejemplos a los que se pueden recurrir para clarificar este fenómeno y luego reproducirlo al cantar.

La afinación es un asunto vital en el quehacer de un cantante como de cualquier músico; es lo que permite que haya coherencia a nivel sonoro en un conjunto musical. Este aspecto de la voz cantada se trabaja desde distintos flancos (práctica de instrumentos complementarios, entrenamiento auditivo, entre otros.) y se ve afectado por elementos que tienen que ver con la percepción sonora, la resonancia y la anatomía. La postura y el apoyo antes mencionados están íntimamente relacionados con la afinación, afectándola directamente, así que un mejor entendimiento de los dos aspectos referidos anteriormente incidirá de igual forma en la afinación.

## **CAPITULO II. ANÁLISIS: CONOCIENDO LA VOZ CANTADA A PARTIR DE LA VOZ HABLADA**

En este capítulo se relatarán algunas experiencias personales específicas acerca del proceso de aprendizaje como estudiante del énfasis de Instrumento Principal Canto en el Proyecto Curricular de Artes Musicales de la Facultad de Artes ASAB que dieron paso al nacimiento del planteamiento de esta investigación. Estas experiencias constituyen la base del estudio de caso, metodología sobre la cual está fundamentada esta investigación. Luego se dará paso al análisis de algunas características de la voz hablada comparándolas con la voz cantada.

Durante mis clases de canto, la maestra me hacía observaciones referentes a mi postura, por ejemplo sobre la manera en que extendía el cuello o colapsaba el pecho; aunque con su ayuda podía corregirlo, en el momento yo no sentía que estaba en dicha postura y no me daba cuenta cuándo volvía a asumir esa posición. Aunque hoy en día todavía me sucede, puedo sentirme con mayor claridad cuando canto al igual que percibir y realizar cambios posturales más sutiles y más prontamente.

El hecho de “no darme cuenta” me llevó a buscar una forma de aprender a observarme durante el ejercicio de cantar. Partí de caer en cuenta que cuando me reía, imitaba el hablar de alguien o jugaba a ser cantante de ópera, las cualidades sonoras que pretendía estaban presentes; empecé a hacerlo más seguido y a usarlo como estrategia de estudio. De manera que comencé a notar que ciertas de las cualidades sonoras y corporales que buscaba cuando estudiaba sola, o durante la clase individual, eran espontáneas en mi forma de hablar. Esto también lo notó la maestra que en ese momento estaba dirigiendo mi proceso en la Universidad, así que empezamos a sacar ventaja de ello haciendo que, por ejemplo, empezara cada ejercicio de vocalización con algún gesto vocal hablado, propio o imitando expresiones como “¡Ajá!”, “¡Yuju!”, “¡Hay No!”, entre otras. Esto mostró mejoras inmediatas y a largo plazo tanto en el sonido y la postura como en mi comprensión de la emisión vocal y en las relaciones de las partes del cuerpo al cantar. Esta metodología no fue inventada por mí o por mi maestra debido a mi caso particular, de hecho en la Facultad de Artes ASAB, dentro del grupo de docentes de canto, es frecuentemente usada para buscar alternativas de ejemplificar una postura, una calidad sonora o una intención deseada al cantar alguna pieza en el desarrollo del espacio académico Clase colectiva de canto. Frecuentemente, estas herramientas metodológicas no son bien acogidas por los estudiantes porque no creen que sean significativas; se sienten expuestos al ridículo y no encuentran en este tipo de ejercicios una respuesta efectiva para resolver dificultades técnicas. En los casos en los que esta metodología es bien acogida, su referencia no perdura y debe ser constantemente recordada por los docentes. A partir de estas observaciones surge la inquietud de encontrar una forma de hacer más sencillo el proceso de darse cuenta y hacer más conscientes los distintos elementos de postura, calidad sonora e intención que se conjugan al cantar.

Resulta difícil durante una clase de canto mantener la atención hacia uno mismo, al tiempo que responde a las observaciones y propuestas del maestro con el que se está trabajando. Es un diálogo que tiene dos direcciones: hacia adentro, con uno mismo, y hacia afuera, con el maestro. El Método Feldenkrais no es correctivo pues no considera que haya una forma óptima de hacer algo, sino que cada cual debe buscar la forma que es adecuada para cada quien; no habla de una posición ideal ni de una forma ideal de hacer sino de una búsqueda de cuidado del cuerpo que nace de la atención dirigida al movimiento, con especial atención al “cómo” más que al “qué”.

Cuando empecé a practicar regularmente Feldenkrais en el año 2011 y a participar del Entrenamiento Profesional en agosto de 2012, me enfrenté a un conflicto entre lo que se experimentaba en clase de canto (la corrección) y lo vivido en las lecciones de Feldenkrais. Extrañaba el profundo contacto conmigo misma que experimentaba durante los ATM, la curiosidad de averiguar cómo me movía y el sentido de confianza y seguridad que me producía un ambiente de aprendizaje libre de correcciones o expectativas.

Otro aspecto de la formación musical que no resulta positivo para el aprendizaje es el error visto como un aspecto negativo en la acción y eliminado como posibilidad de resultado. Eso cohibe muchas derivaciones que pueden nacer en consecuencia de hacerlo “mal” y enriquecer el aprendizaje. Por el contrario, en Feldenkrais el error es introducido como una posible forma de hacer un movimiento. Esto permite, en primer lugar, perder el miedo a la equivocación; en segundo lugar, aprender otros caminos de hacer lo mismo; y en tercer lugar, aprender a escoger autónomamente cuál de todas las formas que se tienen disponibles es la más fácil, placentera y segura.

Por otra parte, las lecciones de ATM no tienen una meta definida a la cual llegar entonces no sucede un condicionamiento mientras se hacen los movimientos. No existe una forma buena o mala, solo una forma adecuada para cada uno. Cuando se traza un punto de llegada hay frustración si no se llega, hay por lo tanto un mal resultado, una mala evaluación y una mala nota. Este punto de llegada tiene a menudo tanta importancia para la clase de canto, que se hace más importante que el proceso mismo. La muestra debe condensar lo alcanzado y si el resultado es deficiente, la evaluación es mala por más que el proceso haya mostrado alcances.

Estos puntos que fueron relevantes durante mi proceso de formación me llevaron a considerar algunos aspectos del Método Feldenkrais como propuesta pedagógica para el canto. Estos son:

- Atención de uno mismo
- Inclusión del error como posibilidad
- Exploración sin deseo de logro (procesos y no resultados)

Mi experiencia particular me hace proponer que la voz hablada se compone de acciones que el cuerpo ha elaborado armónicamente para comunicarse, desenvolverse y relacionarse con los demás. Por eso, para el desarrollo de mi propuesta se hace necesario identificar esas características del ser en la voz hablada que observo en mí como convenientes para un proceso de cualificación de la voz cantada y que pueden aplicarse a los procesos de enseñanza en el canto.

### **La voz hablada y la voz cantada, diferencias y similitudes**

La voz hablada es una habilidad que empieza desde muy temprana edad y que se practica durante toda la vida. Se convierte en parte de la identidad individual, una característica por la cual se reconoce a alguien. Es un recurso útil, versátil y poderoso en la comunicación, la convivencia, la formación y la supervivencia. Cuando se realiza cualquier acción, ciertas neuronas se activan en el cerebro. Al repetir dicha acción, el mismo grupo de neuronas se activa y así se crea una ruta;

entre más veces una acción se repite, la ruta transitada se fortalece pues ya es un camino conocido. Este comportamiento neuronal es la descripción de un hábito, una acción que se hace repetidamente y que con el tiempo se vuelve más fácil, más rápida, mecánica. De esta manera llega un momento en el cual ya no hay que pensar mucho, simplemente se hace.

Al hablar están presentes hábitos que se han practicado y fortalecido a lo largo del tiempo. Pero no es usual detenerse a observar cómo es el sonido de la voz al hablar, qué grupos musculares participan más que otros, cómo se administra el aire, si hay una postura corporal asociada o qué tanto esfuerzo hay involucrado. Simplemente se habla y la voz se ve modificada según el contexto y la intención sin que la voluntad participe activamente en estos cambios. Dependiendo de la ocupación de un individuo puede haber distintos grados de automatismo al hablar. Por ejemplo, un maestro de escuela para hacerse escuchar en el aula de clases, desarrollará alguna manera de hacer los cambios que requiera alzar el volumen de su voz. Sin embargo pueda que estos cambios permanezcan inconscientes. Un actor hace uso de su voz hablada de una manera particular, es una herramienta importante para su quehacer y por lo tanto recibe un entrenamiento especial para usarla eficazmente. Se puede considerar que el actor tiene un acercamiento a la voz hablada que le permite desarrollar una sensibilidad más aguda y, en alguna medida, más consciente que el resto de personas que no le dan el mismo uso.

Un cantante realiza un estudio detallado de la voz entonada que requiere un mayor control que el de la voz hablada. Si bien en ambas se usa el mismo sistema de fonación, existen diferencias. La voz cantada es una expresión artística a través de la voz, en donde la interrelación de los elementos efector, articulador, vibrador, resonador y regulador tiene la máxima precisión y coordinación. Una de las diferencias entre la voz hablada y la voz cantada es que, aunque cuando se habla hay una entonación, las alturas son abandonadas rápidamente y dependen de la modulación; por su parte, al cantar se sostiene una altura específica más tiempo que al hablar. El rango que se utiliza al cantar es más amplio y los cambios o saltos son mayores que los del habla; las alturas al hablar están, por lo general, más cercanas. Estas son diferenciaciones que, sin embargo, no siempre son radicales; de hecho, en algunos géneros musicales la interpretación vocal se hace en una especie de zona fronteriza entre el habla y el canto, estando unos más cercanos al canto como tal y otros al habla.

