

Cicely Berry

La voz y el actor

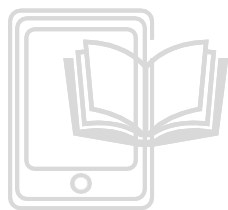
Adaptación de Vicente Fuentes



28

ALBA

ARTES ESCÉNICAS



BASE LEGAL PARA DIGITALIZACIÓN DE LIBROS CON DERECHOS DE AUTOR

El Sistema Integrado de Bibliotecas de la Universidad Central del Ecuador, digitalizará su acervo bibliográfico siempre y cuando sea para fines educativos y de investigación. No se permite la reproducción y distribución para la comercialización directa e indirecta del mismo.

La digitalización del material bibliográfico se lo realiza de acuerdo al Código Orgánico De La Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación Art. 212 numeral 9, Literal ii “(...) Una biblioteca o archivo podrá, además, realizar los siguientes actos (...) La reproducción electrónica y comunicación pública de obras de su colección para ser consultadas gratuita y simultáneamente hasta por un número razonable de usuarios, sólo en terminales de redes de la respectiva institución o para usuarios de esa institución bajo su control, en condiciones que garanticen que no se puedan hacer copias electrónicas de esas reproducciones” y literal vii “La reproducción, adaptación, traducción, transformación, arreglo, distribución y comunicación de una obra protegida por derechos de autor o una prestación protegida por derechos conexos, en uno o más formatos accesibles para el uso exclusivo de personas con discapacidad”.

Este material se considera un producto intelectual a favor de su autor; por tanto, la titularidad de sus derechos se encuentra protegida por el Código Orgánico De La Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación. La violación a dichos derechos constituye un delito que será responsabilidad del usuario.

Este libro está disponible físicamente en:

BIBLIOTECA	Biblioteca Facultad de Artes	PISO	
		ESTANTE	03
		BANDEJA	16
CONVENIO INTERINSTITUCIONAL		UNIVERSIDAD	

CICELY BERRY (1926) es directora del departamento de voz de la prestigiosa Royal Shakespeare Company. Se trata de una indiscutida autoridad mundial en la interpretación y educación vocal. Su larga experiencia docente ha cristalizado en títulos como *The Actor and the Text*, *Text in Action* y *The Voice: How to Use It*, entre otros, todos ellos traducidos a múltiples lenguas con una enorme aceptación tanto de crítica especializada como entre el público en general.

VICENTE FUENTES estudió Arte dramático en la Escuela Superior de Arte Dramático de Madrid (RESAD) y completó su formación teatral en Stratford con Cicely Berry. Como miembro del mítico Roy Hart International Center participó en las producciones más importantes, desarrollando el trabajo de la voz humana. En 1987, junto al foniatra Guy Cornut de la Universidad de Lyon, investiga los comportamientos laríngeos de ciertos sonidos multifónicos y el papel de la bandas ventriculares en la fonación. Regresa a España y, desde 1990, forma parte del profesorado de la RESAD. Colabora en la formación actoral y producciones del Teatro de La Abadía y asesora a la Compañía Nacional de Teatro Clásico.

La voz y el actor





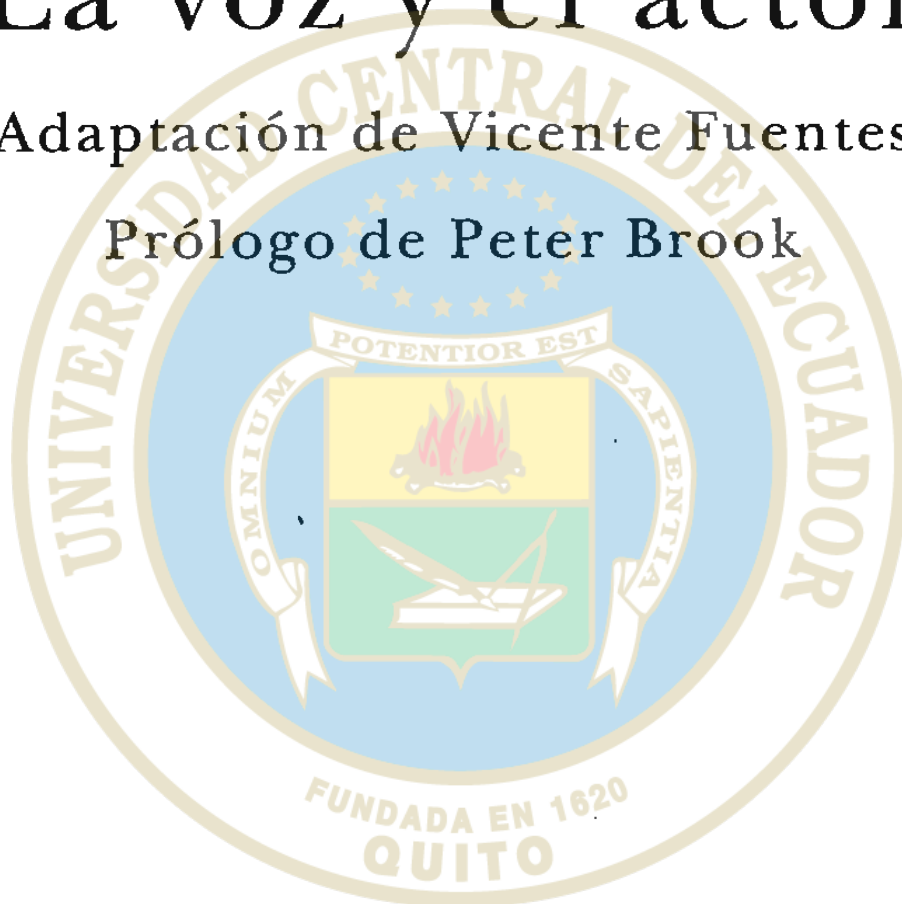
5143280

Cicely Berry

La voz y el actor

Adaptación de Vicente Fuentes

Prólogo de Peter Brook



ALBA

Copyright © Cicely Berry, 1973

Publicado originalmente en el Reino Unido por Harrap Ltd. y Virgin Rodin

Créditos de los textos citados en *La voz y el actor*.

Amoretti & Epithalamion (FRAGMENTO) DE EDMUND SPENSER, TRADUCCIÓN DE SANTIAGO GONZÁLEZ CORUGEDO, CEDIDA POR EDICIONES CATEDRA. *Ode to the West Wind* DE PERCY BYSSHE SHELLEY, TRADUCCIÓN DE JUAN ABELEIRA Y ALEJANDRO VALERO, CEDIDA POR EDITORIAL HIPERIÓN. *Tortoise Shout* DE D. H. LAWRENCE, TRADUCCIÓN DE MARCELO COVÁN, CEDIDA POR VISOR LIBROS. *A Nocturnal Upon S. Lucy's Day Being the Shortest Day* DE JOHN DONNE, TRADUCCIÓN DE ENRIQUE CARACCILO TREJO, CEDIDA POR EDICIONES 29. *The Leaden Echo and the Golden Echo* DE GERARD MANLEY HOPKINS, TRADUCCIÓN DE MANUEL LINARES MEGLAS, CEDIDA POR EDICIONES MENSAJERO. *The Rape of Lucrece* DE WILLIAM SHAKESPEARE, TRADUCCIÓN DE LUIS ASTRANA MARÍN, CEDIDA POR EDICIONES AGUILAR. *Easter 1916* DE W. B. YEATS, TRADUCCIÓN DE ENRIQUE CARACCILO TREJO, CEDIDA POR ALIANZA EDITORIAL. *The Going* DE THOMAS HARDY, TRADUCCIÓN DE SAM ABRAMS Y JOAN MARGARIT, CEDIDA POR EDITORIAL COMARES. *The Song of Hiawatha* DE HENRY WARD SWORTH LONGFELLOW, TRADUCCIÓN DE JORDI QUINGLES, CEDIDA POR JOSÉ J. OLAÑETA, EDITOR. *Under Milk Wood* DE DYLAN THOMAS © 1954 IN THE UNITED STATES OF AMERICA BY THE TRUSTEES FOR THE COPYRIGHTS OF THE LATE DYLAN THOMAS, TRADUCCIÓN DE RAMÓN ANDRÉS, CEDIDA POR DVD EDICIONES. *Samson Agonistes* DE JOHN MILTON, TRADUCCIÓN DE DR. A. SARANA SANTANDER, CEDIDA POR EDITORIAL BOKSI. *Man and Superman* DE GEORGE BERNARD SHAW, TRADUCCIÓN DE EDUARDO CUENCA.

LOS TEXTOS *Scotch Rhapsody* DE EDITH SITWELL; *Song y Absalom and Achitophel* DE JOHN DRYDEN; *To Anthea, who My Command Him Anything* Y *Corinna's Going A Maying* DE ROBERT HERRICK; *Spring, Sonnet y Notes* DE GERARD MANLEY HOPKINS HAN SIDO TRADUCIDOS POR VÍCTOR ONIOLS PARA LA PRESENTE EDICIÓN.

© de la traducción: Eduardo Cuenca

© de las ilustraciones: Oliveiro Dumas

© de esta edición:

ALBA EDITORIAL, s.l.u.
Baixada de Sant Miquel, 1
08002 Barcelona
www.albaeditorial.es

© Diseño: Pepe Moll de Alba

Primera edición: septiembre de 2006

Segunda edición: mayo de 2011

ISBN: 978-84-8428-310-2

Depósito legal: B-20.382-11

Impresión: Liberdúplex, s.l.u.

Ctra. BV 2241, Km 7,4

Polígono Torrentfondo

08791 Sant Llorenç d'Hortons (Barcelona)

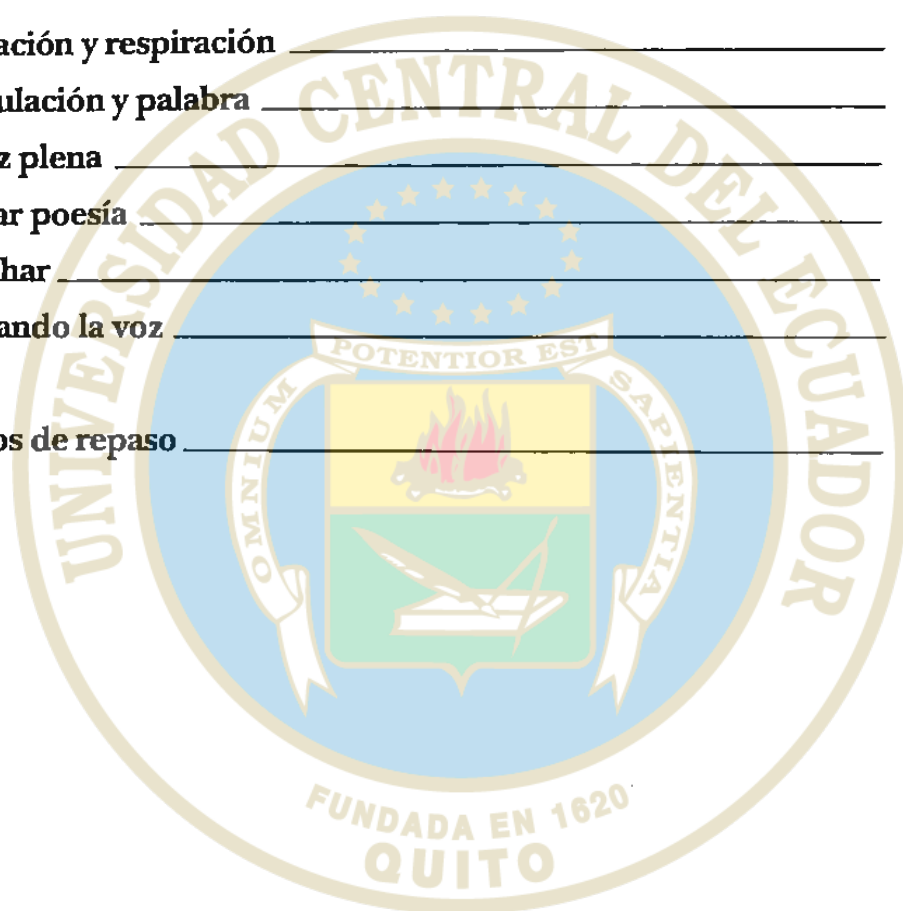
Impreso en España

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Queda rigurosamente
prohibida, sin la autorización
escrita de los titulares del Copyright,
bajo las sanciones establecidas por las leyes,
la reproducción parcial o total de esta obra por
cualquier medio o procedimiento, comprendidos
la reprografía y el tratamiento informático,
y la distribución de ejemplares mediante
alquiler o préstamo públicos.

Índice

Prólogo de Peter Brook	9
Introducción de Vicente Fuentes	11
Aspectos generales de la voz	17
1. Desarrollando la voz	23
2. Relajación y respiración	39
3. Musculación y palabra	89
4. La voz plena	147
5. Recitar poesía	195
6. Escuchar	245
7. Utilizando la voz	263
Ejercicios de repaso	279





Prólogo

Los ejercicios están muy de moda en el teatro: de hecho, para algunos grupos se han llegado a convertir en un modo de vida. Aun así, poseemos un sano instinto que se rebela contra ese pensar en términos de ejercicios: en algunas partes del mundo la gente aún canta por el simple placer de cantar y baila por el simple placer de bailar, sin ningún entrenamiento físico ni vocal previos, y sus músculos y cuerdas vocales realizan, sin equivocarse, lo que se espera de ellos. ¿Son entonces realmente necesarios los ejercicios? ¿No sería suficiente confiar en la naturaleza y actuar por instinto?

Cicely Berry ha basado su trabajo en la convicción de que si bien todo está presente en la naturaleza, nuestros instintos naturales se ven mermados, desde que nacemos, por muchos procesos –de hecho, por los condicionamientos de una sociedad retorcida–. De modo que el actor necesita de un ejercicio preciso y una clara comprensión que le permitan liberar sus posibilidades ocultas y aprender la ardua tarea de ser fiel a el instinto del momento.