Ejemplos de estos géneros colindantes son las Décimas de la Costa Atlántica Colombiana, el tango, el blues, el flamenco, el rap o música denominada “urbana”, entre muchos otros. En el ámbito académico, se le denominó *Sprechgesang* (que del alemán traduce “canto o canción hablada”) y *Sprechstimme* (voz hablada) a una técnica expresionista vocal entre el habla y el canto. Aunque estos términos a veces son utilizados indistintamente, *sprechgesang* es un término directamente relacionado con el recitativo operático en donde las alturas se cantan pero la articulación no es fija sino rápida como en el habla, mientras que *sprechstimme* es más cercano al habla como tal porque no enfatiza en ninguna altura en particular. El uso más antiguo conocido de esta técnica fue en la ópera *Königskinde* de Engelbert Humperdinck en 1897 y más frecuentemente se asocia con “*Pierrot Lunaire*”, ciclo de canciones compuesto por Arnold Schönberg en 1912.

Se identifican en la voz cantada distintos registros. La clasificación varía según la escuela, pero son constantes el registro de voz de pecho y el de cabeza. Los registros se refieren a un grupo de alturas consecutivas que se pueden agrupar con respecto al mecanismo fonatorio que se utiliza

para producirlas. A su vez se entiende por mecanismo la interacción de la vibración de las cuerdas vocales y la resonancia subglótica, es decir el comportamiento y organización de la laringe al producirse el sonido. Así, por ejemplo, en el registro de pecho que corresponde a los sonidos graves-medios, la superficie de contacto de los pliegues vocales es más amplia que en el registro de voz de cabeza en el cual se ubican los sonidos medios-agudos. Cabe agregar que la utilización de esta terminología y su designación a cada uno de los fenómenos de la voz entonada no es tarea fácil; no existe unanimidad en el gremio de los cantantes a la hora de definir cada uno de los aspectos de la voz cantada. En la voz hablada se usa más frecuentemente el registro de pecho, mientras que en la voz cantada el registro que se utiliza varía según el género que se interpreta.

Un cantante procura el perfeccionamiento de la coordinación de todos los elementos y partes involucradas en la producción del sonido. Esta búsqueda incluye también el uso eficiente del aparato fonador para procurar un funcionamiento duradero y óptimo. Existen sin embargo, otros elementos fuera de los fisiológicos que intervienen al cantar. Siendo la voz un instrumento que compromete la totalidad del cuerpo – ya que los órganos que componen el aparato fonador y su funcionamiento se encuentran integrados al cuerpo concebido como unidad de relaciones –, su estudio requiere especial atención. A menudo la resolución de problemas técnicos en el canto se aborda mediante la imaginación, la relación o comparación con elementos externos y la imitación. Al ser el canto un instrumento “intangible” de la manera en como lo puede ser un piano o una guitarra, el recurrir a la imaginación es un recurso muy útil porque permite un acercamiento a él. Imaginar alguno de los órganos que participan en la fonación para modificar algún aspecto, hace que sea más sencilla esta tarea. Por ejemplo, imaginar que los pulmones se llenan de aire para lograr cantar una frase larga sin que se corte, permite al cantante tener una ayuda extra. La imagen visual de los pulmones durante la inhalación ayuda a clarificar la utilización del aire en la fonación.

El canto es un instrumento que bien podría decirse se encuentra dentro de quien lo interpreta. La exteriorización es importante en su estudio pues amplía el rango de elementos que se involucran en el conocimiento del instrumento. Esta exteriorización se puede lograr por medio de comparaciones o relaciones con elementos externos, y el uso de equivalencias. Algunos ejemplos del uso de estos recursos son la comparación del aparato fonador con un instrumento de viento como una flauta, la aclaración del funcionamiento biológico del cuerpo inhalando mientras el cuerpo está recostado en una pared, la adjetivación del sonido como “oscuro” o “latoso”.

Por otra parte, el imitar una cualidad sonora es un reflejo que aprendemos de pequeños, es de hecho un elemento presente cuando se aprende a hablar. Al escuchar un sonido, el cuerpo de alguna forma busca la configuración necesaria para reproducirlo. Al tratar de imitar la voz de un anciano o una caricatura, por ejemplo, se hallan distintas formas de producir sonido que pueden enseñar al cantante acerca de las posibilidades de su instrumento.

### **La voz en la autoimagen**

Desde la perspectiva de Feldenkrais, en el aprendizaje es más importante centrar la atención en los medios y no en los logros. Esta premisa permite que el aprendiz se concentre en sí mismo durante el proceso y no en la meta, valorando más su potencial sin la presión de llegar a un

objetivo específico, aprovechando todas las posibilidades y la nueva información que surja en el camino; expandiendo su visión de sí mismo. Alcanzar un objetivo será una recompensa por haberse interesado en sí mismo y en cómo aprende.

El tipo de aprendizaje que Feldenkrais propone hace énfasis en la persona; en cómo se dirige a sí mismo al hacerlo y no solamente en qué es lo que hace. Parte de la idea de que si se crean alternativas para hacer algo que ya se sabe hacer, se abren posibilidades. Solo entonces la persona puede escoger y en este punto de libertad está el verdadero aprendizaje, pues si solo conoce una manera de hacer algo no será posible cambiarlo y creará que la falla está en sí mismo cuando en realidad se encuentra en el uso que está haciendo de sí mismo. La autoconciencia le permite a un individuo descubrir la manera en que se comporta al momento de realizar alguna acción o actividad. Descubrir esto le permitirá cambiarlo, le permitirá crecer. (Feldenkrais 1980)

La auto-observación es clave en Feldenkrais para el desarrollo de la autoconciencia, sin embargo no es un ejercicio usual y requiere tiempo. También requiere encontrar un punto imparcial desde el cual observar sin juzgar si está bien o mal lo que se observa, sin que se hagan comparaciones ni se otorguen calificaciones por rendimiento o se dictamine qué tan lejos o cerca se está de un estándar que puede ser autoimpuesto o impuesto por otros. Por otro lado, subraya el ir lento. Realizar cualquier movimiento lentamente permite al cerebro alejarse de los patrones de movimiento con los que está familiarizado los cuales pueden ser solamente el ejercitamiento de errores. Al ir lento, es más fácil reconocer los detalles del movimiento. Muchas veces, ir rápido esconde el error y evita mirar con detenimiento esa parte que se hace más difícil.

En el quehacer y estudio de cualquier músico la repetición es un elemento constante y necesario para el fortalecimiento de habilidades técnicas y para la memorización. No obstante, es frecuente que el estudio de pasajes musicales exigentes a través de la repetición no permita superar las dificultades en la ejecución. Es inevitable que la frustración se haga manifiesta y esto solo hace que el estudio sea cada vez más infructuoso. Se evita también a toda costa el error. Feldenkrais propone el error como parte de las posibles variaciones que un movimiento o actividad puede tener. Estos dos elementos, el ir lento y la inclusión del error como variación, posibilitan la autoobservación alejada de juicios de valor y abren una puerta al descubrimiento del aprendizaje individual. Es como entrar a una zona segura, en donde las reglas del aprendizaje cambian un poco a las que se usan en la escuela o la universidad; en esta zona se invita a mirar con lupa la individualidad para descubrir más allá de una meta colectiva y alcanzar la expansión de la autoconciencia. La autoconciencia se convierte en una herramienta al servicio del individuo pues sirve para mejorar cualquier cosa que haga a cualquier nivel, ya sea un hobby, una actividad que se practica profesionalmente o simplemente una acción cotidiana. Si una persona puede reconocer cómo hace lo que sea que haga, puede cambiarlo y por tanto mejorarlo. Pronto notará que puede hacer lo mismo con otras actividades en otras áreas de su vida.

La manera en que nos vemos a nosotros mismos influye la manera en que hacemos cualquier cosa. Dicho de otra manera, la autoimagen determina lo que hacemos. Explorar la voz hablada a la luz de los elementos propuestos por Feldenkrais, antes descritos, ayuda en la construcción de la autoconciencia; desde allí el mapa que se tiene de sí mismo será dibujado con mayor precisión y más detalles. Reconocer las cualidades del camino de la voz hablada da pistas para recorrer el camino de la voz cantada.



### **Conociendo las partes que no tenemos consciencia a partir de las que si tenemos consciencia**

El hablar es una actividad que se realiza a diario y en cualquier cantidad de contextos y situaciones distintas. Si se lleva la voz hablada al espacio de observación personal e individual, es muy probable que se revelen cosas acerca de la acción como tal y también de la persona. Cuando se parte del reconocimiento de la forma en que se realiza una acción tan interiorizada como es la de hablar, se crean entornos seguros de aprendizaje porque se parte de lo que se sabe hacer y del contacto consigo mismo. Ahora, puede que las cosas que descubra sean o no de su agrado. Lo que sí es seguro es que una vez que sabe cómo hace lo que hace, puede buscar distintas formas de hacerlo, nuevas alternativas que pueden llevar a esa persona a estar más cómoda y más feliz.