Como pone de relieve con gran convicción el libro, la técnica como tal es un mito, pues no existe tal cosa como una voz correcta. Ni tampoco un modo adecuado –únicamente hay un millón de modos incorrectos, que lo son porque niegan lo que de otro modo sería afirmado–. Usos incorrectos de la voz son aquellos que constriñen el sentimiento, limitan la actividad, embotan la expresión, nivelan las particularidades, generalizan la experiencia, vuelven ordinaria la intimidad. Estos obstáculos son múltiples y son el resultado de hábitos adquiridos

que se han convertido en parte del equipamiento vocal automático; inadvertidos y desconocidos, impiden que la voz del actor pueda llegar a ser de otra manera, y no desaparecerán por sí mismos.

De modo que el trabajo no se basa en cómo hacer, sino en cómo dejar hacer: de hecho, en cómo liberar la voz. Y dado que la vida y la voz surgen de la emoción, ejercicios técnicos sosos y sin inspiración no podrán ser nunca suficientes. Cicely Berry no abandona nunca el postulado fundamental de que el habla forma parte de un todo: es una expresión de la vida interna. Insiste en la poesía porque el buen verso provoca ecos en el hablante, sacando a la luz parcelas de su experiencia más profunda, pocas veces evocadas en el habla cotidiana.

Tras una sesión de entrenamiento vocal con ella, he visto cómo los actores no hablaban de la voz, sino de un crecimiento en las relaciones humanas. Un alto tributo, por tanto, a un trabajo que se opone a la especialización: pues Cicely Berry considera que el profesor de voz está involucrado en todo el proceso teatral y nunca intentaría separar el sonido de las palabras de su contexto vital. Para ella ambos son inseparables.

Esto es lo que hace su libro tan valioso y necesario.

PETER BROOK

Introducción

Tras muchos años dedicada a la formación de actores y profesores tanto en el Central School Speech of Drama de Londres como en su estudio privado, Cicely Berry asumió el puesto de profesora de voz en la Royal Shakespeare Company, que aún hoy conserva.

No obstante, si bien admite la importancia que esta ilustre compañía ha ejercido en su trayectoria, no duda en señalar a Peter Brook como su influencia más decisiva. De este director teatral, con quien en 1970 compartió proyecto en *El sueño de una noche de verano*, destaca su peculiar modo de trabajar con los actores, que va más allá de la pura ortodoxia al incidir en aspectos como el uso del lenguaje.

Y es precisamente el amor por la lengua la clave que se esconde tras su trabajo. Porque la perspectiva de Berry hacia la expresión de la voz se basa en una profunda comprensión del texto, con independencia de si se trata de Shakespeare o de un dramaturgo actual. Aunque ello no implica que Berry reste importancia a la voz: más bien entiende que el significado debe conformar el sonido, de ahí que el punto de partida de su método de trabajo sea siempre el texto.

Este principio, establecido en su primer libro *La voz y el actor* –aparecido por primera vez en 1973 y que ahora, tras muchos años de olvido editorial, Alba rescata para el lector en lengua castellana–, es el siguiente: «La transformación vocal de ti mismo en otro personaje debe provenir de las palabras y ritmos de la escritura; si esto te lleva a hablar de otro modo, está bien, siempre que de ello no surja ninguna tensión».



La misma idea central recorre la obra que publicó a continuación *The Text and the Actor* [El texto y el actor]: «Para llenar un nuevo personaje necesitamos abrirnos a todas las posibilidades del lenguaje, y esto debe llegar al público no solamente por vehicularse con el volumen adecuado, sino por estar lleno de intención».

A pesar de que en *La voz y el actor* Berry aborda fundamentalmente los aspectos generales de la producción de la voz, los cambios en la manera de afrontarla los presenta en *The Text and the Actor*, en el que trata, sobre todo, de «liberar la voz», de «hacer orgánico el lenguaje», de modo que «las palabras actúen ante el estímulo del sonido; de manera que la flexibilidad y el registro sean hallados a petición de las palabras».

Desde entonces, no es casualidad que se destine una mayor atención a la transmisión y selección del lenguaje para que llegue del modo más apropiado al espectador, empleando a su vez las palabras como «pensamientos en acción». No en vano, en 2001 publicó *Text in action* [El texto en acción], en el que demostraba cómo el proceso de ensayo puede servir para profundizar y mejorar el conocimiento colectivo de la lengua por parte tanto de actores como de directores.

¿En qué consiste, en definitiva, el método de Berry? Fundamentalmente, en trascender la mera literalidad del idioma, en ir más allá, en tratar de prestar una mayor atención no sólo al ritmo y a la entonación, sino también a la estructura orgánica y a la dinámica de cada palabra. De ahí que la mayoría de ejercicios de articulación que se exponen en este libro estén diseñados para explorar la relación que se da en cada término entre vocales y consonantes, de modo que el pensamiento se concrete mediante esta actividad física.

De un modo parecido, la respiración también está relacionada con la estructura del pensamiento y la entonación: lo que

significa que si un actor se queda sin aire es porque no está explorando la estructura de los pensamientos con eficacia.

En su trabajo sobre el verso, Berry defiende una profunda comprensión de las reglas de la métrica y de la preceptiva. Pero no para que el actor se sienta vinculado a ellas durante la representación, sino más bien para que pueda tomar decisiones más válidas cuando decida no seguirlas. Y es que Berry cree que el significado está siempre contenido en la estructura de los pensamientos –que coincide con la forma métrica– y que gran parte de la energía del pensamiento se encuentra en las sílabas acentuadas.

A este respecto ha escrito: «En Shakespeare hay una energía que atraviesa el texto y que no es de carácter naturalista; una energía que impulsa a una palabra hacia la siguiente, a un verso hacia el siguiente, a un pensamiento hacia el siguiente, a un discurso hacia el siguiente, a una escena hacia la siguiente, y esto da forma al estilo, a la forma de hablar...».

Esto significa que el actor debe ser consciente del sentido de la continuidad de la obra y que todo lo que dice, todo lo que pronuncia, modifica el instante en cuestión y provoca el siguiente pensamiento: por tanto, no debe permitir que este proceso activo de pensamiento decaiga. Y ¿cómo puede lograrlo? Pues encontrando el origen de las imágenes, su lógica y su lugar en la naturaleza; descubriendo el equilibrio entre el argumento y la emoción; examinando la estructura de los discursos y los soliloquios.

De este modo, sintonizar con el lenguaje le proporciona al actor cierta conciencia de libertad, aunque ello no le debe hacer perder de vista su objetivo básico, que no es otro que el de decidir qué quiere hacer con el personaje.

El siguiente paso consiste en ir de la fase de exploración

de la lengua –de sentirse libre, seguro con ella– a presentarlo en público, poniendo un mayor énfasis, más que en la simple exhibición de sentimientos, en que «lo que se diga llame la atención». Se sugieren innumerables ejercicios para ayudar al actor a integrar el motivo y la forma de hablar, de modo que pueda «presentar» y «ser» al mismo tiempo. Son, en su mayor parte, de carácter físico y han sido diseñados para que el actor libere el vigor físico del lenguaje de un modo apropiado.

La autora no cree que haya que enfatizar demasiado el aspecto emocional de la técnica, o que haya que entender la voz como un instrumento. Considera que cantar ayuda a la voz a «salir libremente», aunque entiende que hay una inconfundible diferencia entre cantar y actuar. Porque «al cantar el sonido es el mensaje» y la energía está en la resonancia, mientras que al interpretar la voz se convierte en una extensión del actor, para quien «la palabra debe tener una influencia». Pues es la palabra la que contiene los resultados de sus sentimientos y de sus pensamientos: por tanto, es en la palabra dónde debe descansar la energía, al igual que en las casi infinitas maneras de acentuarla.

Más que trabajar en la voz para conseguir volumen, Berry sugiere que el actor trabaje en su amplitud, lo cual debe incluir la práctica en el espacio teatral donde se va a representar la obra. A pesar de que recomienda ejercicios continuos para la voz, tales como la relajación, la respiración para ganar capacidad y otros ejercicios para desarrollar la resonancia, sostiene que la energía verbal se canaliza mejor, si el pensamiento que sigue a la palabra, se dirige adecuadamente en el espacio teatral en cuestión. Este espacio condiciona incluso el nivel específico del tono que debería utilizarse y al que habría que prestar la mayor atención.

Cicely Berry llama al poeta «superrealista», pero advierte al actor que la función del habla es la de comunicar sus propias necesidades. De ahí que no importe tanto lo estilizado o elevado del lenguaje como que el propio actor encuentre «la necesidad de hablar y de hablar precisamente de tal modo y con esas palabras concretas».

Su método es aplicable a todo tipo de textos, tanto clásicos como actuales, y está destinado a sensibilizar al actor respecto a todo lo que está contenido en el texto: «Las palabras pueden ser las propias del habla absolutamente cotidiana, pero la situación es especial, y aquellas palabras y ese ritmo son especiales para ese personaje».

Su trabajo responde, pues, a una incansable tarea por hallar modos de hacer que la gente escuche de nuevo la música de la lengua y su poesía y no sólo se limite a su significado literal, lo cual viene a representar una singular novedad en lo que concierne a la expresión vocal del teatro moderno.

Que Alba Editorial ofrezca *La voz y el actor* al público español constituye todo un acierto, si bien no exento de riesgos, ya que se ha optado por traducir los textos originales sobre los que la autora vierte sus puntualizaciones y ofrecer los diferentes textos que integran la obra en su original inglés al final de cada capítulo, pudiendo así contextualizar los comentarios que conforman la verdadera sustancia del libro: su amor por la voz, su filosofía del lenguaje teatral y su impagable contribución a la formación de actores. Al reemplazar algunos textos originales para su versión castellana, pretendemos acercar al lector la propuesta de Cicely Berry para su práctica; sin embargo, la enorme riqueza de los comentarios que hace Cicely Berry pueden encontrar su verdadero sentido, en muchos casos, al contrastarlos con los textos en lengua original al final de cada capítulo.

Este libro aparece en un momento importante en la historia de la enseñanza de la voz en nuestro país y, si bien su adaptación y publicación ha sido una compleja tarea, sabemos que el valioso trabajo de Cicely Berry, sin duda, contribuirá enormemente a enriquecer la formación del actor en nuestro panorama teatral.

VICENTE FUENTES



Aspectos generales de la voz

La voz es el medio que utilizas en la vida cotidiana para comunicarte con los demás. Ante ellos apareces de un modo –postura, movimientos, indumentaria y gestos involuntarios– que, ciertamente, da una imagen de tu personalidad; pero es a través de la voz hablada cómo transmites tus pensamientos y sentimientos con precisión; lo que incluye también la cantidad de vocabulario que posees y las palabras que escoges en cada momento. Cuanto más sensible y eficaz sea la voz, mejor se adecuará, por tanto, a tus intenciones.

La voz es una complejísima mezcla entre lo que oyes, cómo lo oyes y cómo eliges inconscientemente utilizar eso que oyes en relación con tu personalidad y experiencia. Este proceso, como verás, es complicado y viene condicionado por cuatro factores:

- **Entorno:** Cuando eres niño aprendes a hablar inconscientemente, porque lo necesitas y por la influencia de los sonidos del habla de la gente que hay a tu alrededor. Es un proceso imitativo, de modo que, al principio, empiezas a hablar de un modo similar al de tu familia o el grupo en el que creces, es decir, que hablas con un tono parecido a ellos y utilizas vocales y consonantes similares. Probablemente tu facilidad para transmitir necesidades y tu resistencia o acomodamiento a ellas en este temprano estadio de edad influirá más adelan-

te en la utilización del tono –en una palabra, en la facilidad con la que consigues lo que quieres.

- *Oído:* Me refiero aquí a la percepción del sonido. Algunas personas oyen los sonidos con mayor diferenciación que otras, y otras personas son más exactas en su reproducción. Si tienes buen «oído» estás abierto a un número mayor de tonos diferentes en la voz y a los matices diferenciadores de vocales y consonantes. Esto está relacionado con el placer del sonido; eres, de este modo, consciente de un espectro de posibilidades de elección mayor que el ofrecido por el entorno inmediato. Probablemente seas más rápido en ver lo que la voz puede hacer por ti.
- *Agilidad física:* Las personas poseen diferentes grados de conciencia y libertad muscular, lo que se debe en parte al entorno, aunque no completamente, porque también influye la tranquilidad con la que sientes que te puedes expresar al hablar, y por supuesto, hasta cierto punto, esto viene determinado por la educación. A menudo una persona introvertida y reflexiva encuentra más dificultad para expresarse oralmente y no lleva a cabo el hecho físico de transformar el pensamiento en habla. Hay una especie de rechazo a hablar y esto realmente afecta a los músculos que intervienen en el habla, haciendo que su movimiento sea menos firme y el resultado menos patente. Cuanto menos desees hablar, menos firmemente utilizas los músculos, y esto evidentemente tiene mucho que ver con la seguridad. Muy rara vez tiene que ver con la pereza. Es más, algunas personas piensan más

rápida de lo que hablan, y se tropiezan con las palabras, con lo que el resultado es el de algo inacabado. Hay que conectar la intención mental con la acción física.

- *Personalidad:* Es, según tu propia perspectiva, cómo interpretas las tres últimas condiciones, cómo formas inconscientemente tu propia voz. Así que, aunque se comienza por imitación, la reacción emocional a tu familia y entorno, tu grado de sensibilidad al sonido, tu propia necesidad individual de comunicarte y tu tranquilidad o intranquilidad al hacerlo son los factores que hacen que desarrolles completamente tu voz y habla personales.

La voz es, por tanto, sumamente sensible a lo que acontece a su alrededor. En términos muy generales, el habla de la gente que vive en los pueblos normalmente es más lenta y musical que la de la gente de las ciudades, que es casi siempre brusca, glótica (más en la laringe) y acelerada —por poner un ejemplo, en Nueva York, Londres y Glasgow las características del habla son muy parecidas—. Las condiciones de vida determinan el habla, de modo que el ritmo, el tono y la inflexión varían en consecuencia. Del mismo modo, pero hasta un grado infinitamente más sutil, las relaciones personales y el grado de acomodo con el propio entorno y situación afectan continuamente a la voz individual.

Ahora bien, la imagen que se tiene de la propia voz a menudo es inquietantemente diferente de cómo suena realmente a otras personas. Frecuentemente no se corresponde con lo que uno piensa de sí mismo. La mayoría de

la gente se sorprende cuando, por ejemplo, oye por primera vez su voz grabada –suena artificiosa, aguda, descuidada o simplemente apagada–. Oírla en una grabación no es necesariamente una buena prueba, ya que el mecanismo es selectivo y no proporciona una imagen completa de la voz; como una fotografía, que, aun siendo verdadera, no proporciona una imagen completa de la persona. Sin embargo, tú mismo no oyes tu propia voz como la oyen las otras personas, en parte porque la percibes transmitida por los huesos que actúan como conductores y por las vibraciones de tu propia cabeza, de manera que nunca oyes el producto final. Pero lo que es más importante es que la oyes subjetivamente –es decir, ligada a tus propios conceptos del sonido, a cómo te gustaría que sonara, y también ligada a lo que sabes que quieres comunicar, pues tú estás en el interior–. Así que la imagen que tienes de tu propia voz es totalmente subjetiva. El resultado es que nunca puedes estar bastante seguro de la impresión que estás causando o de la precisión con la que tu voz se ajusta a tus intenciones, que bastante a menudo oculta.

Dado que se trata de una afirmación tan personal, una crítica de tu voz se acerca mucho a una crítica de ti mismo, y puede ser algo fácilmente destructivo. Lo que hay que hacer es abrir las posibilidades de la voz, descubrir qué puede hacer e intentar encontrar un equilibrio entre ser subjetivo y objetivo con ella.

Esto se puede hacer ejercitando los medios físicos y, tal vez, siendo más audaz al establecer uno mismo su listón. Hablar y usar la voz en parte es una acción física en la que intervienen ciertos músculos: al igual que un atleta se entrena para conseguir la eficacia necesaria o un pianista lo hace para conseguir mayor agilidad en los dedos, uno

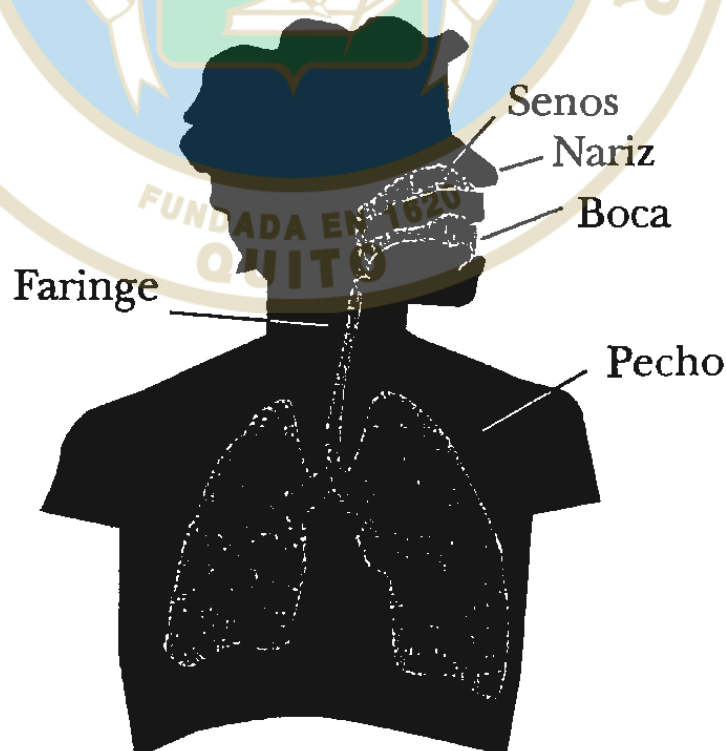
puede ejercitar los músculos que intervienen en la voz para aumentar su eficacia sonora.

Veamos, básicamente, cómo se produce el sonido. Para producir un sonido se necesitan dos elementos: algo que golpea y algo que es golpeado, que se resiste en mayor o menor grado al impacto y que, como resultado de ese impacto, vibra. Estas vibraciones mueven el aire alrededor y producen ondas sonoras que uno percibe con el oído y que luego interpreta. Si el sonido tiene lugar en una habitación, el espacio lo amplificará, y cuanto más vacío esté y menos porosas sean las paredes, más se verá amplificado. Por ejemplo, un edificio de piedra, una iglesia, amplifica relativamente más el sonido que una habitación que contenga materiales que lo absorban y cuyas paredes sean más porosas. Ahora bien, en un sonido musical aparece un tercer elemento, un resonador, un espacio resonador o un material resonador como la madera que amplifica el sonido inicial y lo mantiene de manera que escuchas una nota con el tono resultante. Toma por ejemplo un violín: el arco toca las cuerdas que, en función de la duración y de la tensión, vibran; estas vibraciones mueven el aire a su alrededor y producen ondas sonoras que el oído transforma entonces en sonido, y oyes una nota de violín. El sonido inicial, no obstante, es amplificado y resonado por la caja de madera del violín; ésta crea sus propias vibraciones que son los armónicos de la nota original y que dan a esa nota la cualidad específica del violín. El sonido de un violín puede, de hecho, variar enormemente del sonido de otro violín. La cualidad del arco y de las cuerdas, las medidas exactas de la caja y la calidad de su madera, cómo está hecho, etc., hacen diferentes las vibraciones que resuenan y crean armónicos ligeramente diferentes. Por eso, el soni



do proveniente de dos instrumentos distintos se reconoce como una nota de violín, aunque la calidad de la nota puede variar en gran medida. Aún más, el modo en que el instrumentista utiliza el instrumento puede dar una gran diferencia al sonido. La longitud y la tensión de las cuerdas determinan el tono.

Se puede establecer una analogía entre el violín y la voz. En la voz la respiración es el impulso inicial que impacta contra las cuerdas vocales en la laringe –que se han juntado– y las hace vibrar. Esto produce ondas sonoras que pueden resonar en el pecho, la faringe (el espacio hueco que hay sobre la laringe), en la boca, la nariz y los huesos de la cara, y en los espacios huecos de la cabeza (los senos). Las personas varían físicamente en tamaño y forma, siendo, por tanto, la voz diferente en cada una. Pero lo que importa es cómo usas la respiración, cómo usas los espacios resonadores: es fundamental utilizarlos del mejor modo posible.



Desarrollando la voz





La parte más útil de este libro será, con toda seguridad, la correspondiente a los ejercicios, pues de los ejercicios es de lo que realmente se trata. Si los haces, sobre todo si los haces con regularidad, conseguirás aumentar la conciencia física de tu voz, y disfrutarás a la vez de la libertad de experimentar las resonancias que puedes llegar a tener.

Los ejercicios expuestos en la parte posterior del libro son un resumen de los que aparecen en la parte central; como creo que al final habrás tomado una nueva conciencia de la voz, te servirán como guía y recordatorio de todo lo que hayas encontrado necesario y útil.

Es importante, sin embargo, que no consideres los ejercicios únicamente como un refuerzo del perfeccionamiento físico. Son una preparación tanto física como para todo tu ser, y te permitirán reaccionar instintivamente ante cualquier situación. Solamente si estás completamente preparado como actor, serás libre cuando intervengas en la acción, que se renueva en cada momento. En otras palabras, no tendrás que salirte de la situación para reflexionar y pensar «¿cómo puedo hacer esto?», sino que lo harás en el mismo momento en que tiene lugar la acción, gracias a la gran libertad que tiene la voz. Los ejercicios no deberían servir para hacerte más técnico, sino más libre.

También te encontrarás con que al hacer los ejercicios llegarás a conocer más cosas sobre ti mismo y sobre tu actitud hacia la interpretación.

En el desarrollo de la voz se atraviesan, según mi opinión, tres fases. Haces ejercicios de relajación y respiración, y ejercicios para fortalecer los músculos de los labios y de la lengua, que liberan y abren la voz casi en el momento en que los estás realizando; consigues mayor potencia con menor esfuerzo, mayor impacto, y oyes notas en la voz que no sabías que tenías y que resultan sorprendentes. Ésta es la primera fase, y resulta alentadora. Es importante porque te da prueba del sonido potencial que tienes. Puedes sentir cómo aprovechas los ejercicios con los textos que utilizas para ampliar la voz y hacerla más sensible.

Cuando llegas a la segunda fase, la de aplicación de esta libertad y flexibilidad al trabajo que estás presentando ante el público, la cuestión se vuelve más compleja. Muy probablemente te encontrarás entonces con que las tensiones y limitaciones vocales que tienes normalmente no son más que parte de las que tienes en la comunicación como actor y que, por tanto, son difíciles de eliminar. De este modo, estás forzado a cuestionar y ajustar todo el proceso de interpretación, pues no puedes considerar la voz aisladamente, sino únicamente en relación con el trabajo que estás realizando.

Por ejemplo, algunos actores han desarrollado más la resonancia en la cabeza. Esto tiene su origen en una tensión en la parte posterior de la lengua y el paladar, que no permite que las notas del pecho refuercen el sonido. También proviene, creo, de la idea errónea de que ahí es donde debería ubicarse el sonido. Esta concentración de energía en los resonadores de la cabeza proporciona a la voz una cualidad metálica que parece que va bien, el actor la oye en su cabeza como si fuese aguda y penetrante.

te, cualidades en las que siente que puede confiar, y su oído está acostumbrado a ese sonido. De hecho, para el oído del oyente la textura de la voz está limitada, porque es fina y carece de la calidez que las notas de pecho podrían proporcionarle; de este modo, sus posibilidades se reducen. Haciendo desaparecer esta tensión puntual, arraigando la voz para encontrar la energía en otro lugar con menor esfuerzo consciente, la voz tendrá mucha mayor flexibilidad y libertad. También será más convincente porque será más completa. Todo esto lo podrá sentir el actor cuando esté realizando los ejercicios por sí mismo, pero cuando se enfrenta a la situación del público le resulta extremadamente difícil creer que está siendo tan convincente si no siente que está realizando el esfuerzo habitual. Se siente perdido sin la tensión en la que confiaba, porque esta tensión formaba parte de su carácter emocional y de su modo de presentarse ante el público, y, probablemente, de su modo de convencerse a sí mismo. Entonces se convierte en algo más que una simple cuestión de la voz, pues la voz arraigada es más fuerte y más auténtica; se pone en tela de juicio tu criterio sobre la cantidad de energía necesaria para comunicar, y sobre dónde debería encontrarse esa energía. Sea cual sea el problema, lleva tiempo creer que la libertad funciona.

Obviamente, es difícil hablar sobre la voz en términos generales, porque la voz es algo muy personal de cada individuo. Es el medio por el que te comunicas con tu ser interno y hay muchos factores, tanto físicos como psicológicos, que han contribuido a su realización; de modo que el peligro radica en que interpretes las instrucciones subjetivamente. Por tanto, tienes que descubrir una base muy firme de comprensión, una comprensión común,

una norma; esto lo puedes hacer experimentando con ejercicios y movimientos precisos de los músculos, así como con su efecto sobre la voz.

Las tensiones y limitaciones provienen siempre de una falta de confianza en ti mismo; o bien estás demasiado impaciente por transmitir o dar una imagen, o bien quieres convencer al público de algo tuyo. Incluso el actor experimentado a menudo se limita a sí mismo por confiar demasiado en lo que sabe que funciona y es eficaz, lo que, en sí, supone una falta de libertad. Ciertamente, un actor debe encontrar los medios con los que podrá contar para comunicarse con su público. Esto forma parte del oficio, pero si se aferra a los mismos medios para encontrar su energía y autenticidad, se vuelve predecible. Lo hace de forma mecánica, y lo que comenzó como algo bueno puede fácilmente terminar siendo una pose —abordar una situación siempre de la misma manera—. Un actor con una voz interesante, que sabe utilizar bien, puede aun así llegar a la situación en la que el público se le anticipa y predice cómo va a sonar, con lo que la sorpresa desaparece. Esto tiene mucho que ver con la falta de confianza, pues hace falta confianza para comenzar cada papel desde una *tabula rasa*, por así decirlo —o, en otras palabras, sin ideas preconcebidas de cómo debería sonar, sin aferrarte a la voz que ya conoces—. Solamente si hay un estado de apertura se podrá liberar la voz.

Esta segunda fase, por tanto, supone a menudo prescindir de lo que es cómodo. Supone seguir insistiendo en los ejercicios de modo que aprendamos a trabajar con la energía y averigüemos dónde radica nuestra energía y cómo debemos utilizarla. Toda tensión innecesaria es energía perdida. Además, si no utilizas suficiente energía,

no conseguirás llegar al público, pero si la utilizas en exceso, acabas dispersándola, exagerando la respiración, explotando en las consonantes, elevando demasiado el volumen, etc. El público entonces tiende a tomar distancia, porque estás forzando la energía, construyéndola y no encontrándola dentro de ti mismo, y esto tiene que ver con sobreactuar la emoción y con subrayar lo que sientes. En la vida real, ante una persona que está demasiado ansiosa, ante una persona que te arrincona cuando habla contigo, retrocedes; y lo mismo ocurre en la relación del actor con el público. Lo que estás intentando encontrar es el equilibrio físico adecuado en la voz, que, por supuesto, contribuye al equilibrio en la interpretación —cuanto más a menudo lo encuentres, más fácil será recobrarlo—. Prestar una atención especial a la voz a lo largo de un cierto período de tiempo es el modo de adquirir la imprescindible conciencia de la distinción entre los músculos, así como de su participación; en ese momento es cuando la voz encuentra su cualidad intrínseca propia, sin realizar ningún esfuerzo. Este proceso de doble dirección es realmente maravilloso: sabes lo que quieres comunicar, pero es en el acto físico de realizar el sonido donde los significados te llevan a una nueva dimensión. En pocas palabras, estás buscando la energía en los propios músculos, y cuando encuentras esa energía no tienes que empujarla afuera, se libera ella misma. Entonces no tienes que forzar la emoción, ella misma se libera a través de la voz. Cuando puedes aunar esto a tus intenciones como actor, has encontrado lo que buscas: una unidad de energía física y emocional.