El aparato fonador es utilizado tanto al hablar como al cantar; si bien ambas acciones procuran diferencias entre sí, también poseen similitudes y equivalencias. Un hecho curioso es que a pesar de que se puede mejorar el canto a través del habla, estas dos acciones corresponden en el cerebro a hemisferios opuestos (Sacks, 2007). Si por medio de la autoobservación se puede tornar consciente el comportamiento del cuerpo al hablar, se puede entonces trasladar tal comportamiento al cantar, haciendo uso de la misma herramienta y tomando como referencia el habla. El proceso fisiológico del habla no pasa por la razón, es decir, no somos conscientes (no del todo por lo menos) de cómo hablamos. Esta acción está separada de la ambición de lograr un resultado, simplemente hablamos como hablamos. Este lugar desprevenido es justamente donde el aprendizaje del canto puede verse beneficiado. Por supuesto que habrá particularidades en cada quién (con respecto al comportamiento del cuerpo y el resultado sonoro final) al hablar en distintos contextos, movido por necesidades comunicativas distintas, asociaciones mentales, así como relaciones mentales y emocionales. Aun así, hablar es un camino mucho más familiar que el de cantar, ha sido recorrido un mayor número de veces. Si escudriñamos el camino del habla encontraremos pistas que nos ayuden a recorrer el camino del canto de manera que se convierta en algo menos temido y más familiar.

Entender la totalidad del cuerpo como una unidad, abre la puerta a nuevas posibilidades de uso del instrumento sobre todo cuando no solo se reflexiona sobre ello, sino que como en Feldenkrais, se experimenta en el cuerpo mismo. Esta experiencia es profundamente enriquecedora ya que construye y fortalece un conocimiento interno que parte de lo individual y particular, respetando los procesos de cada uno. Entender que el trabajo al realizar cualquier acción como hablar o cantar no es focalizado, sino que el funcionamiento del cuerpo humano está basado en conexiones, es provechoso en este caso, para el estudio del canto.

Existe una premisa en Feldenkrais y es la distribución del esfuerzo en el movimiento; si un movimiento se realiza de tal forma que los grupos musculares más grandes tengan a cargo llevar más esfuerzo que otras partes del cuerpo más pequeñas, esta distribución hará que el movimiento sea más fácil de hacer.

### **CAPÍTULO III. DESCRIBIENDO LA EXPERIENCIA**

En este capítulo se relatará la experiencia del taller de experimentación vocal Feldenkrais en donde se puso en práctica la hipótesis del trabajo, previo establecimiento de algunas características de la voz en la autoimagen y el proceso de cantar y su relación con el habla. Luego, se relatarán las conclusiones de la investigación.

#### **La sensación y el resultado sonoro: desde adentro y desde afuera**

Como ya se mencionó anteriormente, la autoimagen es la representación subconsciente que se tiene de uno mismo la cual se puede modificar y transformar. Para ello, se pueden traer al conocimiento consciente características que permitan a alguien reconocer cómo se ve y considera a sí mismo, cómo se maneja en su vida y en el entorno. Este proceso es complejo y puede hacerse a través de variados métodos; ya sabemos que para Feldenkrais la forma más efectiva de recorrer este camino es a través del movimiento, por ser, de los cuatro componentes que están presentes en cualquier acción (sensación, sentimiento, pensamiento y movimiento) el que está interrelacionado con los demás y los contiene.

La autoconciencia y la autoimagen son dos conceptos que se acompañan el uno al otro. El darse cuenta de cómo se lleva a cabo una acción, tiene que ver con cómo se considere que dicha acción debe ser realizada y qué tan lejos o cerca se esté de ese ideal. Por ejemplo, la fuerza que se usa en las manos para sostener el volante al conducir un auto o cualquier otro objeto, puede que sea más de la necesaria. Este uso extra de fuerza puede estar relacionado con una idea afianzada de inseguridad; el considerarse torpe condiciona un uso tal de la fuerza. Esta idea de torpeza como parte de la autoimagen, como característica aceptada como propia, puede así mismo influenciar otra cantidad de acciones y maneras de relacionarse con los demás y consigo mismo. Al aumentar la autoconciencia y dándose cuenta de cómo se ejecuta una acción, relucen también elementos de la autoimagen. Una vez se tiene conocimiento de la forma en que se realiza cualquier actividad se puede modificar, mejorar; y cuando se nota que tal mejoramiento es posible, hay un reflejo de esto en la autoimagen, se piensa mejor de uno mismo y hay un sentido de valoración.

Al respecto, cuando alguien habla, lo que escucha tiene dos componentes: la resonancia del sonido emitido desde adentro y parte del resultado sonoro final. Esta característica hace que la forma de percibir el sonido de la voz propia sea distinta a cómo se perciben las voces de los demás. Es común que al escuchar en una grabación de audio y/o video se identifique como ajena la voz que es en realidad propia. La idea que una persona tiene de cómo se oye su voz está compuesta no solo de elementos acústicos sino psicológicos y emocionales. Esta idea hace parte de la autoimagen en la cual puede haber inconsistencias entre la percepción propia y la de los demás, es decir, la manera en que un individuo cree que se oye su voz puede no coincidir con el resultado sonoro final que llega a los demás. Más allá de la cualidad sonora del timbre, acompañan a esta parte de la autoimagen características que se relacionan con la personalidad y la autoestima, tiene influencia el concepto que se tiene de sí mismo, el ideal de persona que se persiga, el entorno familiar, entre otros.

La manera en que desempeñamos muchas acciones depende de numerosos factores: del ejemplo que tuvimos al crecer mientras aprendíamos a hacerlas y de cómo asumimos dicho ejemplo, si tuvo un impacto positivo o negativo; de cómo fuimos educados para hacer determinada cosa; del contexto social, geográfico e idiomático; de los rasgos de la personalidad como el carácter, por mencionar algunos. La voz no es una cuestión aislada del resto de la autoimagen, está íntimamente relacionada con el resto del ser y tiene una importancia significativa ya que es uno de los medios por los cuales un sujeto se expresa y relaciona con sus semejantes. Los humanos somos seres pensantes así como también emocionales. El desarrollo del entendimiento de esta dimensión se denomina inteligencia emocional, expresión introducida por primera vez en el campo de la psicología en por los investigadores Peter Salovey y John D. Mayer definiéndola como "la capacidad de percibir los sentimientos propios y los de los demás, distinguir entre ellos y servirse de esa información para guiar el pensamiento y la conducta de uno mismo" (Salovey & Mayer, 1990). Más tarde el concepto fue popularizado por Daniel Goleman, psicólogo estadounidense en su libro *Emotional Intelligence* (2005). Goleman expone dos tipos de inteligencia emocional; el primero es la Inteligencia Personal que comprende una serie de competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos, las cuales son:

- El autoconocimiento emocional: es la capacidad de reconocer y entender en uno mismo las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que éstos tienen sobre los demás y sobre el entorno.
- El autocontrol emocional: nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento.
- La automotivación: es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones.

El segundo tipo de inteligencia es la Interpersonal que está compuesta por otras competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con los demás: reconocimiento de emociones ajenas o empatía, relaciones interpersonales y habilidades sociales. El desarrollo de la inteligencia emocional es clave en la construcción de la autoimagen que cumple un papel importante en el proceso de aprendizaje, pues lo que no se tiene claro en el esquema mental de sí mismo no se puede utilizar consciente y efectivamente. Tener claridad en las emociones, en lo que se siente, es tan trascendente como tener conciencia del cuerpo.

La autoimagen se construye a lo largo de la vida de un individuo de manera inconsciente y es el resultado de la suma de la experiencia de vida de cada cual. A medida que se expande la autoconciencia, se aclara la autoimagen, se trae a la superficie aspectos del individuo que yacían en la inconciencia, posibilitando el re direccionamiento de estos. Es posible modificar la autoimagen y por consiguiente la manera como nos sentimos respecto a nosotros mismos al realizar cualquier actividad. La voz hace parte importante de la identidad de una persona; si se observa y estudia en detalle enmarcada dentro de un proceso de autoconocimiento, puede convertirse en un vehículo en el aprendizaje del canto.

### **Cómo lo percibo yo, cómo lo perciben los demás: confrontación de dos realidades**

Gran parte de la referencia en el proceso de un cantante en formación, o una persona que canta a manera de pasatiempo, viene de afuera. La retroalimentación que recibe de quienes lo escuchan es importante ya que ellos reciben un producto sonoro final que tiene información distinta y adicional al sonido que se percibe desde adentro. La confrontación de estas dos fuentes no siempre es equivalente y hasta puede ser contradictoria; hay tipologías entre lo que la persona que canta siente y lo que percibe sonoramente, y lo que la persona que canta siente y lo que la persona que hace las veces de público escucha.

En este sentido, hay dos referentes: cómo se siente y cómo se escucha. Estos dos componentes se perciben de manera diferente al hablar y al cantar. Al hablar no se está preocupado por cómo se escucha, esto ayuda a que el cuerpo no esté condicionado a responder a ningún objetivo de calidad o ideal sonoro. Allí, en un estado desprevenido, hay mucha riqueza en cuanto referencias sensoriales para el canto. Cuando se hace consciente cómo se siente cierto gesto vocal hablado que responde a unas características sonoras específicas, podemos acercarlo a la voz cantada, tratar de reproducir la sensación para alcanzar resultados sonoros similares. No es sencillo, sin embargo, reconocer con claridad las sensaciones tanto al hablar como al cantar, pero si se entrena la percepción para tal fin es posible aprender a cantar de la misma manera, igual de fácil y placentero como reír a carcajadas.

El entrenamiento en el refinamiento del reconocimiento de la sensación es una tarea que requiere paciencia por parte de quien emprende tal labor. Por la forma en que hemos sido educados, nos resulta dificultoso escuchar y confiar en nuestras sensaciones. Una enseñanza del canto propuesta desde el habla, además de los beneficios o facilidades ya expuestos, dota a quien participe de tal ejercicio de la posibilidad de recuperar una seguridad que viene de volver a confiar en el instinto y la escucha oportuna de necesidades, límites, ritmo y preferencias. Empezar a aprender a cantar partiendo de algo que ya se sabe hacer, que es fácil y conocido, reafirma una parte del autoestima, ayuda a disipar el miedo de ir por un camino desconocido, da herramientas para ir confiado a la hora de estudiar a solas o sin un maestro que guíe, y crea un banco de datos personalizado al cual se puede volver fácilmente para recordar alguna cosa aprendida durante una clase con el sencillo hecho de hablar.