Estás ya en la tercera fase, en la que el objetivo consiste únicamente en simplificar. Casi sin darte cuenta los ejer-

cicios más simples adquieren un sentido concreto; vuelves a pensar que los ejercicios más básicos de relajación, respiración y musculación para los labios y la lengua son tu base y te aportan seguridad. De modo que, a pesar de que, al final, conseguir lo mejor de tu voz depende directamente de hacer ejercicios, a menudo debes atravesar una compleja fase para saber por qué son necesarios esos ejercicios. Dado que no puedes divorciar la voz de la comunicación, tienes que solucionar los problemas y necesidades de comunicación como requisito para que los ejercicios puedan ser eficaces. Y la comunicación con el público es compleja y escurridiza, su validez cambia según cambias tú y según cambia el material que estás utilizando. La meta es siempre la claridad, pero puedes oscurecerla si dejas traslucir demasiado sentimiento, si explicas demasiado, si presentas lo que piensas que deberías presentar, lo que piensas que es interesante; es decir, si seleccionas la parte de ti mismo que piensas que es más aceptable. Y puedes oscurecerla con la tensión que siempre está relacionada con compensar algo que crees que te falta —tamaño, por ejemplo—. Un actor poco voluminoso muy a menudo empuja su voz hacia abajo de un modo falso, en un esfuerzo por conseguir peso, pero esto sólo limita y empobrece. Tiene que aprender a confiar en su propio tamaño. Continuamente señalas hacia lo que te gustaría que la gente viese en ti, pero cuando señalas que estás sintiendo, que comprendes, es entonces cuando oscureces la auténtica comunicación.

Creo que uno de los mayores temores de un actor es el de no resultar interesante. Esto no debería ser nunca un temor, pues todo el mundo es interesante en cuanto que es él mismo. Cuando llegas al punto en que dices: «Éste

soy yo; podré cambiar y tal vez mejorar, pero éste soy yo en este momento», se abrirá entonces la voz. Ciertamente, cuanto más integrado está el actor, más se da cuenta del valor de cada ejercicio. Por eso decía que nuestra base común era la experiencia de la voz a través del movimiento de los músculos, y cada cual debe aplicarse esta experiencia a sí mismo. Cuanto más lo hagas, más objetivo serás.

Lo primero que hay que lograr es, por tanto, abrir las posibilidades de la voz, y para hacer esto tienes que empezar por escuchar. No me refiero a escuchar el sonido externo de tu voz. Me refiero muy específicamente a escuchar los recursos sonoros de que dispones, escuchando lo que tú como persona necesitas decir y escuchando lo que el texto contiene. Y esto requiere tiempo y calma. Estás tan condicionado por lo que piensas que debería ser un buen sonido, por lo que desearías que fuera el resultado, que de todas maneras a menudo es demasiado lógico, que limitas el rango de notas que utilizas y pones un freno a tus reacciones instintivas. Te preparas con tu sonido antes de haber escuchado realmente lo que te han dicho, o antes de que realmente hayas escuchado lo que dice tu texto. Esto una vez más es una forma de ansiedad que hace que te apresures hacia las cosas. Tienes que escuchar en todo momento como si la situación fuera nueva, y seguir cuestionándote continuamente lo que estás diciendo: solamente haciendo esto puedes mantener la voz realmente viva.

Una gran parte del trabajo de voz se realiza sobre lo que, para mí, es una base negativa; es decir, *corrigiendo* la voz, *mejorándola*, con todas las implicaciones sociales y personales que ello conlleva, haciendo parecer de algún

modo que no eres suficientemente bueno. Se ha puesto énfasis en igualar las vocales que no se corresponden con el estándar, en cuidar las consonantes, en proyectar la voz, en conseguir un tono consistente y completo, desde el presupuesto implícito de que hay un modo como deberías sonar, un modo de decir el texto. Naturalmente, la voz debe ser capaz de proporcionar placer, y sólo lo puede hacer si está bien afinada y hay una conciencia del ritmo, lo que supone vocales y consonantes bien definidas. Pero, por otra parte, debes construir siempre la vitalidad que está ya en tu propia voz, aumentar tu conciencia de su música de modo que pueda satisfacer las exigencias del texto, y hacer las vocales y consonantes precisas, porque así eres sensible a la precisión del significado. Una actitud correctiva hacia la voz hace que el actor se vea constreñido a utilizarla *correctamente*, y lo mantiene dentro de los límites preestablecidos del buen habla. De este modo no puede ser fiel a sí mismo. También es inhibitorio, y hace que mucha de su actuación resulte aburrida. Tú quieres abrir la voz de modo que su música se corresponda con la música de lo que estás diciendo, y hacer las vocales y consonantes nítidas para que puedas recalcar el significado.

Creo que muchos actores jóvenes interesantes rehúyen trabajar en la voz debido a esta actitud restrictiva. Es bastante comprensible que no quieran que algo tan personal se vea interferido, que suene demasiado bien; desconfían porque tienen miedo de perder su individualidad y, en todo caso, no creen que sea importante. Este tipo de actitud es un vestigio de las asociaciones que se han establecido entre la clase social y la lengua hablada, que, afortunadamente, cada vez son menos importantes. Si tienes

algún tipo de acento regional o un modo de hablar que se sale un poco de la norma, existe el miedo inconsciente de que si lo haces estándar, perderás parte de tu vitalidad y, en consecuencia, parte de tu empuje; y éste es un obstáculo muy real. También podría parecer que estás traicionando tus raíces. No obstante, si te aferras a un modo de hablar por una razón equivocada, limitas tu voz y, por tanto, limitas lo que puede transmitir. Si la limitas conscientemente, la voz no será tan verdadera y, por tanto, la interpretación no será tan correcta; así de importante es esta cuestión. Las limitaciones mantienen la atención del público en el actor, y no en el personaje que está interpretando.

Como puedes ver, es necesario un delicado equilibrio para mantener la verdad esencial de tu propia voz, haciéndola a la vez suficientemente amplia y maleable, con el fin de utilizarla para sentimientos que son diferentes de los tuyos y que tienen que ser proyectados, bien para un amplio auditorio como en el teatro o, de un modo más reducido, para una cámara de televisión o de cine. Para obtener este equilibrio tienes que trabajar de dos maneras: técnica e imaginativamente. Y una reafirmando a la otra. Por tanto, tienes que utilizar todos los métodos que tengas a tu disposición, aunque en ocasiones te parezcan contradictorios, porque estás trabajando desde dos extremos, si bien a la larga te encontrarás en el centro.

Cantar, por supuesto, es un modo excelente de ampliar la voz. Fortalece la respiración y te hace encontrar y utilizar resonancias en el pecho y en la cabeza. Y, lo que creo que es más importante, te proporciona una útil experiencia de sentir el sonido rebotando; es un acto que no requiere esfuerzo y en el que las emociones no están



demasiado involucradas. Útil, porque con excesiva frecuencia fuerzas demasiado las emociones y necesitas la experiencia de ser capaz de dejar que la voz surja con libertad. No obstante, el actor no debe pensar nunca en su voz como en un instrumento, pues esto implica que se trata de algo exterior a él mismo, con lo que puede hacer cosas, y eso hará que resulte falsa. Naturalmente, tiene que sonar interesante, pero interesante y sorprendente en tanto en cuanto lo que estás diciendo sea interesante y sorprendente, y no como un fin en sí mismo. Una vez más, es con un equilibrio con lo que estás tratando: entre tener sentimiento, y ser a la vez capaz de distanciarse de él. Creo que es importante darse cuenta de la diferencia que hay entre entrenar la voz para cantar y entrenarla para actuar, porque muchas ideas falsas pueden surgir acerca del lugar donde el sonido debe estar emplazado. Y en ambos casos necesitas abrir todo lo que tienes, pero para cantar transmites el significado a través de las disciplinas propias del sonido —el sonido es el mensaje— de modo que la energía está en la resonancia. Mas para el actor la voz es una extensión de sí mismo y las posibilidades son tan complejas como él mismo; es decir, que hay una diferencia básica en el equilibrio entre el sonido y la palabra. Para el actor es la palabra, en último término, la que debe tener efecto, pues ella es la que contiene el resultado de su sentimiento y de su pensamiento; es por tanto en la palabra donde debe radicar la energía, y en el millón de modos de acentuarla, alargarla y modularla. Ésta es la razón por la que si hay un desequilibrio en el que el tono de la cabeza es excesivo, no se favorece la comunicación con el público: no se refuerza la palabra.

Tú mismo debes sentir la precisión de tu voz, de modo

que no solamente debe reflejar lo que piensas y sientes, sino también tu presencia física. Porque estás tratando con palabras que no son tuyas, que provienen de una página impresa, y tienes que encontrar continuamente modos de apropiártelas. Obviamente, todo el trabajo que haces buscando las motivaciones intelectuales y emocionales dará forma a las palabras, haciendo que el habla cobre vida. Pero puedes hacer que este proceso vaya más lejos, siendo tan consciente como sea posible de la relación entre el carácter físico de tu voz y tu cuerpo conforme abres la espiración en la base de las costillas, el diafragma y el estómago, para que seas capaz de sentir dónde comienza el sonido, y puedas, por decirlo así, arraigarlo de modo que todo el armazón del cuerpo se involucre y participe en el sonido. Ésta es su presencia física. Hacer movimientos enérgicos y libres en los ejercicios de voz puede dar resultados extraordinarios, pues lleva la concentración a un área distinta, ayuda a que la voz y el cuerpo se relacionen como un todo, y te proporciona la experiencia de texturas vocales completamente diferentes. Un actor puede trabajar sutilmente con muchas cosas sucediendo en su mente y en su imaginación, pero, a menos que la voz esté arraigada, no conseguirá una interpretación completa, y en alguna medida eliminará lo que es interesante.

Al igual que la respiración es una función vital, también lo es la necesidad de producir sonido para transmitir nuestras necesidades. Las palabras surgieron debido a la necesidad física de expresar una situación. Piensa por un momento en expresiones como «tenía el corazón en un puño», «se me pusieron los pelos de punta»: son frases ancestrales, te dicen algo sobre tu reacción ante el miedo

o ante una agresión. Cuando sientes miedo tienes esas sensaciones, tienen lugar determinados cambios anatómicos. La piel y el pelo, por ejemplo, se comportan de un modo bastante diferente cuando te sientes bien y cuando no estás contento o estás cansado.

Las palabras están enraizadas en la respiración; lo que no creo que se pueda conseguir mediante muchas series de ejercicios específicos, porque no conducen a nada y no contribuyen al sentido que tienes de la raíz física de las palabras o sus posibilidades. Me parece siempre una pérdida de tiempo trabajar en textos que no sean de los grandes clásicos; cuanto mejor sea el texto, mayores posibilidades ofrecerá.

Es difícil realizar ejercicios de voz en solitario, en parte por la indecisión de qué hacer, y también debido a la desalentadora sensación de que a lo mejor los estás haciendo mal. Y la mera responsabilidad de hacerlos produce tensión. No obstante, una vez explicados los ejercicios son fáciles de seguir. Por supuesto que no podrás siempre hacerlos todos, pero voy a exponer juntos todos los ejercicios a lo largo de los dos próximos capítulos, porque creo que es importante que comprendas la progresión que hay. Por ejemplo, lleva bastante más tiempo hacer la relajación y la respiración en el suelo que cuando estás sentado o de pie, porque lleva tiempo sentir la apertura, de modo que tal vez no resulte posible realizar estos ejercicios concretos cada vez que practicas, pero comprender el principio te ayudará con los demás. Es mucho mejor fijarse media hora diaria y cumplirla, que proponerse dedicar una hora y después no encontrar tiempo.

Cada persona está en una etapa diferente y tiene diferentes necesidades; pero todos, en principio, necesitan

hacer algo de cada sección, pues los ejercicios están interrelacionados. Conforme los ejercicios se van haciendo más fáciles también el proceso se va haciendo más rápido, y puedes, asimismo, ser más selectivo con lo que haces para alcanzar tus objetivos

Como verás, los ejercicios funcionan en diferentes niveles. A veces los utilizarás sólo como preparación para empezar a trabajar. Otras veces los tendrás en cuenta en relación con problemas más profundos que te ayudarán a solucionar. En cualquier caso, su realización resulta siempre provechosa.





Relajación y respiración





Vas a necesitar una voz tan abierta y plena como sea posible, y que, al mismo tiempo, sea completamente tuya. Para ello tendrás que aumentar la capacidad y la potencia, y estar en condiciones de utilizar ambas cuando sea necesario.

La voz es extremadamente sensible a cualquier sensación de malestar. Si en la vida cotidiana estás ligeramente nervioso o no dominas bastante la situación, se refleja en la voz. El miedo es un sentimiento básico que pone todos los mecanismos de defensa en acción, produciendo tensión, especialmente en la parte superior del cuerpo, el cuello y los hombros.

El actor sabe hasta qué punto depende de su voz y qué quiere obtener de ella; un conocimiento que, por sí mismo, produce tensión. El gran problema es el espacio. Si tiene que llenar un espacio amplio, lo debe hacer sin que parezca que realiza ningún esfuerzo, sin constreñir la voz ni perder intimidad en el tono. En un estudio de TV o cine, sin embargo, tiene que utilizar la voz con un elevado grado de *naturalismo* y, aun así, mantener su tono, significado y timbre peculiares (lo que de ninguna manera es lo mismo que hablar con *naturalidad*).

El tamaño es, por tanto, lo primero en lo que tendré que ahondar, pues probablemente sea la mayor causa de tensión. Por el momento no me referiré al tamaño del personaje –tamaño emocional–, pues de eso ya hablaremos más adelante. Aquí me referiré únicamente al tama-

no necesario para llenar un teatro, algo que sólo en parte tiene que ver con el volumen, aunque también con una actitud –con un llegar uno mismo al público, lo que implica que tienes que saber tomarte tu tiempo–; y en parte con la firmeza del sonido, la solidez que lleva consigo. Lo importante es que el público sólo esté interesado en personajes que hablan entre sí. Tan pronto como el actor comienza a hablar con otro actor o con el público, el pensamiento deja de ser concreto: se pierde el contacto con el público. No les importa. Oyen pero no comprenden. Si empiezas a forzar debido a la tensión, puede ocurrir lo siguiente:

- Se eleva ligeramente el tono de la voz, que adquiere un timbre raro y descentrado, perdiéndose así flexibilidad y las inflexiones naturales del habla; de modo que obtenemos un tono retórico, en lugar de uno que se corresponda con el del habla coloquial: el significado pierde concreción.
- El sonido surge con la misma presión, lo que distancia al oyente porque se ha violentado su oído, no se le ha facilitado la ocasión para escuchar.
- La tensión en el cuello obstruye la garganta y obstaculiza los tonos de voz inferiores, la resonancia del pecho. Esta tensión pone, por así decirlo, un cliché en el tono, haciendo que suene igual por muy amplio que sea el registro que estás utilizando. Neutraliza las inflexiones de modo que lo que estás diciendo se vuelve general y no concreto.

- La cuestión más importante es que cuando se fuerza el sonido el oyente presta más atención a éste que a la palabra.

Todo esto desemboca en lo mismo; si hay tensión en el cuello y quieres aumentar tu voz, harás un esfuerzo desde la garganta y, de este modo, obstruirás todos sus tonos interesantes. Tu energía está en el lugar incorrecto. La garganta es el lugar donde no deberías sentir ningún esfuerzo.

Cuando se trabaja en un estudio, el hecho de que se necesite tan poco volumen es inhibitorio e induce a error. El naturalismo que se exige te hace utilizar a menudo lo que puede denominarse una voz cercenada –que elimina buena parte del timbre– en lugar de tu voz plena a un volumen reducido. Debido a que el espacio en el que estás trabajando es reducido, el movimiento está limitado y, consecuentemente, cualquier tensión que puedas tener es más difícil de eliminar. No consigues tener la sensación de libertad vocal que puedes tener en un escenario, y la voz es más difícil de manipular.

Las limitaciones que he mencionado hasta el momento pueden ocurrir en diferente medida; pueden ocurrir mientras se interpretan algunas partes, pero no en otras, y bajo algunas condiciones, pero no bajo otras. Lo importante es saber que una tensión de cualquier tipo disminuye la eficacia del actor que, sea o no consciente de la causa, es consciente de estar limitado. Esto influye inmediatamente en su confianza, y se pone más tenso. Puede llegar a ser casi un círculo vicioso. El antiguo dicho de que donde mejor se canta es en el baño es bastante cierto. La acústica del cuarto de baño es de tal manera que

refuerza la resonancia de la voz especialmente bien, de modo que suena realmente bien —el resultado es que, de hecho, cantas mejor—. No hay que insistir más en esto; debes confiar en tu propia voz, porque sólo entonces obtendrás lo mejor de ella. Alcanza su plenitud con el éxito, aunque no debemos luchar demasiado por el éxito.

No cabe duda que para llenar un teatro es necesario un suplemento de fuerza, y que en un estudio es necesario un control muy especial. Tienes que saber cómo encontrar la energía y cómo liberarla. «Enséñanos a tener cuidado y a no tenerlo», dice Eliot. El «cuidado» es el trabajo de preparación, y el «no tenerlo», dejar fluir esa energía.

Piensa de nuevo en la analogía entre la voz y el violín. El timbre del sonido emitido por el violín depende de cómo utilices el arco, de la calidad de las cuerdas y de su tensión, así como de lo bien hecha que esté la caja de resonancia. Con la voz dependes de la respiración para que comience el sonido, que no debe ser excesiva, porque se produciría un sonido entrecortado; ni tampoco demasiado escasa, porque eso provocaría un ataque glótico, sino directa y limpia, y utilizando toda la respiración para realizar el sonido. Las cuerdas vocales, que son las cuerdas del violín, no están bajo tu control directo, así que poco puedes hacer por ellas. De hecho, solamente eres consciente de las cuerdas vocales cuando las utilizas mal debido a tensión en la laringe, cuando fuerzas la salida del sonido antes de estar preparado para respirar, por estar, por así decirlo, fuera de tiempo, utilizando constantemente un tono que se sale de tu registro. Aparecen entonces nódulos o pequeños callos en ellas, y, por tanto, no tendrás un control adecuado sobre el sonido. Puede llegar a ser algo serio que debe tratar un foniatra.

El timbre del sonido que produces depende de los espacios de resonancia. Observa la ilustración de la página 22 para ver las posibles áreas que pueden vibrar y contribuir al sonido.

Puedes ver que hay un potencial enorme para la resonancia o amplificación de tu nota fundamental. Los propios huesos pueden ser parte de esta amplificación, e incluso puedes sentir vibración bajando hasta la base de la espina dorsal y en el estómago. Que utilices esta resonancia o no depende de la respiración y de la completa libertad, o relajación; de hecho, de una buena postura.

Por ejemplo, si la espalda no está tan recta como se requiere, las costillas no se pueden abrir correctamente: hay pocas posibilidades de movimiento en la parte inferior de la caja torácica. La curvatura en la base de la espina dorsal tiene como resultado una lordosis. Una descompensación en la columna vertebral reclama una compensación para que tenga su propio aplomo y pueda mantener un buen equilibrio corporal. De no ser así, repito, verás cómo es imposible abrir las costillas alrededor de la espalda, algo que es absolutamente imprescindible para consolidar tu voz y confianza.

De un modo similar, la base de la espalda puede estar en una buena posición, pero si los hombros caen hacia delante, hay que tirar de la cabeza hacia atrás, tanto para compensar el equilibrio como para mantener la cabeza en una posición normal.

Encontrarás que el espacio de resonancia en el cuello está completamente aplastado, de manera que la voz desde ahí se verá poco reforzada. Resultará útil que adoptes estas posturas de un modo exagerado con el objetivo de que puedas sentir los resultados de tales tensiones.



También encontrarás que una tensión lleva a la otra: tensión en la región baja de la espalda (que corresponde al segmento dorsal de la columna vertebral) te hace sentir tensión en los hombros. Por ejemplo, la tensión en la parte posterior del cuello produce tensión en la parte delantera del cuello, donde está la laringe, una zona donde es especialmente perjudicial tener tensión, porque, de este modo, puedes fácilmente forzar la voz. Tensiones aquí producen tensiones en la mandíbula, y una tensión en la mandíbula tiene repercusiones en la parte posterior de la lengua y el paladar.

Obviamente estoy exagerando estas tensiones, porque así es más fácil comprender su efecto. Pocas personas las tienen de un modo tan exagerado, pero casi todo el mundo las tiene en alguna medida. La tensión puede presentarse ante la necesidad de proyectar para el público, y cuando lo hace limita la voz y la priva de parte de su riqueza y resonancia. La relación de comunicación del actor con su público entonces no es tan feliz, pues no puede disfrutar libremente de la ilusión, que es el objetivo de toda representación.

Del mismo modo que la tensión limita la utilización de los espacios de resonancia, también limita la capacidad de respiración. Como ya he dicho, una buena nota de violín depende de cómo aplique el arco el intérprete. Dependes de la respiración y de tu modo de aplicarla.

En la ilustración de la página siguiente puedes ver claramente que hay un espacio considerable para el movimiento en la parte inferior del pecho, donde las costillas están adheridas a la columna vertebral, por detrás; pero entre ellas, por delante, mediante músculos. De hecho, los dos pares inferiores son flotantes —es decir, que no



están unidos por delante de ninguna manera—. Los seis pares superiores de costillas están firmemente adheridos a la columna vertebral por la parte posterior y al esternón por delante. Si, por tanto, respiras desde la parte superior del pecho, se tiene que mover toda la caja torácica y empleas una gran dosis de esfuerzo para obtener relativamente poca respiración. Desafortunadamente, el entrenamiento atlético se concentra en gran medida en esta área para coger aire, pues te permite tomar rápidas y breves inspiraciones, y si te has entrenado de este modo no es

fácil cambiar el hábito. Este tipo de respiración produce una enorme cantidad de tensión en la parte superior del pecho y los hombros, lo que, como hemos visto, es absolutamente perjudicial para la voz.

Obviamente, necesitas tanta respiración como sea posible sin realizar esfuerzo, y necesitas convertir esa respiración en sonido. Si encuentras la respiración en la base de las costillas, especialmente en la parte posterior y en el estómago, conforme desciende el diafragma, entonces todo el armazón del cuerpo se vuelve parte del sonido, pues contribuye a él con su resonancia. Puedes sentir toda tu espina dorsal bajando directamente hasta su base, formando parte del ciclo de respiración y, por tanto, también del sonido. El resultado es que la presencia física está en la voz. Si tu respiración está limitada a la parte superior del cuerpo, tu voz reflejará únicamente una parte de ti. De hecho, puedes arreglártelas con muy poca respiración, produciendo la energía vocal en la garganta, pero el resultado será lo que yo denomino un sonido «cerebral» —no revelará nada de lo que haya más allá de tu mente, y no tendrá ninguna resonancia física ni emocional—. Como dije antes, la resonancia física abre áreas de emoción, de sentimiento, de resonancia emocional y, a veces, el mero acto de realizar el sonido aumenta tu comprensión.

Lo que estás haciendo es bajar hasta tu centro para alcanzar el sonido. El aire de la respiración entra y el sonido sale —estás aterrizando en tu centro, estás encontrando el «yo» de tu voz—. Cuando lo encuentras es como si fueras parte, como si estuvieras presente en lo que estás diciendo. Encontrarás entonces que el aliento desencadena el sonido como un tambor; y que no tendrás que uti-

lizar una gran cantidad de aliento, porque éste se convertirá en sonido. Es una economía de esfuerzo. Cuando encuentres un modo de utilizar la respiración absolutamente correcto, la voz saldrá sin esfuerzo, se impulsará a sí misma. Aquí es donde radica tu auténtica energía. A esto me refiero cuando hablo de arraigar la voz.

Puedes hallar esta energía de una manera bastante eficaz mediante ejercicios, pero el ejercicio es inútil si no hay un pensamiento adecuado que lo acompañe, y viceversa. También está claro que la relajación depende de la respiración, y la respiración de la relajación, por lo cual debes realizar dos tipos de ejercicios la vez.

Con todo, hay dos cosas más que me gustaría decir antes de empezar con los ejercicios. La primera relacionada con la respiración: el proceso de arraigarla lleva tiempo, de modo que no hagas los ejercicios más rápidamente de lo que puedas sentir que funciona el proceso. En cuanto puedas sentir la respiración asentándose podrás ir más rápido, pues la velocidad acompaña a la eficacia.

La segunda cosa que quiero mencionar es la relajación. Siempre es difícil dar instrucciones precisas sobre esto, porque varía en gran medida dependiendo del individuo y nunca estás completamente seguro de cómo serán interpretadas. Para empezar, prefiero utilizar la palabra *libre* a la palabra *relajado*, pues la segunda da la impresión de blandura y pesadez y, por tanto, también de torpeza; mientras que libre implica estar relajado, pero dispuesto para la acción, en alerta pero no tenso. Debes distinguir constantemente entre la tensión que necesitas y la que no necesitas. Para realizar cualquier movimiento, determinados músculos necesitan tener tensión –por ejemplo, simple-

mente para ponerse de pie, derecho, es necesario que participen diversos músculos en tensión—. Lo que sin embargo no quieres es la tensión innecesaria, porque toda tensión innecesaria es energía perdida, es energía que se conserva y que no está disponible para la comunicación.

Esto significa que debes ser consciente de la diferenciación entre los músculos y lo que éstos hacen, lo cual es especialmente difícil cuando trabajas el cuello. Más tarde, cuando vayas a trabajar en ejercicios para la musculación de los labios y la lengua, verás lo difícil que es mantener el cuello relajado cuando estás aumentando la firmeza de esos músculos, por la cantidad de movimiento que ocurre en un espacio tan pequeño. Esta conciencia del uso diferenciado de los músculos es algo que hay que tener muy en cuenta.

Ejercicios

1. Túmbate con la espalda en el suelo, con las nalgas relajadas. Siente la espalda tan extendida como sea posible.

Dobla las rodillas hacia arriba separándolas un poco, sintiendo que señalan hacia el techo. Esto debería ayudarte a tener la espalda plana. No la fuerces tensando, pero ponla tan plana como puedas.

Intenta ser consciente de tu espalda extendiéndote en el suelo y no hundiéndote en él. Deja que se extienda.

Deja que se extiendan los hombros, intenta sentir las articulaciones de los hombros destensándose y sin opresión. Resulta útil dejar los codos caídos separados del cuerpo, con las muñecas hacia dentro como en el dibujo de la página 52.

Ahora piensa en tu espalda alargándose en el suelo; sé bien consciente de la columna vertebral e intenta sentir cómo se separan un poco las vértebras.

Siéntelo hasta la base de la columna vertebral –de hecho, hasta las nalgas.

Deja que la cabeza se extienda desde la espalda.

Agita las muñecas muy suavemente y, después, déjalas caer.

Mueve los codos, siéntelos libres y déjalos caer.

Gira la cabeza con soltura, de un lado a otro, sintiendo los músculos libres, vuélvela después a la posición central.

Presiona la cabeza hacia atrás levemente contra el suelo, después libérala y siente la diferencia entre la tensión y la relajación en los músculos del cuello.

Tensa la barbilla ligeramente hacia abajo y, después, libérala, siendo una vez más consciente de la diferencia.

La cabeza no debería estar presionada ni hacia atrás ni hacia delante, sino libre.