### **Un taller hablado-cantado**

En el taller de experimentación vocal Feldenkrais que dicté durante los meses de abril, mayo y junio del 2013 con una intensidad horaria de 2 horas semanales, se realizaron diferentes ejercicios con el fin de analizar en la práctica cómo la autoconciencia desde la perspectiva de Feldenkrais podía ser utilizada como herramienta de aprendizaje en el canto partiendo de la voz hablada, trabajando aspectos de postura, apoyo y afinación en la voz cantada.

El taller contó con la participación de 6 personas dentro de las cuales se encontraban actores y bailarines en un rango de edad entre los 20 y los 45 años de edad. A pesar de que ninguno había recibido ningún tipo de formación en canto, al ser la mayoría artistas escénicos, tenían cierta capacitación en la voz hablada, y el resto cierto trabajo corporal previo desde la danza. Se contó

con un espacio facilitado por uno de los participantes del taller, usualmente utilizado para ensayos de grupos de teatro y afines: un salón amplio en el barrio La Candelaria.

Los seis participantes expresaron su gusto por el canto y el hecho de no haber practicado el canto de forma profesional o como pasatiempo porque no creían tener lo necesario para hacerlo: “una buena, bonita o melodiosa voz”. El punto de partida fue la voz hablada que era el capital común para todos, y bajo la premisa de que eso, su propia voz, era todo lo que necesitaban para hacer parte de este taller de canto. A continuación describiremos el taller así: etapas, estrategias, contenidos, ejercicios, dificultades y/o limitaciones y resultados.

### **Etapas**

Se pueden identificar tres etapas en el taller:

- Preparatoria
- Exploratoria
- Profundización

En cada una de las etapas se trabajó alrededor de un aspecto central, aun así, todos los aspectos estuvieron presentes a lo largo de las tres etapas:

<b>ETAPA</b>	<b>ASPECTO CENTRAL</b>
Preparatoria	Postura: Relación cabeza-hombros-pelvis-pies.
Exploratoria	Apoyo: Registro, resonadores, cambio de mecanismo, respiración, relajación.
Profundización	Afinación. Discriminación de alturas, entonación, desarrollo auditivo.

Tabla 1. Aspectos centrales desarrollados en cada una de las etapas del taller.

En la etapa de profundización, aparte de trabajar más puntualmente la afinación, se buscó que los participantes del taller afianzaran los conceptos vistos hasta ese momento, articulándolos al trabajo sobre canciones que ellos escogieron.

### **Estrategias**

Las estrategias utilizadas fueron tomadas o están basadas en el diseño de las lecciones de a través del movimiento del Método Feldenkrais. Estas son:

- Auto-observación
- Reducir esfuerzo

- Hacer menos
- Imaginar
- Variaciones
- Diferenciar las partes
- Relacionar las partes
- Respeto por lo individual
- No ir al límite
- Hacer pausas
- Movimiento/ acción de referencia al que se vuelve
- Lenguaje libre de juicio

### Contenidos

Los contenidos vistos se desprenden de los aspectos centrales desarrollados en cada una de las etapas (Ver tabla 1).

### Postura

En el trabajo desde Feldenkrais no se persigue una postura correcta sino una ideal que respete y esté en sincronía con las individualidades de cada quien. Las lecciones están pensadas y diseñadas para recuperar una organización más esquelética, quiere decir, usar el cuerpo de manera que se aproveche su diseño biomecánico: los huesos nos sostienen y los músculos nos mueven. A menudo dolencias e incomodidades corporales se deben a que las fuerzas no se transmiten eficazmente a través de las estructuras óseas y se le recarga de esfuerzo a los músculos que deben suplir el trabajo del esqueleto. Esta postura ideal al cantar apela a una distribución equilibrada alrededor del eje central del cuerpo, como se puede ver en la siguiente gráfica.

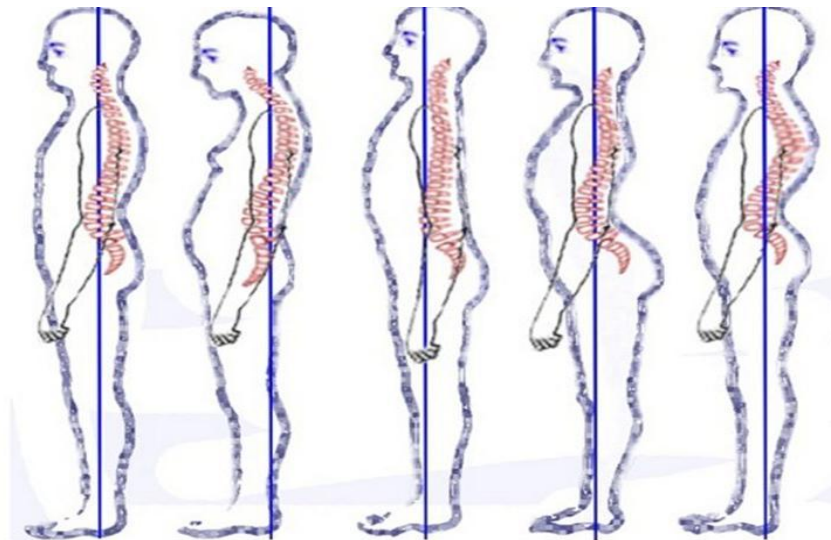


Gráfico 1. *Ejemplificación de postura.*

(Recuperado de: <http://www.vitonica.com/prevencion/las-consecuencias-de-llevar-una-mala-postura-corporal>)

El primer ejemplo muestra una distribución en donde las curvas de la columna no están pronunciadas en exceso y hay un alineamiento con respecto al eje central. Las demás figuras muestran algunas posturas en donde sucede lo contrario; alguna de las curvas de la columna está pronunciada en demasía y hay un desequilibrio con respecto al eje central. Esta postura alineada favorece la emisión vocal puesto que facilita la sincronía muscular que se involucra en la fonación aparte de brindar otros beneficios como una mejor proyección, disminución de esfuerzos innecesarios, mayor potencia, mayor comodidad. Esta postura que promueve una práctica vocal saludable no debe ser impuesta, sino procurada y buscada a la par de indagar qué ajustes resultan mejores para la singularidad de cada cuerpo. Varios componentes de esta postura fueron tenidos en cuenta en las clases:

- Posición de la cabeza: rotación, inclinación, uso de la mandíbula
- Hombros
- Pelvis
- Pies
- Relación entre cada parte con respecto a las demás

### **Apoyo**

Para introducir el concepto de apoyo el cual se refiere a la producción de un sonido en donde hay una participación activa de todo el cuerpo como unidad, se recurrió principalmente a la exploración de la voz hablada en distintos contextos situacionales, teniendo en cuenta varios componentes:

- Respiración
- Apertura de la boca
- Articulación
- Posición inicial
- Relajación
- Disposición o energía

De la mano de estos elementos estuvo presente el desarrollo de la interiorización de conceptos como registro y resonancia. El registro de pecho corresponde a los sonidos graves-medios, la superficie de contacto de los pliegues vocales es más amplia que en el registro de voz de cabeza (sonidos medios-agudos). La resonancia se refiere a la manera como el sonido viaja a través del cuerpo por el sistema óseo. Los resonadores son múltiples y casi podría afirmarse que todos los huesos del cuerpo entran en vibración por el canto. Los más importantes son los resonadores faciales (la cara): paladar óseo, paladar blando, región de la faringe y, sobre todo, los senos, cavidades óseas diseminadas por detrás de la cara entre la mandíbula superior y la frente. A esta zona se le suele llamar “la máscara”. Los anteriores aspectos que se describen para la comprensión del lector fueron tratados con los asistentes al taller sin enfatizar en lo teórico y recurriendo a las comparaciones, relaciones y el uso de equivalencias, como se indicó en el Capítulo II.

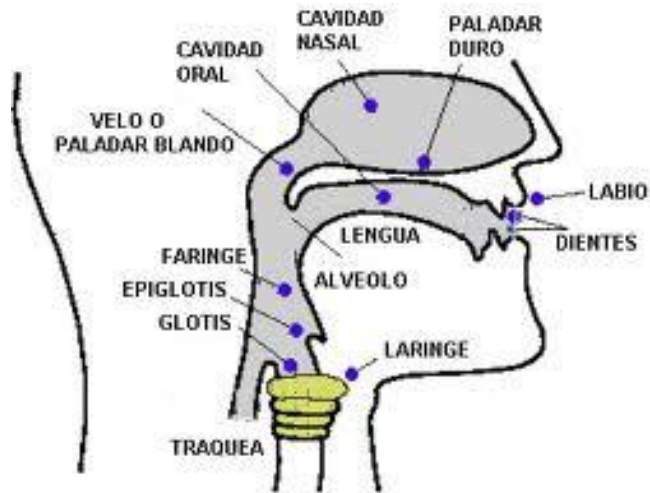


Gráfico 2. *EL aparato fonador.*

(Recuperado de <http://blogintel-profesora-beluskapicon.blogspot.com/2012/09/1-de-sec-el-aparato-fonador.html>)