Tómate un tiempo para sentir estas sensaciones de alargamiento y ensanchamiento y de libertad en los diferentes conjuntos de músculos; dite a ti mismo:

La espalda extendida.

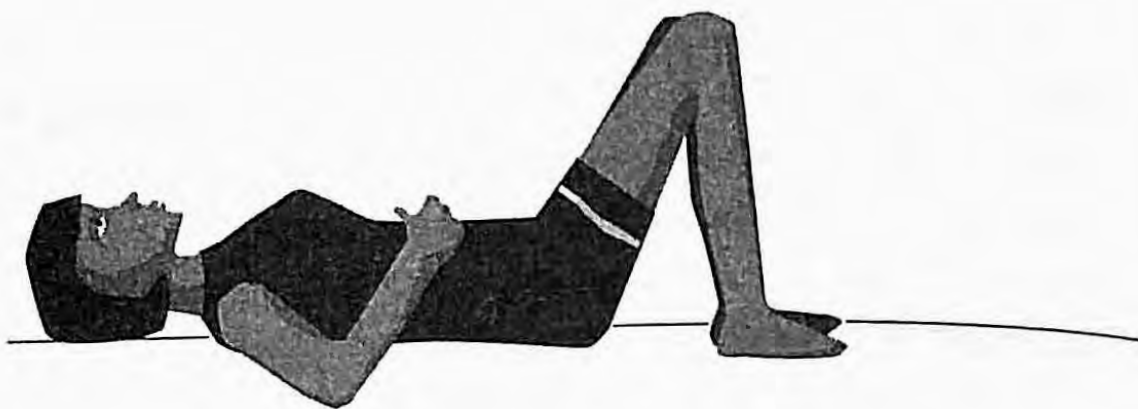
Los hombros extendidos y libres.

Extiende hacia abajo hasta la parte inferior de la columna vertebral, y siente la totalidad de la espalda.

Muñecas libres.

Codos libres.

Cuello libre y extendiéndose desde la espalda.



Es sorprendente cómo reaccionan los músculos a estas instrucciones; te daré un ejemplo para que lo veas claramente. Supón que te pido que toques en el piano una octava entera con los dedos. Si te preparases para hacerlo —y ciertamente te prepararás antes de hacerlo— sentirías reaccionar los músculos de los dedos. Obviamente somos mucho más conscientes de los dedos y son más sensibles que la espalda, pero lo mismo ocurre con ésta.

Lo importante es no hacer nada, pues de lo contrario se provocará tensión. Simplemente deja que los músculos reaccionen a las órdenes.

En esta posición, sin tenerte que preocupar por mantenerte derecho, debes ser plenamente consciente de la tensión y de la libertad muscular.

Mantén esta conciencia de la libertad en los siguientes ejercicios de respiración. No importa si tienes que pararte para reafirmar esta libertad.

2. Pon los dorsos de las manos en la parte inferior de la caja torácica, donde, de hecho, las costillas sobresalen más, porque ahí es donde encontrarás la mayor parte del movimiento. Entonces:

a) Inspira por la nariz, sintiendo cómo las costillas, en la espalda, se abren sobre el suelo. Espira por la boca, mantenla abierta, al igual que la garganta, sacando *todo* el aire fuera de los pulmones, hasta la última partícula. Espera hasta que sientas que los músculos de las costillas tengan que moverse, después llena lentamente de nuevo, sintiendo las costillas ensancharse alrededor de la espalda y los costados, y sintiendo cómo se llenan los pulmones en profundidad. El suelo te puede ayudar a sentir el ensanchamiento. Espira.

Haz esto únicamente dos o tres veces, pero inspirando por la nariz y espirando por la boca con la garganta y la boca abiertas. Concéntrate en la capacidad de respiración; resulta de gran ayuda para estimular la toma inspirar por la nariz.

Intenta impedir que la parte superior del pecho se mueva, pero no te preocupes demasiado si lo hace, pues el movimiento desaparecerá poco a poco según te vayas concentrando más en la parte inferior de las costillas, y cuanto más libres se vayan quedando éstas. Por otra parte, no llenes tanto que llegues a tener una sensación de tirantez en la parte superior del pecho.

b) Inspira lenta y suavemente, espera un momento, asegúrate de que los hombros y el cuello están libres

y, después, espira lentamente contando hasta 10 (contando mentalmente, no en voz alta). Es fundamental que sientas que los músculos entre las costillas controlan el aire que sale —esto es lo más importante del ejercicio—. La espiración debe ser más bien silenciosa, pues la garganta debe estar abierta. No obstante, si hay ruido en la garganta, significa que estás controlando ahí la respiración, obstruyendo de alguna manera, es decir, que hay ahí cierta concentración de energía, y cuando vayas a vocalizar habrá tensión. Espera siempre antes de inspirar de nuevo, de modo que sientas que los músculos entre las costillas necesitan moverse.

Para empezar, habría que realizar este ejercicio al menos durante cinco minutos, aumentando la cuenta hasta quince. Es un ejercicio largo, pero casi el más importante, porque al espirar lentamente y esperar antes de realizar la siguiente inspiración, los músculos se accionan por sí mismos. Sienten la necesidad de moverse, de modo que no tienes que forzarlos, porque la energía está en ellos.

Hasta aquí has abierto las costillas. Ahora intenta extender la zona hasta la parte más profunda de los pulmones, dentro del estómago. Puedes hacerlo ejercitando el diafragma, que es la membrana muscular que separa el pecho del abdomen.

Cuando el diafragma se contrae y desciende, entra aire en la parte inferior de los pulmones. Conforme se relaja, sube, de modo que se expulsa el aire. No puedes sentir el diafragma directamente, pero puedes sentir los músculos en la parte superior

del estómago que el diafragma desplaza cuando se mueve hacia abajo.

- c) Inspira completamente de modo que puedas sentir las costillas abiertas –comprueba que el cuello y los hombros estén libres–. Pon una mano en los músculos abdominales justo por encima de la cintura y da un pequeño suspiro desde ahí (como un jadeo, pero ni repentino ni entrecortado); después, llena otra vez. Haz esto varias veces de modo que sientas la respiración entrando y saliendo con bastante concreción hasta la base de los pulmones.
- d) Al igual que en el ejercicio anterior, inspira por completo, pon la mano delante y da un pequeño suspiro. Inspira de nuevo y suspira diciendo «he» con una leve «h» aspirada. Haz que salga el sonido con una respiración semejante a una percusión. Repite varias veces para estar bastante seguro de dónde empieza el sonido. Sigue después con una vocal más sostenida, «a», manteniéndola durante un tiempo ligeramente mayor. Después aún más sostenida en «ei» y «ai», primero con una inflexión en el habla, y luego cantándola con una nota cómoda. Vuelve ahora a hacer que salga el sonido bastante brevemente –«a», «ei» y «ai»–, uniéndolo a la respiración. Tienen que ser una misma cosa.
- e) Pon esto en práctica con palabras. Lo mejor son unos pocos versos, algo que ya conozcas, pero utiliza el mismo principio en un texto. Para esta versión

castellana de la obra de Cicely Berry pueden serte útiles los siguientes versos de Góngora:

En los pinares de Júcar
vi bailar unas serranas
al son del agua en las piedras
y al son del viento en las ramas.

No es blanco coro de ninfas
de las que aposenta el agua
o las que venera el bosque,
seguidoras de Diana.

Respira después de cada dos versos, dejando un tiempo para poder sentir una respiración honda, profunda, y de donde nazca el sonido. Busca abajo el sonido, el pecho contribuye a sus vibraciones y, físicamente, se trata de un sonido pleno. Al comenzar, el sonido puede no arraigarse por completo –a menudo transcurre un tiempo antes de conseguir que la respiración funcione y que el sonido salga realmente de ahí–. Para hacerlo más fácil, puedes intercalar un breve suspiro, inspirando después, di a continuación dos versos del texto. Lo importante es familiarizarse con la sensación del sonido saliendo del diafragma.

Aquí has separado la respiración diafragmática de la respiración costal, pero sólo con el propósito de ser consciente de cada conjunto de músculos. De hecho, ambos funcionan juntos, y la libertad de las costillas inferiores ayuda al movimiento del diafragma. Me gustaría dejar bastante claro que no creo que debas trabajar manteniendo los dos movimien-

tos separados, es decir, sujetando las costillas con firmeza y utilizando únicamente la respiración desde el diafragma, lo que se ha conocido como respiración residual. Para mí todo esto es irreal y provoca una enorme tensión. Para realizar un buen sonido es indispensable que ambos conjuntos de músculos trabajen del mejor modo posible, pero interrelacionados y libres. Las costillas proporcionan solidez, la sensación de que puedes sentarte en la voz, y la respiración diafragmática te hace consciente de esta forma de arraigamiento.

f) Quédate quieto durante un momento, reafirmando la sensación de longitud y anchura en la espalda. Cuando estés preparado, date la vuelta hacia un lado y ponte de pie, pero hazlo con bastante lentitud, manteniendo la sensación de apertura en la espalda. Una vez de pie, mantente quieto un momento para sentir la sensación de tu espalda.

3. Coge una banqueta o una silla sin brazos en la que puedas sentarte derecho y cómodo a la vez. Siéntate con toda la superficie de las nalgas para impedir cualquier oquedad en la espalda. Intenta recordar la sensación que tenías en el suelo de la espalda a lo ancho y a lo largo. Date las mismas órdenes:

Espalda ancha.

Espalda alargada toda ella desde la parte inferior de la columna vertebral.

Cabeza-cuello alargándose desde la espalda; siéntelo como si fuera toda una unidad.

a) *Cabeza.* Deja caer la cabeza hacia delante, sin dejar los hombros sueltos, y tira hacia arriba lentamente, sintiendo cómo los músculos de la parte posterior del cuello tiran de ella hacia arriba.

Deja caer hacia atrás y después levanta, sintiendo la cabeza levantarse mientras lo vas haciendo.

Deja caer hacia un lado, estira suavemente y levanta.

Deja caer hacia el otro lado, estira y levanta.

Deja caer la cabeza hacia delante, da vuelta con ella hacia un lado, hacia atrás, hacia el otro lado, y después déjala caer hacia delante.

Repite el mismo movimiento, pero ahora dando la vuelta en dirección contraria. Ten cuidado de no girar la cabeza mientras das la vuelta —eso es hacer trampa.

Deja la cabeza otra vez en posición normal. Ténsala muy levemente hacia atrás, sintiendo la tensión en los músculos de la parte posterior del cuello, después libérala y siente la diferencia.

Tensa la barbilla levemente hacia abajo, sintiendo una vez más de dónde viene la tensión, libérala y nota la diferencia.

Desde esta posición erguida asiente muy levemente, notando la libertad de los músculos del cuello y sintiendo la cabeza suspendida, pero no tensa; libre, de hecho. Realmente este ejercicio es el más útil que puedes hacer para conseguir la sensación de libertad.

Da vuelta muy levemente a la cabeza, casi sin moverla, como si la cabeza estuviese sobre rodamientos de bola en la parte superior de la columna.

Después mantenla quieta y nota cómo la sientes, pero no la dejes fija. Quieta pero no fija.

- b) *Hombros*. Levanta los hombros suavemente, más o menos 1 cm, luego déjalos caer. Después de haberlos dejado caer, déjalos caer aún más —normalmente puede hacerse—. Repite esto dos o tres veces. Y simplemente déjalos ahí (recuerda esa sensación de soltura).

Los ejercicios anteriores deben hacerse en silencio, de modo que puedas tomarte el tiempo de notar la sensación de libertad; que puedas recordarla fácilmente y, de este modo, volver a tenerla. Creo que los ejercicios musculares violentos no son especialmente útiles, pues sólo te hacen consciente de las condiciones extremas de tensión y de relajación pasiva, que es un estado negativo. Con lo que te quieres familiarizar es con la sensación de libertad de estar siempre alerta, suficientemente familiarizado como para ser capaz de invocarla cuando quieras, sin la ansiedad y desesperación de estar pensando: «Me tengo que relajar». Por ejemplo, si te dijera que apretases el puño no tendrías que pensar cómo hacerlo, lo podrías hacer automáticamente; es éste el tipo de familiaridad que necesitamos en relación con la relajación. No hay una diferencia espectacular en las sensaciones; debería consistir únicamente en que los hombros y el cuello se sientan cómodos y sueltos. Debería sentirse con mayor facilidad y más a gusto y, por tanto, normal. Ésta debería ser la sensación de

referencia mientras estás haciendo cualquier ejercicio de voz.

Creo que igualmente se pueden hacer estos ejercicios estando sentado; los siguientes ejercicios de respiración pueden hacerse tanto sentado como de pie, según uno se sienta más inclinado a hacerlos. No obstante, cuando te pongas de pie tómate un tiempo para recordar la sensación de la espalda larga y ancha.

4. Una vez hayas realizado los ejercicios descritos con anterioridad, completa los siguientes pasos:

a) Pon las manos arriba detrás de la cabeza, y deja que los codos se abran; para evitar la tensión tanto como sea posible, pon las puntas de los dedos en las orejas de modo que no empujes la cabeza hacia delante. Ésta es una posición un poco tensa, así que tienes que mantenerte tan relajado como sea posible –la ventaja es que abre la caja torácica–. Espira con bastante lentitud por la nariz, intentando no levantar los hombros. Abre la boca y espira –directamente– y espera. Siente la necesidad de respirar; inspira de nuevo lentamente y espira de la misma manera. Haz esto solamente dos o tres veces, porque es cansado y se crea rápidamente tensión, pero verás que ayuda enormemente a hacer que las costillas se muevan.

b) Pon los dorsos de las manos en las costillas; con los codos y las costillas tan sueltas como sea posible, deberías poder sentir las costillas considerablemente firmes; resulta útil a veces poner una mano alre-

dedor de la espalda de modo que puedas sentir las costillas posteriores abriéndose. Este ejercicio es igual que el de respiración en el suelo, aunque, por supuesto, es más difícil mantenerse relajado, y también más difícil sentir la espalda abriéndose, que es tan importante.