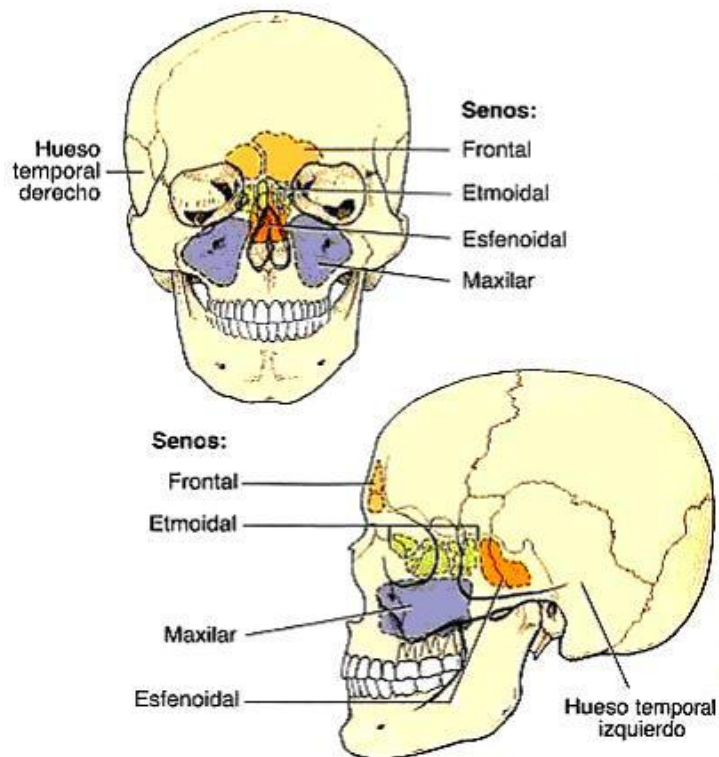


Gráfico 3. *Resonadores faciales.*

(Recuperado de <http://solosequenosenas.wordpress.com/2010/10/06/senos-paranasales/>)



## **Afinación**

El trabajo de afinación dado los conocimientos previos de los integrantes del grupo, se hizo desde la sensibilización, escucha, identificación de diferentes alturas (más agudo o más grave), imitación de timbres o colores, exploración del registro.

## **Ejercicios**

El diseño de los ejercicios se basó en experiencias personales previas de inclusión de la voz hablada en la vocalización y el montaje de repertorio, y en la experimentación e inclusión de elementos que surgieron de la dinámica generada por el grupo en sí, teniendo en cuenta su trasfondo, necesidades y condiciones.

- **Postura antes y después de ATM**

Auto-observar la postura tanto cuando se está de pie y como cuando se está acostado. Decir una frase escogida por los estudiantes (parte de la letra de un poema, canción, parlamento de obra de teatro o similar) mientras se siente cómo es la voz, sus características, las partes del cuerpo que se sienten más presentes. Hacer la clase de ATM escogida y modificada previamente (en términos de duración debido al tiempo disponible para la clase) por la profesora. Volver a decir la frase y comparar.

- **Resonadores**

Explorar hablando en distintas alturas y sintiendo qué partes del cuerpo resuenan o vibran y cómo estos lugares cambian o la vibración se modifica según el cambio de frecuencia en el cuerpo. Luego hacer la exploración junto con un compañero.

- **Registros de pecho y cabeza**

Hacer gestos del habla como expresiones de sorpresa, alegría, rabia, entre otros, acompañados de movimientos afines y propios del gesto para diferenciar los registros vocales. Proponer una situación y escoger un gesto para repetirlo con variaciones de volumen, velocidad, emoción, entre otros. Posteriormente, hacer observaciones y compartirlas con todo el grupo.

- **El movimiento acompaña el habla**

Escoger un texto (parte de la letra de un poema, canción, parlamento de obra de teatro o similar) y un movimiento que lo acompañe, que sea acorde y que enriquezca el sentido de lo que se está diciendo. Por ejemplo, si es una afirmación asentar con la cabeza, si es un reclamo usar las manos conforme con la situación.

- **Buscando nuevos colores**

Enriquecer la exploración de timbre, resonancia, volumen, apoyo y postura diciendo un mismo texto desde distintos personajes, dejando que la voz haga parte de la caracterización del mismo (por ejemplo, una anciana, un niño, un vendedor ambulante, entre otros).

- **La melodía de las palabras**

En parejas, escoger un texto y tres movimientos para acompañarlo. Repetir el texto en distintas velocidades. Posteriormente, hacer un ejercicio de composición de una melodía, tratando de mantener el contorno original del habla. Al final, interpretar la melodía resultante junto con los movimientos.

- **Imitando el sonido**

El profesor propone una altura y uno por uno “la toma”, entonando la misma nota. Cuando el último entona, una altura nueva se propone haciendo una secuencia.

- **Improvisando**

En una ronda cada uno de los participantes propone un sonido que involucre o no vibración en los pliegues vocales. Se acumulan los sonidos propuestos, el profesor mantiene el pulso y hace las veces de director para indicar las entradas de las partes de improvisación, que pueden ser o no entonadas.

- **Palabras y gestos**

Individualmente, escoger cuatro palabras las cuales se dicen acompañadas de cada uno de un gesto corporal, haciendo una secuencia. El resto del grupo luego trata de adivinar a qué palabra podría referir cada gesto.

- **Diferencias y similitudes**

En parejas, escoger una canción que ambos conozcan. Tomar turnos para cantarla intentando no cambiar nada, escuchar y observar qué diferencias y similitudes hay entre ambas versiones. Luego, habiendo identificado qué cosas hay o no en común, unir ambas interpretaciones para lograr cantar al unísono lo más parecido posible.

- **Dibujar la melodía**

Dibujar en una tabla con filas y columnas, un mapa en donde se señale silaba por silaba, las alturas de la melodía con la que se está trabajando. Esta representación no corresponde a tonos y semitonos, solamente a la noción de más agudo o más grave guardando proporciones aproximadas con los intervalos reales.

- **Repertorio**

Basado en todos los recursos expuestos, trabajar individualmente con cada integrante una canción de su escogencia, identificando dificultades y ayudándole a resolverlas probando distintas variaciones y estrategias de las exploradas en los demás ejercicios.

### **Resultados**

Dado que los resultados del taller dependieron en gran medida de las condiciones en las que se desarrolló la experiencia, es importante señalar algunas de las condiciones en las que se desarrolló el proceso con los participantes.

Una de las dificultades fue el no tener acceso a un instrumento armónico o melódico para apoyar el trabajo, ya que en algunos momentos se consideró necesario. Sin embargo, dado que el taller se gestó dentro de un ambiente de exploración, esta situación obligó a encontrar otras maneras de trabajar, por ejemplo, el entrenamiento auditivo y de afinación con los recursos disponibles. Adicionalmente, la duración de las sesiones y su número fue un elemento de limitación, teniendo en cuenta que los procesos que se estaban explorando podían variar notoriamente entre una persona y otra. Por esta razón no se predeterminó el número de sesiones del taller; la experiencia que se describe en este trabajo terminó con el periodo académico 2013-I, no obstante, el taller ha tenido continuidad.

Los resultados de la experiencia son positivos y satisfactorios en consonancia con el planteamiento de la investigación, el cual fue mejorar el canto a partir de una exploración consciente de la voz hablada. En cuanto a los aspectos centrales que se trabajaron se pueden hacer las siguientes observaciones:

<b>ASPECTO CENTRAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Postura	La continua práctica de ATM muestra una postura más alineada y equilibrada así como una mayor sensibilidad para observar y sentir el cuerpo en movimiento. Se observa más facilidad para relacionar el “cuerpo del habla” con el canto.
Apoyo	Algunos cambios en las voces de los participantes al cantar son: mayor volumen, más proyección, más libertad en el sonido, pueden llegar con más facilidad a una producción vocal sin tensiones innecesarias, escucha más sensible a los detalles.
Afinación	A partir de todo el trabajo de exploración, sensibilización y consciencia, todos los participantes son más afinados, como consecuencia de la mejoría de la postura y un sentido de apoyo más presente.

Tabla 2. *Observaciones finales del taller.*

Otra de las observaciones del trabajo realizado durante el taller, es la creatividad para componer melodías enmarcadas en distintos géneros musicales a partir de hablar y agregar movimiento a diferentes textos. Además de estos cambios, los participantes expresaron unánimemente una mayor sensación de confianza y facilidad al cantar (Ver testimonios en anexos).

## CONCLUSIONES

En esta última sección se presentarán algunas ideas concluyentes de la reflexión que se ha venido elaborando y luego se mencionarán posibles aspectos que podrían desarrollarse con mayor profundidad en investigaciones futuras.

Respecto a la hipótesis de la investigación – la cual sostiene que es posible el mejoramiento de la voz cantada a partir del reconocimiento, la comprensión y aplicación de las cualidades y del comportamiento de la voz hablada con base en el estudio del Método Feldenkrais –, se puede decir que los resultados de la experiencia del taller que se desarrolló para estudiar ese posible fenómeno son la evidencia de dicho planteamiento.

Fue un acierto la metodología empleada para los propósitos de la investigación. En ese sentido, el diseño de un procedimiento acorde con la naturaleza del surgimiento de la investigación permitió que el desarrollo de la experiencia fuera coherente con la perspectiva teórica de Feldenkrais.

En cuanto a las deducciones derivadas del taller cabe anotar que existieron elementos comprendidos dentro de los componentes a ser analizados que no fueron tenidos en cuenta debido a las limitaciones de tiempo en la elaboración de la investigación. Uno de ellos se refiere a los hábitos del habla tomados como referencia para ser estudiados y aplicados al aprendizaje del canto. Como se menciona en el marco teórico, los hábitos hacen parte fundamental de la vida y gran parte del tiempo aquellos relacionados al habla son saludables puesto que están ligados a una función de comunicación que es inherente al ser humano; sin embargo esto no quiere decir que no existan hábitos poco o nada saludables en la voz hablada. Para el enriquecimiento del proceso de aprender a cantar se tuvieron en cuenta solamente aquellos usos sanos de la fonación de la voz hablada para utilizarlos de modelo, ya que un estudio más amplio daría pie a relacionar otras dimensiones como la emocional y psicológica que no estuvieron contempladas estructuralmente en este trabajo.

Acerca del aspecto de transición en el proceso de identificación, apropiación y traslado de algunas características de la voz hablada a la voz cantada cabe anotar que, si bien se pudieron señalar algunos elementos que daban evidencia de un mejoramiento en los aspectos que se analizaron, resulta dificultoso definir con precisión tal punto. Ese paso es un proceso que se va desarrollando según las particularidades de cada persona y en donde no se pueden establecer estándares de tiempo (que en el caso del taller que se hizo fue reducido), pues a menudo la comprensión en este tipo de procesos no es filtrada por la razón, es decir, responde a una comprensión kinestésica y puede pasar que lo que se está descubriendo con el cuerpo en el movimiento o en la acción no se pueda aún traducir con palabras en el intelecto. Es un aprendizaje profundo y personal, no lineal, en donde se presentan altibajos en relación con lo que se experimenta en el proceso.

Desde que empecé a practicar y estudiar Feldenkrais he pasado por buenos momentos como cantante: un sonido más limpio, potente y resonante, y un mejoramiento de la afinación, por nombrar algunos. Estos cambios son el resultado de una combinación de cosas que han sido cultivadas durante mi paso por la academia: solidez muscular (músculos involucrados en la fonación), entrenamiento auditivo, estudio de variedad de repertorio, estudio con distintos maestros, entre otros. Durante este proceso he pasado por crisis en donde no podía cantar una

nota sin que el sonido se quebrara, tuviera aire o le faltara foco; era como si todo el piso sobre el que había construido mi voz cantada, de repente no estuviera. Reconocer los hábitos y transformarlos no siempre es fácil y placentero; a menudo nos enfrenta con aspectos nuestros muy arraigados y que están relacionados con otros aspectos de nuestro ser que a primera vista pareciera que no tienen relación con lo que estamos trabajando. No se trata de que la autoconciencia aplicada al canto haga desaparecer las dificultades técnicas pues éstas siempre van a estar presentes; se trata de dotar a cada individuo de herramientas tan propias como su voz y su persona con el fin de que cuando sea necesario las aplique efectivamente en cualquier problema que enfrente al cantar. La voz madura, crece y se mueve con el ser. Los cambios anatómicos, hormonales, emocionales y biológicos que sufre una persona afectarán su voz de una u otra forma.

Considero que el mayor logro alcanzado a partir de cultivar mi autoconciencia es que puedo percibirme y reconocirme mejor no sólo al cantar, sino en general en mi vida: tener mayor claridad de qué siento, cómo aprendo, cómo reacciono ante situaciones de presión, miedo, intimidación o alegría cuando estoy frente a un público, de qué manera resuelvo dificultades técnicas que me representa cierto tipo de repertorio, qué estrategias de estudio he adquirido y, en general, cómo acepto y aprendo de mi instrumento que abarca no sólo mi aparato fonador y todo mi cuerpo sino todo lo que me identifica. Este estado de transición antes mencionado puede considerarse un estado permanente de aprendizaje en donde a medida que pasa el tiempo se van esclareciendo más y más detalles acerca de cualquier asunto que se esté estudiando.

La autoconciencia dentro del contexto del Método Feldenkrais, como una herramienta en el aprendizaje del canto y con un enfoque desde la voz hablada, es la propuesta de este trabajo que no pretende anular otras maneras de abordar la formación de los cantantes ni reducir su validez sino, por el contrario, expandir sus posibilidades.

Una continuación y profundización en el estudio de Feldenkrais como herramienta en los procesos de aprendizaje de los estudiantes de canto junto con la exploración de su aplicabilidad en distintos espacios relacionados a la voz hablada y cantada probablemente arrojen otros resultados, nueva información y evidencias para la formulación de otras hipótesis que conlleven a la ampliación de esta investigación y deriven en nuevos proyectos. Adicionalmente, las características descritas del Método Feldenkrais como modelo de enseñanza pueden ser aplicables al estudio de cualquier otro instrumento musical y también en otras áreas del saber.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Feldenkrais, M. 1980. *Autonconciencia por el movimiento. Ejercicios para el desarrollo personal*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Feldenkrais, M. 1993. *El poder del yo*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Feldenkrais, M. 1996. *La dificultad de ver lo obvio*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Goleman, D. 1996. *Inteligencia Emocional*. España: Kairós.
- Hanna, T. 1986. *Somatics*. En Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences , Vol. VI, No. 1, Autumn-Winter.
- Jolly, Y. 2002. *El Método Feldenkrais de Educación Somática*. Artículo publicado primero en francés en *Bulletin de l'association des praticiens de la méthode Feldenkrais de France*, no.38 Février 2000.
- Nelson Samuel, Blades-Zeller Elizabeth. 2002. *Singing with your whole self. TheFeldenkrais Method and voice*. Estados Unidos: Scarecrow Press, Inc.
- Reese, M., 1993. *Prefacio*. En: Feldenkrais, M. *El poder del yo*. . Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Rodríguez, Gómez Gregorio, Gil Flores Javier, García Jiménez Eduardo. 1996. *Metodología de la Investigación cualitativa*. España: Ediciones Aljibe.
- Sacks, Oliver. 2007. *Musicophilia. Tales of Music and the Brain*. Estados Unidos: Alfred A. Knopf, Inc.
- Salovey P., Meyer D. J. 1990. *Emotional Intelligence*. Estados Unidos: Yale University.

## ANEXOS

### Anexo 1: Cuestionario aplicado al final del taller de experimentación vocal Feldenkrais.

#### Preguntas:

1. ¿Qué cosas de tu voz hablada has aprendido a partir del trabajo realizado en el taller?
2. ¿Qué relación encuentras entre hablar y cantar?
3. ¿Cómo sientes que te ha ayudado a cantar tu voz hablada?

#### Respuestas:

1. "La reunión grupal que permite descubrir en otros, el camino hacia el encuentro con su propia voz. La orientación apropiada, de alguien que transmite la energía de su voz, con los condimentos adecuados. Juegos y entrenamiento vocal que me dan luces en camino que he transitado casi a tientas..."
2. "El reconocimiento de la voz como instrumento vital de comunicación. La vida cotidiana va impregnada de música vocal, cada región planetaria, con su acento distintivo lleva una musicalidad colectiva. La voz es encanto concreto de la comunicación. Expresar ideas y pensamientos es transmitir emociones, que al cantar deben tener belleza y afinidad suficientes, para hacer poesía y lograr variedad de sonidos agradables al oído..."
3. "El taller me ha dado herramientas y reconocimiento de mi voz, me gusta cantar, soy desafinada, disfruto de mis desagradables sonidos y sigo cantando...  
Ayuda a cantar la voz hablada, porque es observar la voz, darle matices, respiraciones y las cuerdas bucales, se pueden ver como un arpa que tiene opciones innumerables para descubrir..."

**Eliana Giraldo.**

1. "He aprendido a consentir mis cuerdas sonoras y darles un adecuado calentamiento antes de exigirles esfuerzo, también me concienticé de que mi negación a cantar es más psicológico que una incapacidad física."
2. "Es una relación y unidad total que modifica el estado de ánimo de la persona que lo ejecuta y de sus escuchas, convirtiendo un texto; de un discurso a una celebración colectiva, pues el canto invita a compartir."
3. "Siento que para cantar me ayuda como sostén fundamental, pero aprendí que mi cuerpo también es igual de necesario y la confianza interior de mi mente y todo mi ser como una unidad en función de del canto y el canto como goce y disfrute para desfogar tanto tristezas como alegrías sin preocuparme de la forma, mas si del sentimiento de fondo."

**Luis Eduardo Vargas.**



1. “Sobretudo caí en cuenta de que el sonido requiere de aire... puede sonar gracioso, pero no me había percatado de que mi voz hablada tiene mucho aire... Por primera vez le escuché la infiltración a los sonidos que produzco. Me gusta hablar bajo (en volumen) y a veces hablar poco, tal vez por eso no la conocía mucho. Definitivamente, dependiendo de la actividad que el cuerpo lleve a cabo (como empujar, dejarse cargar, etc...), la voz adquiere otras cualidades que ya no se ubican en la garganta, sino que dependen de la parte del cuerpo en la que se genera el impulso del ejercicio.”
2. “Son actividades hermanas: se utiliza el mismo instrumento, se tiene un ritmo, unos acentos, unas pausas, una melodía. Tal vez hablar se haga de manera más desprevenida y a la hora de hacerlo no se piensa mucho en cómo es que se hace... es posible que sea tal la desprevenimiento, que por eso muchas personas no conocemos las particularidades, aspectos sobresalientes y demás que poseemos al hablar... de ahí que algunos no creamos que seamos nosotros al escucharnos en una grabación, por ejemplo. En el cantar encuentro un “requisito extraordinario”... Es posible que se deba a que lo empezamos a hacer por imitación y eso implica imitar las entonaciones, rítmicas y demás aspectos que escuchamos y seguimos, de manera que no se hace con la desprevenimiento de la que hablé antes.”
3. “El manejo del aire como primera tarea. El entender realmente, que cantar no implica tantas cosas más allá de hablar, ha sido un trabajo básicamente mental. Desaprender el requisito.”