Inspira mientras cuentas hasta 3. Espera un momento y comprueba los hombros y el cuello. Abre la boca y espira mientras cuentas hasta 10. Espera hasta que sientas que las costillas se tienen que mover, vuelve a inspirar y continúa. Sigue consciente de los músculos entre las costillas controlando el aire que sale, porque son esos músculos los que hay que estimular; espera siempre esa sensación de los músculos queriendo activarse antes de que tomes aire de nuevo. Cuando estés preparado aumenta la cuenta hasta 15. En el tránsito entre inspiración y espiración no debería haber bloqueo en la garganta, pues eso significa que estás controlando la respiración ahí en lugar de hacerlo con los músculos de las costillas —éstos deben ser los que mantengan la respiración—. De un modo similar, por la misma razón, no debería haber sonidos en la garganta, cuando estás espirando. Sé consciente de que se está llevando el aire profundamente dentro de los pulmones.

Éste es el ejercicio básico para fortalecer y liberar las costillas, de modo que, al final, podremos utilizar todo ese espacio para contribuir al sonido y darle solidez. Como ya he dicho, puedes hacer esto sentado o de pie; también es buena idea hacerlo caminando, pues esto ayuda a eliminar la tensión.

c) Una vez más, éste es el mismo ejercicio que el que se hace en el suelo. Pon una mano en los músculos abdominales sobre la cintura, de modo que sientas el resultado del movimiento del diafragma. Haz una inspiración entera, intentando especialmente abrir en la espalda. Da un pequeño suspiro desde el diafragma —como un jadeo, pero ni violento ni repentino—, repite varias veces hasta que estés seguro de esta sensación. No importa si las costillas se mueven, siempre que tengas la sensación general de que están abiertas. Vocaliza después en esa respiración del diafragma con una suave «e», haciendo que salga el sonido como si se tratara de una percusión. Esto debe hacerse sin forzar, pero con firmeza, y de un modo bastante específico en lo referente al lugar donde se produce el sonido. La garganta debe estar bastante abierta, pues ése es el lugar donde nunca debes sentir esfuerzos. Sostén ahora el sonido un poco más vocalizando en «a», y después mantenlo un poco más en «ei» y «ai», haciendo las vocales abiertas.

Ahora, con una nota cómoda, canta fuerte y claramente esas vocales mientras cuentas hasta 3. Dilas después como antes, con bastante brevedad.

Mantén esa sensación de estar uniendo la respiración al sonido.

Ahora ponlo en práctica con un texto que conozcas, o con los siguientes versos, elegidos para esta versión, de Góngora. En este punto no cojas frases demasiado largas para cada respiración. El objetivo ahora es familiarizarse con la sensación de que el aire va a la parte más profunda de los pulmones y conseguir que salga un sonido muy determinado; así

como arraigar el sonido a una respiración clara y económica. Da un tiempo para que funcione todo el ciclo.

En los pinares de Júcar
vi bailar unas serranas
al son del agua en las piedras
y al son del viento en las ramas.

No es blanco coro de ninfas
de las que aposenta el agua
o las que venera el bosque,
seguidoras de Diana.

Serranas eran de Cuenca,
honor de aquella montaña,
cuyo pie besan los ríos
por besar de ellas las plantas.

Alegres corros tejían,
dándose las manos blancas
de amistad, quizá temiendo
no la truequen las mudanzas.

*¡Qué bien bailan las serranas,
qué bien bailan!*

El cabello en crespos nudos
luz da al sol, oro a la Arabia,
cuál de flores impedido,
cuál de cordones de plata.

Del color visten del cielo,
si no son de la esperanza,
palmillas que menosprecian
al zafiro y la esmeralda.

El pie (cuando lo permite
la brújula de la falda)
lazos calza, y mirar deja
pedazos de nieve y nácar.

Ellas, cuyo movimiento
honestamente levanta
el cristal de la columna
sobre la pequeña basa

*¡Qué bien bailan las serranas,
qué bien bailan!*

Para empezar, respira después de cada dos versos, y cuando eso te resulte fácil, respira después de cada cuatro versos.

- d) Este ejercicio requiere espacio, porque vas a balancear los brazos de un lado al otro. De pie, pon los brazos tan altos como puedas hacia un lado y balanceálos hacia abajo, dejando la cabeza y el cuello sueltos para que sigan el movimiento, y ahora hacia arriba por el otro lado, como un péndulo. Lo importante es que sientas tanto peso como sea posible cuando balanceas hacia abajo, lo que impulsa el movimiento hacia arriba, hacia el otro lado; y dejar que la cabeza y el cuello, sueltos, sigan el movimien-

to —no intentes sujetarlos en absoluto—. Hazlo una vez para quedarte con la idea del movimiento. La siguiente vez inspira mientras subes los brazos y, mientras los bajas, deja que salga el aire y vocaliza «ei» en voz bastante alta. Sube entonces, balanceando hacia arriba por el otro lado, inspirando, y baja vocalizando «ai», de modo que la energía, cuando balanceas hacia abajo, impulse el sonido hacia fuera. Haz esto a un ritmo cómodo, siendo lo importante sentir el peso. Hazlo después varias veces sacando el sonido fácilmente.

Descansa un momento y repite el ejercicio, diciendo la primera estrofa del texto de Góngora, haciendo que a cada verso le corresponda un balanceo y respirando cuando hayas subido hasta uno de los lados. Después, inmediatamente, sin darte tiempo a calmarte, dilo de pie en posición normal. Te encontrarás con que el sonido resultante es sumamente libre. Puedes aumentar la extensión de la frase conforme te vayas familiarizando con el ejercicio.

Es un ejercicio extraordinario para liberar el sonido rápidamente, y lo puedes utilizar con cualquier texto que te resulte útil. Lo que hace es lo siguiente: debido a que estás forzando bastante los movimientos, tienes que coger más aire; como te estás moviendo desde la cintura, la respiración llega hasta ahí, y debido a que haces el movimiento con tanta soltura que no puede haber presión sobre el cuello o los hombros, en el sonido apenas hay tensión.

Con este ejercicio experimentas libertad y resonancia, y una sensación de que todo el mecanismo viene junto. Cuanto más te familiarices con esa

experiencia, más preparado estarás para recurrir a ella.

Encontrarás que siempre resulta valioso decir el texto mientras haces movimientos bastante enérgicos –si bien disciplinados–. Cualquier ejercicio de movimiento que conozcas servirá, al igual que dar saltos pequeños o muy grandes, balancear algo pesado alrededor de la cabeza (siempre que tengas espacio), botar una pelota, etc. –cualquier cosa que puedas hacer en el espacio disponible–. El propio movimiento te hace respirar con mayor libertad y te libera físicamente; además tiene la ventaja de desviar la atención de la voz, evitando el exceso de concentración; de este modo se permite que la voz adopte texturas que no son producidas conscientemente, provocando a menudo en el proceso un sonido con una riqueza considerable así como diferentes ritmos. Se parece bastante a aprender a andar en bicicleta: al principio te agarras demasiado fuerte y no puedes balancearte apropiadamente, y sólo cuando te relajas el balanceo se vuelve natural. No obstante, este soltarse no debe hacerse al principio sin buenos y consistentes ejercicios.

Siempre es bueno realizar los ejercicios y decir cualquier texto que estés utilizando mientras andas, te sientas, te agachas, te estiras, etc., de modo que no asocies los ejercicios a estar quieto. De vez en cuando golpéate el pecho mientras hablas, para sentir las vibraciones.

Como éste es un ejercicio de respiración para el que sólo por casualidad utilizas palabras, no importa si el fraseado es el adecuado o el significado es com-

pleto. Lo estás utilizando como un puente entre simplemente realizar los ejercicios y aplicar la respiración a las palabras. Lo que importa es que te tomes el tiempo para experimentar todo el proceso de respiración para que se convierta en algo familiar y fácil, y que de este modo se convierta en norma y que, por tanto, te sientas bien cuando estés haciendo algo que realmente te ocupe por completo. Al empezar, serás demasiado consciente de la acción muscular y podrás forzar la espiración echando demasiado aire al espirar, pero esto se irá suavizando conforme vayas estando más seguro de lo que estás haciendo, y, llegado un momento, tu respiración será completamente normal.

Resumamos. Has abierto la caja torácica estimulando especialmente los músculos entre las costillas, esperando que necesiten moverse, de modo que comiencen su movimiento *motu proprio* y no porque tú lo provoques. También has sentido cómo se ensancha la espalda mientras tú mismo lo haces. Has llevado el aire a la parte más profunda de los pulmones, consciente de cómo se alarga la columna vertebral hacia abajo, hacia su raíz, mientras lo vas haciendo. También has sentido conscientemente cómo entra el aire por la nariz, bajando por los bronquios y los bronquiolos para llenar el espacio de los pulmones. Has sentido cómo el aire entra profundamente en el estómago conforme el diafragma va bajando, y has sentido algún movimiento de los músculos del estómago que permiten esto. Has utilizado todos estos recursos para realizar sonidos, utilizando los versos de Góngora o algo en concreto que te guste, que pueda servir para el mismo

propósito y que suene bien. Lo has hecho de pie quieto y también moviéndote de un lado a otro.

La firmeza producida por estos ejercicios no hace el tono pesado, como piensan algunas personas; por el contrario, lo hace más ligero y amplía la extensión de la voz. Debería hacer que las notas agudas fuesen tan libres como las graves, e igualmente accesibles. Cuando empieces a realizar los ejercicios por primera vez, probablemente mantendrás la voz en las notas más graves, porque se tiende a asociar el tono grave con un tono más rico, pero enseguida superarás todo esto y encontrarás que las notas agudas se vuelven igualmente ricas y libres.

Puede resultar extremadamente útil trabajar en estos ejercicios con otras personas, especialmente para la respiración. Si puedes hacer que alguien ponga sus manos en tus costillas en la espalda —los dos dedos gordos en la columna vertebral y la mano entera abierta para presionar firmemente en los músculos de la parte de atrás y de los lados de las costillas—, podrás así sentir el movimiento de las costillas con mucho mayor detalle, y sin tensiones que confunden al tener que mantener tus propias manos en las costillas, lo que ocasiona la tendencia a hacer que los hombros se eleven un poco. Otra persona también puede comprobar las tensiones que puedas tener en los hombros y en el cuello mientras estás respirando. La acción recíproca es verdaderamente muy valiosa; pues así te das cuenta del mecanismo de la respiración de otra persona y de sus tensiones musculares, pues te ayuda a determinar tus propios movimientos.

El siguiente paso consiste en aplicar esta respiración a textos bastante exigentes, algo en lo que no te sientas demasiado involucrado emocionalmente, pero que te

ayudará a crear un puente entre ejercicios e interpretación. El material narrativo y descriptivo es el mejor, pues exige una gran cantidad de registro, pero mantiene una utilización coloquial de él, impidiendo que en modo alguno te vuelvas retórico. Según vas progresando puedes utilizar material más complicado, más cargado emocionalmente. Para llevar a cabo este cometido, hemos elegido para la versión española dos fragmentos de dos obras conocidas: *La Regenta*, de Clarín, y *La Gitanilla*, de Cervantes.

El de *La Regenta* (a) es fluido y nada difícil de decir. Es un texto muy suave, relajado. La descripción es muy singular y solicita diferentes texturas vocales. Suena bien y te ayuda a que produzcas un buen sonido. Si haces algo muy cotidiano sería un error que intentes que suene bien, pues ahora de lo que se trata es de que experimentes un buen sonido. El de Cervantes (b) no es fácil, las frases están invertidas y son largas, pero suenan bien y requieren un buen sustento respiratorio. He marcado con una barra dónde se puede respirar, y es bueno hacer esto al principio de modo que te puedas concentrar en los mecanismos de la respiración, después puedes tú mismo elegir dónde respirar en la medida en que todo te vaya siendo más fácil.

Considéralos ambos a un nivel meramente narrativo. No creo que importe utilizar buen material para realizar ejercicios, siempre que seas consciente del nivel en el que los estás utilizando. Sin embargo, siempre es mucho más interesante utilizar buen material; de él se pueden sacar muchas cosas. Mantén los textos narrativos y su registro flexible y coloquial. Los estás empleando como una extensión de los ejercicios de respiración, de modo que:

- Comprueba que estás en buena postura.
- Comprueba la libertad de cuello y hombros.
- Tómate un tiempo considerable para respirar. Al empezar, deja que las costillas estén abiertas y flexibles, haz que el diafragma trabaje, y comprueba cómo sale el sonido, suspirando y vocalizando sobre una vocal.
- Siente la garganta relativamente abierta, éste es el lugar donde no deberías sentir ningún esfuerzo.
- Arraiga el sonido.

a) La heroica ciudad dormía la siesta. / El viento sur, caliente y perezoso, / empujaba las nubes blanquecinas / que se rasgaban al correr hacia el norte. / En las calles no había más ruido / que el rumor estridente de los remolinos de polvo, / trapos, pajas y papeles / que iban de arroyo en arroyo, / de acera en acera, / de esquina en esquina revolando / y persiguiéndose, como mariposas que se buscan y huyen / y que el aire envuelve en sus pliegues invisibles. / Cual turbas de pilluelos / aquellas migajas de la basura, / aquellas sobras de todo se juntaban en un montón, / parábanse como dormidas en un momento / y brincaban de nuevo sobresaltadas, / dispersándose, trepando unas por las paredes / hasta los cristales temblorosos de los faroles, / otras hasta los carteles de papel mal pegado a las esquinas, / y había pluma que llegaba a un tercer piso, / y arenilla que se incrustaba para días, o para años, / en la vidriera de un escaparate, agarrada a un plomo. /