**Fernanda Varón.**

1. “Que la voz cantada es algo que no debe requerir un esfuerzo más que el de hablar, que puede ser natural y consiente.  
-Conocer y sentir los músculos que aportan al hablar y cantar.  
-A sentirme relajada, a no tensionar los músculos, a tener una postura adecuada para que la voz no tenga obstáculos para salir.  
-A reconocer todos los imaginarios equivocados que se tienen contruidos en torno al cantar, a la idea de no poder hacerlo bien.  
-Que no es necesario conocer la entonación de las notas para cantar bien.  
-Reconocer que la voz cantada puede salir bien cuando se compara con la voz hablada.  
-Realizar ejercicios que ayudan a mejorar la voz cantada.”
2. La voz hablada es algo natural que se realiza generalmente sin que se sea consiente de su tono, timbre o volumen. El canto es algo que no pertenece a la cotidianidad, hasta da miedo cantar delante de otros por aquello de sentirse desentonado o “sin oído”. La voz hablada se utiliza más a menudo y sucede en varios momentos en cambio la voz cantada es algo esporádico y casi siempre se da con facilidad en momentos de alegría.
3. Me ayuda a saber escuchar mi propia voz. Hoy siento que puedo cantar con más naturalidad, sin tanto temor. Puedo proyectar mejor mi voz y a reconocer que mi voz tiene posibilidades interesantes para ser escuchada cantando.

**Janeth Escobar.**

1. "De mi voz hablada he aprendido que es una voz natural, inconsciente, que fluye naturalmente y que uno puede durar horas y horas hablando, contrariamente a la voz cantada que se cansa. Mi voz hablada es como lo más íntimo de mí que con la vida y los años he aprendido a exteriorizar, mientras que la cantada es "exterior" desde su intención pero no la he "trabajado" de la misma manera porque contrariamente a hablar, no hay muchas oportunidades para cantar."

2. "Hablar y cantar son ambas tentativas de comunicación con los otros. Pero como si tocaran partes del cerebro distintas. Cuando hablo soy más "intelectual", cuando canto más "artista". El intelectual se dirige al entendimiento de los otros. Mi voz hablada no es juzgada (por mí, por los otros) como bella en su forma, sino más bien en su contenido: expreso una idea tal vez profunda cuando hablo, cuento bien algo, pero no es cuestionable su altura, su pura forma. La he hecho seductora, mi voz hablada, la he trabajado, la modulo según las circunstancias. Pero con la voz cantada no he hecho lo mismo, no ha habido necesidad, no ha habido la oportunidad de trabajarla tanto. El artista está en el mundo de las emociones. Pero ese artista cantante es un niño inseguro y la emoción que predomina en mí es el temor a no cantar bien. No estoy para nada en la emoción que provoqué, que podría ser otra pista de trabajo.

Por lo demás, la comparación entre ambas voces me ha llevado a cuestionarme acerca de cantar: ¿Cómo hacer más "íntima" mi voz cantada?, ¿Debo partir de la intención y el contenido para cantar, y no de fijarme tanto en la forma (el tono, la potencia, la sonoridad)?, ¿Cómo estar igual de relajado cuando canto que cuando hablo? Pero noto son las diferencias entre las voces, la diferencia en el relacionamiento con los demás en uno u otro caso. Con la voz hablada ya no temo exponerme, con el cantar me expongo a mi propio juicio y auto-censura y al de los demás: ¡no lo he superado!"

3. "Sí, me ha dado indicios de lo que yo debería hacer: estar más relajado, me ha ayudado también a ver la voz cantada como algo más natural. ¡Pero siento que todavía hay camino por recorrer! ¿Cuándo me cantaré a mí mismo en mi intimidad? tal vez sea una manera de ir haciendo la voz cantada más "mía" y menos externa. No sé, largo camino."

**Juan Manuel Silva.**

1."Al contrario de mi voz cantada, mi voz hablada no deja escapar aire (a menos que susurre). Mi voz hablada me inspira mucha más seguridad que mi voz cantada."

2. "Son cosas muy parecidas, sólo que una la hago con naturalidad y otra la hago con inseguridad."

3. "Entender que ambas voces se pueden controlar casi de la misma manera me ha hecho sentir que tengo mayor dominio sobre mi canto y me ha dado la opción de liberar algunas tensiones."

**Ana Magdalena Silva.**

**Anexo 2: Transcripción de la versión en audio de la lección 4 del libro *Autoconciencia por el movimiento*. “Diferenciación de las partes y las funciones de la respiración”.**

Por favor, acuéstate boca arriba. Percibe cómo estás acostado en el suelo ¿Cómo te apoyas en el piso? Nota cómo estás respirando ¿De qué manera participa tu pecho en la respiración? ¿Y tu abdomen? Escucha por cuál narina entra más aire. Siente si cambia el contacto de tu espalda con el piso mientras inhalas y exhalas.

- Dobla las rodillas, apoya los pies en el piso. Toma aire y al mismo tiempo expande el pecho. ¿En qué dirección se expande? Permite que se expanda al frente, en dirección del techo, a los lados, abriendo las costillas a la derecha y a la izquierda, y hacia atrás, hacia el piso. Haz esto conscientemente unas 15 veces. Haz una pausa, ¿cómo contactas ahora con el piso?
- Dobla las rodillas, apoya los pies en el piso. Toma aire y al mismo tiempo expande el abdomen ¿En qué dirección se expande? Aliéntalo a que se expanda al frente, en dirección del techo, a los lados y hacia atrás, hacia el piso, como si fuera una pelota que se abre en todas direcciones. Haz esto conscientemente unas 15 veces.
- Ahora toma aire, expande el pecho, deja el aire dentro de ti y sin exhalar, pasa el aire al abdomen y expande el abdomen. Luego tráelo de regreso al pecho, y así varias veces hasta que necesites sacar el aire. Haz esto conscientemente unas 15 veces. Descansa.
- Nuevamente toma aire, expande el pecho, deja el aire dentro de ti y sin exhalar, pasa al aire al abdomen y expande el abdomen. Luego tráelo de regreso al pecho y así varias veces hasta que necesites sacar el aire. Hazlo más pequeño y más rápido hasta que puedas sentir, reconocer el diafragma moviéndose entre el pecho y el abdomen. Haz esto conscientemente unas 15 veces. Para y siente tu respiración.
- Acuéstate boca abajo y repite los pasos del 1 al 3. Pausa.
- Siéntate de cualquier forma en donde tengas el peso distribuido uniformemente en ambos lados de la pelvis. Allí repite los pasos del 1 al 3. Descansa un momento boca arriba y aprecia como estás. Nuevamente lleva tu atención a cómo estás respirando ¿Es distinto ahora? ¿Cómo te sostiene el piso? Lentamente rueda hacia un lado, siéntate y ven a ponerte de pie. Nota cómo estás parado y disfruta las diferencias.

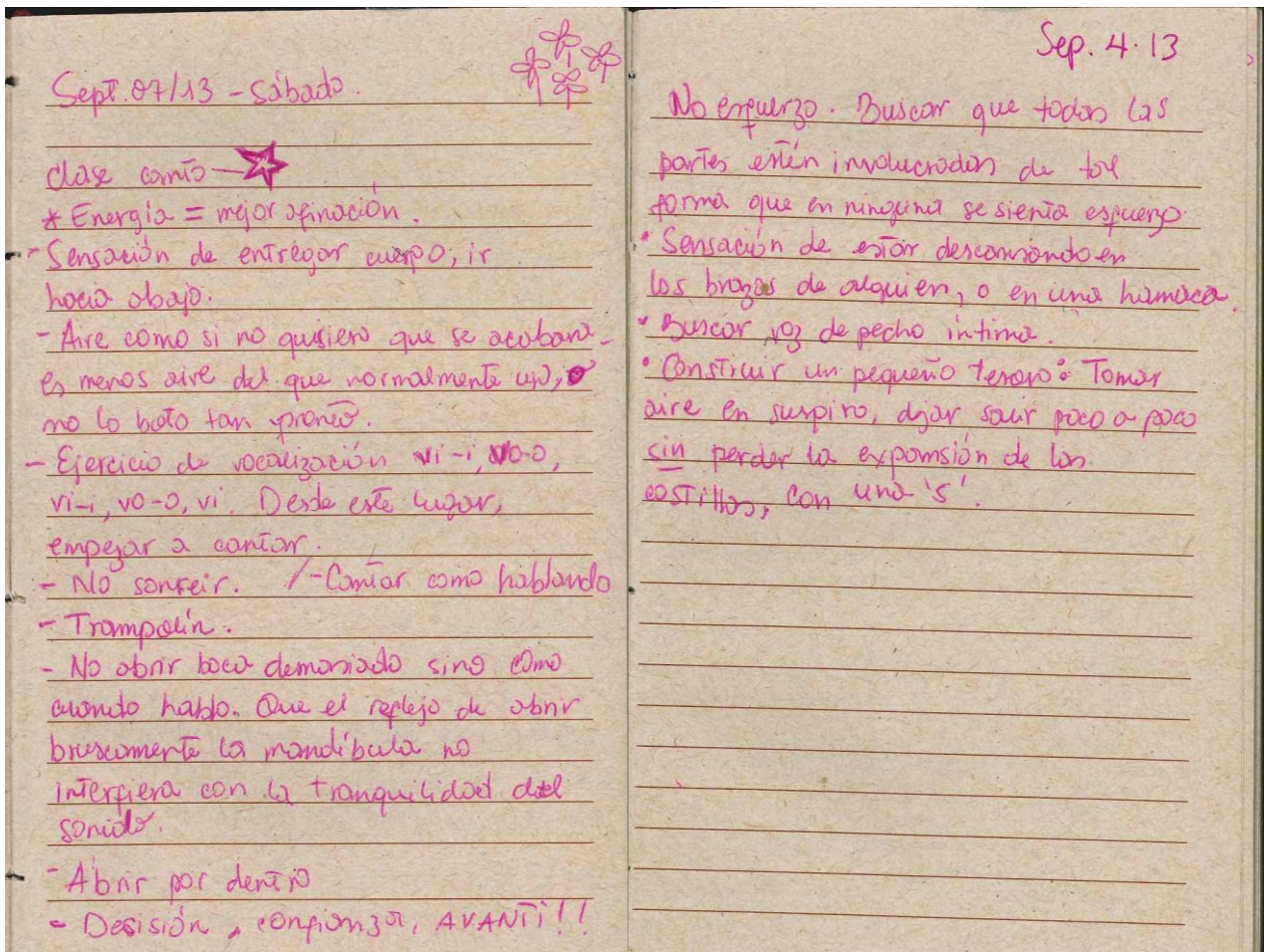
**Anexo 3: Certificados de participación módulos 1, 2, 3 y 4, y de certificación para impartir clases de Autoconciencia por el movimiento del Entrenamiento Profesional en el Método Feldenkrais.**







Anexo 4: Muestras del registro de diario de campo.





Mayo 31/2012.

11:00 AM.

SESIÓN: Explorando tus conexiones internas

ANTES: Cuello y hombros adoloridos.  
Me sentía corto, mucha desigualdad entre un lado del cuerpo y otro.

DESPUÉS: cuello y hombros sin dolor.  
me siento + larga y equilibrada.  
mucho + pero en la pelvis tanto acostada como de pie y ahora sentada.  
balanceada.

OBSERVACIONES DURANTE:

como la mandíbula se relajaba hasta el punto de tener la boca abierta y la lengua desparamada dentro de la boca.  
Más espacio dentro de la boca.

DESPUÉS: ya no hay dolor en cuello, hombros ni cabeza. era como si antes todo el ~~cuerpo~~ peso del cuerpo lo cargara sólo allí, ahora todo el cuerpo me sostiene uniformemente.

Me siento + ligera, pero + conectada a la tierra. Respiración + profunda. Mi mente está más tranquila.

Cuando me muevo, el movimiento es más suave y fluido.

Me siento más desconocida.

⇒ Cada vez soy más consciente de mi mandíbula y lengua. Corro tensión allí y a veces oprieto sin necesidad.

★ Para qué canto? con qué fin?  
Por qué lo hago? qué finalidad?

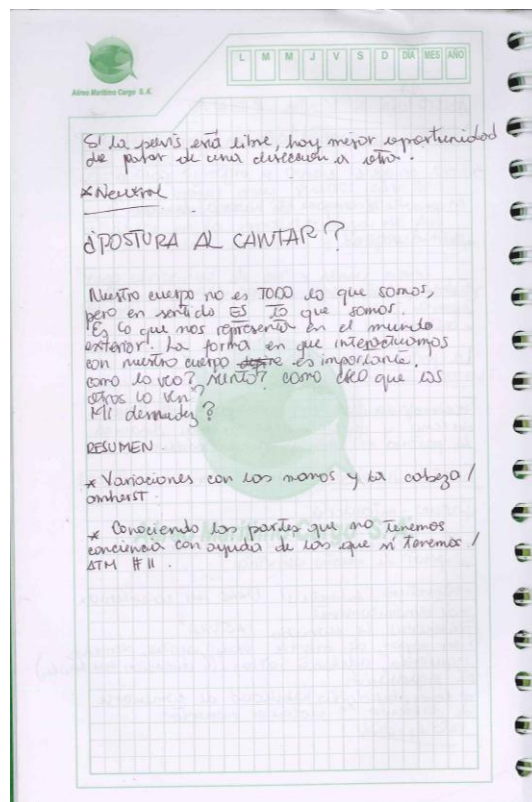
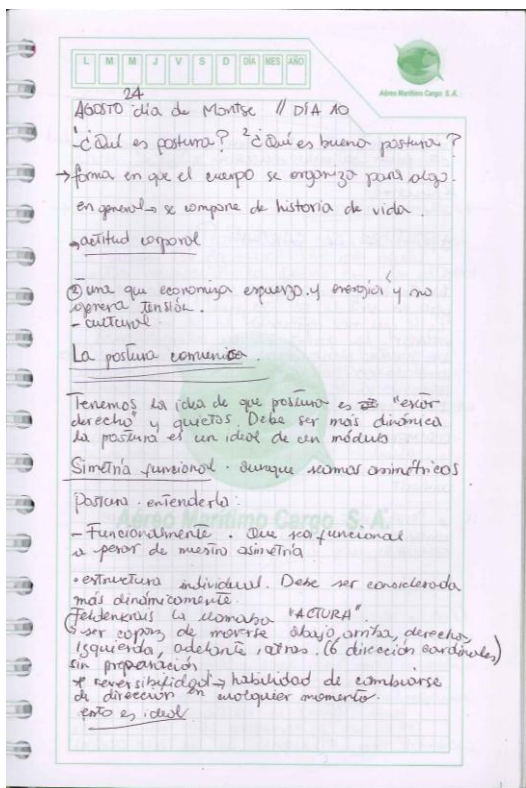
¿Cómo la autoconciencia me ayuda a cantar mejor?

Conozco mejor las posibilidades de mi cuerpo. También sus limitaciones, esto me permite más fácilmente superarlas, abrir otros caminos para alcanzar mis metas.

Es más rápido el proceso de aprendizaje, pues estoy más despierta y atenta, es más fácil observarme y atender las observaciones de los otros.

Percebo + los pequeños cambios o movimientos. Soy + sensible a los cambios, en mí y en los demás.





### Anexo 5: Entrevista realizada a Lea Kaufman.

Agosto 5 de 2011

**Giselle Segrera:** En tu experiencia como docente de Feldenkrais, ¿qué beneficios específicos le das al Método para los artistas?

**Lea Kaufman:** El primer beneficio (y esto es para todas las personas) es poder darnos cuenta de nuestros hábitos. Esto es muy importante ya que los hábitos son los que hacen que nos lastimemos con una postura o un movimiento, y además los hábitos nos permiten o no abordar de maneras creativas los personajes. Cuando somos conscientes de nuestros hábitos, en vez de ponerle esos hábitos al personaje, somos capaces de adaptar unos nuevos para el personaje, esto sabiendo diferenciar lo que es bueno y lo que no. Esto es otro beneficio, sobre todo para los actores que pueden perderse en la construcción de un personaje pues les ayuda a tener un sentido más claro de ellos mismos.

El otro gran punto que aporta es que una clase de Feldenkrais tiene un paralelismo con el proceso creativo en donde hay que probar opciones, no sabes a dónde va a llevar y necesitas estar presente en el proceso, no estar pensando en cómo va a terminar. Todas esas posibilidades las entrenamos en Feldenkrais y entonces luego las podemos transpolar al proceso creativo. Otro beneficio es en cuanto a la presencia: ser capaces de estar con nosotros mismos, con nuestros compañeros de escena y se vuelve

entonces más interesante para el público. Otro beneficio que aporta ya en el entrenamiento corporal es que aporta estabilidad, flexibilidad, destreza, nuevas maneras de movernos y organizarnos no mecánicamente; la diferenciación entre el movimiento consciente y el mecánico. Allí podemos caer muchas veces entrenando solamente en lo técnico. Nos ayuda también cuando somos capaces de incorporar en nuestro cuerpo las ideas o imágenes que nos pide el director o el coreógrafo. Ayuda a la interiorización de la actividad abstracta y poderlas expresar mejor en nuestro cuerpo, de eso se tratan las clases de Feldenkrais: el maestro tiene una idea que trata de llevarla al movimiento, el alumno aunque tú no le digas de que se trata está descifrando esa idea. Si nos entrenamos en eso vamos a ser mucho más expresivos incorporando lo conceptual a los procesos. Finalmente nos ayuda a cuidarnos más porque muchas veces los artistas en esta cultura de usarse a sí mismos, pierden el hábito de cuidarse, de estar atentos a lo que les pasa y son capaces de ponerse al límite. Aquí aprendemos a estar para nosotros mismos.

**G.S:** ¿Cómo se relaciona el Método Feldenkrais con la idea de que el instrumento del cantante no se halla fuera de sí, como en el caso de un guitarrista, por ejemplo, sino que es toda la persona?

**L.K: En** Feldenkrais siempre estamos trabajando con toda la persona y sabemos que cuando haces un movimiento con cualquier parte de ti tiene un impacto en todo el resto de ti. Para poder ponerlo en palabras decimos: mueve el hombro o usa tus pliegues vocales o usa tu diafragma, pero es una deficiencia del lenguaje que no refleja lo que en realidad está pasando. Tal vez deberíamos decir: muévete a ti misma desde el diafragma o expándete en las cuerdas vocales, esa debería ser la manera más adecuada de hablar porque eso es lo que está sucediendo en cada momento y por supuesto que el lenguaje implica ideas, implica conductas que se van definiendo pero siempre estamos trabajando con toda la persona.

**G.S:** Una de las faltas en mi proceso de formación como cantante ha sido un entrenamiento y estudio del canto más esencialmente desde el cuerpo ¿Cómo ayuda el Método Feldenkrais a este punto?

**L.K:** Primero, te ayuda a que tú te sientes más a ti mismo y eso es básico. En particular toda la aplicación de poder usar este Método a cualquier otra técnica para optimizar tu aparato fonador. Pero eso requiere una reeducación corporal y una integración de ello a tu vida cotidiana. Cuando se incluye esto en la formación artística de un cantante, por ejemplo, es una manera de ayudarlos a integrar todo lo que van aprendiendo en la escuela a todo su accionar. Es muy importante que los músicos sean conscientes de su cuerpo, los cantantes de su voz. Los músicos son también artistas escénicos, entonces cuando tú estás en escena tienes que saber cómo usar tu cuerpo.

**Anexo 6: Registro documental-fotográfico del taller-laboratorio. Formato digital (CD).**