Vetusta, la muy noble y leal ciudad corte en lejano siglo, / hacía la digestión del cocido y de la olla podrida, / y descansaba oyendo

entre sueños / el monótono y familiar zumbido de la campana de
coro, / que retumbaba allá en lo alto de la esbelta torre de la Santa
Basílica. / La torre de la catedral, / poema romántico de piedra, /
delicado himno, de dulces líneas de belleza muda y perenne, / era
obra del siglo dieciséis, aunque antes comenzada, de estilo gótico, /
pero, cabe decir, moderado por un instinto de prudencia y armonía
/ que modificaba las vulgares exageraciones de esta arquitectura. /
La vista no se fatigaba contemplando horas y horas / aquel índice
de piedra que señalaba al cielo; / no era una de esas torres cuya
aguja se quiebra de sutil, / más flacas que esbeltas, / amaneradas,
como señoritas cursis que aprietan demasiado el corsé; / era maciza
sin perder nada de su espiritual grandeza, / y hasta sus segundos
corredores, elegante balaustrada, subía como fuerte castillo, / lan-
zándose desde allí en pirámide de ángulo gracioso, / inimitable en
sus medidas y proporciones. / Como haz de músculos y nervios / la
piedra enroscándose en la piedra trepaba a la altura, / haciendo
equilibrios de acróbata en el aire; / y como prodigio de juegos
malabares, / en una punta de caliza se mantenía, cual imantada, /
una bola grande de bronce dorado, / y encima otras más pequeña,
/ y sobre éstas una cruz de hierro que acababa en pararrayos. /

Cuando en las grandes solemnidades / el cabildo mandaba ilu-
minar la torre / con faroles de papel y vasos de colores, / parecía
bien, destacándose en las tinieblas, / aquella romántica mole; /
pero perdía con estas galas la inefable elegancia de su perfil / y
tomaba los contornos de una enorme botella de champaña. /
Mejor era contemplarla en clara noche de luna, / resaltando en
un cielo puro, / rodeada de estrellas que parecían su aureola, /
doblándose en pliegues de luz y sombra, / fantasma gigante que
velaba por la ciudad pequeña / y negruzca que dormía a sus pies.

b) Parece que los gitanos y gitanas solamente nacieron en el
mundo para ser ladrones: / nacen de padres ladrones, críanse con

ladrones, estudian para ladrones, / y, finalmente, salen con ser ladrones corrientes y molientes a todo ruedo, / y la gana del hurtar y el hurtar son en ellos como accidentes inseparables, que no se quitan sino con la muerte. / Una, pues, desta nación, gitana vieja, que podía ser jubilada en la ciencia de Caco, / crió una muchacha en nombre de nieta suya, a quien puso por nombre Preciosa, / y a quien enseñó todas sus gitanerías, y modos de embelecos, y trazas de hurtar. / Salió la tal Preciosa la más única bailadora que se hallaba en todo el gitanismo, / y la más discreta y hermosa que pudiera hallarse, no entre los gitanos, sino entre cuantas hermosas y discretas pudiera pregonar la fama. / Ni los soles, ni los aires, ni todas las inclemencias del cielo a quien más que otras gentes están sujetos los gitanos, / pudieron deslustrar su rostro ni curtir sus manos; / y lo que es más, / que la crianza tosca en que se criaba / no descubría en ella sino ser nacida de mayores prendas que de gitana, porque era en extremo cortés y bien razonada. / Y, con todo esto, era algo desenvuelta; / pero no de modo que descubriese algún género de deshonestidad; / antes, con ser aguda, era tan honesta, / que en su presencia no osaba alguna gitana, vieja ni moza, / cantar cantares lascivos ni decir palabras no buenas. / Y, finalmente, la abuela conoció el tesoro que en la nieta tenía, / y así, determinó el águila vieja sacar a volar a su aguilucho / y enseñarle a vivir por las uñas. /

Salió Preciosa rica de villancicos, de coplas, seguidillas y zarzandas, / y de otros versos, especialmente de romances, que los cantaba con especial donaire. / Porque su taimada abuela echó de ver que tales juguetes y gracias, / en los pocos años y en la mucha hermosura de su nieta, / habían de ser felicísimos atractivos e incentivos para acrecentar su caudal; / y así, se los procuró y buscó por todas las vías que pudo, / y no faltó poeta que se los diese; / que también hay poetas que se acomodan con gitanos, y les venden sus obras, / como los hay para ciegos, que les fingen milagros

y van a la parte de la ganancia. / De todo hay en el mundo, y esto
de el hambre / tal vez hace arrojar los ingenios a cosas que no
están en el mapa. /

Crióse Preciosa en diversas partes de Castilla, / y a los quince
años de su edad, / su abuela putativa la volvió a la Corte y a su anti-
guo rancho, / que es adonde ordinariamente le tienen los gitanos,
/ en los campos de Santa Bárbara, pensando en la Corte vender su
mercadería, donde todo se compra y todo se vende. / Y la primera
entrada que hizo Preciosa en Madrid / fue un día de Santa Ana,
patrona y abogada de la villa, / con una danza en que iban ocho
gitanas, / cuatro ancianas y cuatro muchachas, / y un gitano, gran
bailarín, que las guiaba. / Y aunque todas iban limpias y bien ade-
rezadas, / el aseo de Preciosa era tal, que poco a poco fue enamo-
rando los ojos de cuantos la miraban. / De entre el son del tambo-
rín y castañetas y fuga del baile / salió un rumor que encarecía la
belleza y donaire de la gitanilla, / y corrían los muchachos a verla,
y los hombres a mirarla. / Pero cuando la oyeron cantar, por ser la
danza cantada, ¡allí fue ello! / Allí sí que cobró aliento la fama de
la gitanilla, / y de común consentimiento de los diputados de la
fiesta, / desde luego le señalaron el premio y joya de la mejor
danza; / y cuando llegaron a hacerla en la iglesia de Santa María,
delante de la imagen de santa Ana, / después de haber bailado
todas, / tomó Preciosa unas sonajas, al son de las cuales, / dando
en redondo largas y ligerísimas vueltas, cantó el romance siguiente:

Árbol preciosísimo
que tardó en dar fruto /
años que pudieron
cubrirle de luto, /
y hacer los deseos
del consorte puros, /
contra su esperanza

no muy bien seguros; /
de cuyo tardarse
nació aquel disgusto
que lanzó el templo
al varón más justo: /
Santa tierra estéril, /
que al cabo produjo
toda la abundancia
que sustenta el mundo; /
casa de moneda, /
do se forjó el cuño
que dio a Dios la forma
que como hombre tuvo; /
madre de una hija
en quien quiso y pudo
mostrar Dios grandezas
sobre humano curso. /
Por vos y por ella
sois, / Ana, el refugio
do van por remedio
nuestros infortunios. /
En cierta manera, /
tenéis, no lo dudo,
sobre el Nieto imperio
piadoso y justo. /
A ser comunera
del alcázar sumo, /
fueran mil parientes
con voz de consuno. /
¡Qué hija, y qué nieto,
y qué yerno! / Al punto
a ser causa justa,

cantáradles triunfos. /
Pero vos, humilde,
fuistes el estudio
donde vuestra Hija
hizo humildes cursos, /
y agora a su lado,
a Dios el más junto,
gozáis de la alteza
que apenas barrunto.

Empieza por poner especial cuidado en tu estado de libertad y en la aplicación de la respiración. Cuando ya comiences a sentirte bien con la respiración y relajación, detente un momento. Di parte del texto en voz muy baja, sin ser consciente de la respiración, pero comenzando ahora a explorar la progresión de la narrativa, mediante las palabras e imágenes concretas que se utilizan. Coge una frase cada vez, pero no digas ninguna palabra hasta que no estés seguro del significado e imagen que tienen para ti. Simplemente artículala. Cuando hayas dicho una parte de él en voz muy baja, recibiendo las imágenes, vuelve para pensar en la respiración e intenta encontrar el pensamiento y la respiración juntos, de modo que el pensamiento también provenga de tu centro y que estés arraigando el pensamiento al igual que la respiración.

Las necesidades de cada persona serán diferentes, por supuesto, y tienes que confiar en tu propio juicio, pero, de hecho, tienes que trabajar desde ambos extremos por así decirlo. La voz no puede abrirse y ser receptiva a menos que los músculos estén preparados. Al mismo tiempo, no sirve de nada que los músculos estén preparados si tu pensamiento y sensibilidad no están activos.

Estás, por tanto, trabajando para que los dos estén juntos, de modo que utiliza todos los medios con los que puedes contar para que se arraiguen juntos.

Para abrir el sonido utiliza los mismos medios que proporcioné para los versos de Góngora, en especial el ejercicio de balancear hacia abajo, dejando sueltos el cuello y la cabeza. Este ejercicio es del mayor valor, pero todas las sugerencias que hice deberías tenerlas en cuenta para obtener la libertad que estás buscando.

Si tienes demasiada tensión, y si tienes alguna tendencia especial a forzar con la cabeza o a hacer pequeños movimientos físicos al tratar de sacar el sonido (marcando, por ejemplo, el ritmo físicamente), practica un buen rato tumbado en el suelo. En esa posición puedes distinguir mucho más fácilmente entre la tensión correcta y la incorrecta, y eres mucho más libre para concentrarte en la utilización de la respiración. Prueba a decir textos bastante largos en esa posición, advierte en qué momentos te quieres mover y dónde, y relájate conscientemente. Estos movimientos tensos e involuntarios son difíciles de superar, y el proceso requiere paciencia. Tómame bastante tiempo y no te enfades contigo mismo. Pensar en términos de convertir toda esa energía en sonido resulta de ayuda.

Toda la tensión proviene de la ansiedad por agradar, y en algún momento llegarás a la conclusión de que lo que tienes para ofrecer es suficientemente bueno.

He variado a propósito el tamaño de la frase en los dos textos, primero porque tienes que ser capaz de hacer pequeñas y rápidas inspiraciones, y segundo, porque es necesario que sostengas un sonido sólido durante una frase larga sin que sientas que te vas a quedar sin aire. Esto, por supuesto, tiene que ver con tu pensamiento: si

eres consciente del peso de cada pensamiento, vas a ver que tendrás suficiente aire para terminar la frase.

Ahora dispones de una buena base para trabajar que te proporcionará una buena progresión, siendo el beneficio que se obtiene acumulativo. Una vez que comienzas a sentir la sensación de libertad vocal y comienzas a oír nuevas notas en la voz, el trabajo se hace más interesante y quieres seguir. Una vez que comienzas a confiar en la voz y te sientes seguro de ella, se abren las posibilidades y muchos de los fallos desaparecen porque ya no son necesarios. Ahora puedes adaptar y extender los ejercicios tal y como vienen dados para satisfacer exigencias mayores, o para superar limitaciones concretas. Quieres ser capaz especialmente de aumentar el volumen sin perder timbre, hacer que poco volumen transmita y aumentar la riqueza y el registro del texto.

Veamos cómo utilizar los ejercicios básicos para ello.

1. En primer lugar debes encontrar el medio de aumentar la textura musical del sonido y, probablemente, encontrar mayor peso. Cuando la gente se queja de que la voz es demasiado aguda, en pocas ocasiones tiene mucho que ver con el tono, lo que ocurre casi siempre es que los resonadores del pecho no están reforzando el sonido, lo que tiene como resultado que suene como si se interpretara una melodía en el piano sin notas graves: suena agudo, pero en cuanto añades los acordes graves todo suena con una octava menos. Lo mismo ocurre con la voz: tienes la nota, pero cuanto más plenamente la respalden los resonadores, más rica y sorprendente será.

La solidez, los subtonos y la riqueza vendrán con la

apertura de las costillas junto con la relajación del cuello, pues si el cuello está tenso en cualquier grado, eliminará las notas de pecho. La mayor fuente de confianza de que dispones es la fuerza de las costillas inferiores de la espalda. La fuerza y apertura ahí te da la sensación de que puedes «sentarte» en el tono, y además sientes que el sonido forma parte de tu peso y cuanto más completo sea el sonido, más completa será tu creencia en él. No tiene nada que ver con lo que podría denominarse tono «actoral» porque no es forzado ni artificioso.

- a) Dedica bastante tiempo a trabajar en la postura de suelo diciendo el texto, utilizando el suelo para sentir las costillas abiertas y para sentir la voz vibrando sobre él.
- b) Túmbate en el suelo boca abajo, sintiéndote bien extendido sobre el suelo, con la cabeza girada hacia un lado. Di algo del texto en esa posición, siendo consciente una vez más de la vibración a través del pecho hasta el suelo. En esa posición musita algo en voz baja.
- c) Di un trozo de tu texto mientras estás de pie con las manos detrás de la cabeza, de modo que las costillas estén abiertas.
- d) Canta con «ei» y «ai» con una nota cómoda, con las manos golpeando suavemente el pecho para sentir las vibraciones.
- e) Canta parte de tu texto con una nota (es decir, entó-

nalo), como por ejemplo los romances de *La Gitanilla*, despacio y firmemente. Después repítelos. La respiración sostenida que te hace falta cuando estás cantando ayuda a abrir el sonido. No obstante termina siempre con inflexiones de habla bastante corrientes. Haz esto con diferentes tonos, manteniendo siempre la garganta abierta.

f) Haz lo mismo que en el último ejercicio, cántalo sólo como un fragmento de recitativo, de modo que suene muy amplio y bien marcado rítmicamente. Esto resulta muy útil si tienes un texto muy largo, porque si lo cantas así, marcas mucho más los ritmos, de modo que cuando llegue el momento de decirlo, encontrarás el ritmo mucho más interesante, a pesar de que es bastante más sutil.

g) Trota muy pesadamente, bien alrededor de la habitación o en un punto determinado, sintiendo un gran peso al trotar, y habla mientras tanto. Hazlo durante varios minutos, detente después y habla de un modo corriente; el peso y la relajación se adherirán al habla.

2. En segundo lugar debes descubrir cómo aumentar el volumen sin tensión. Una de las trampas en que más frecuentemente cae el actor es que confunde volumen con tamaño. El tamaño del sentimiento y el tamaño del personaje tienen más que ver con el tiempo y el peso que con el volumen. Los ejercicios que acabas de realizar te habrán hecho encontrar el tono que por sí mismo tiene peso y tamaño. Tampoco es el propio volu-

men el modo de ser oído. Una voz baja puede ir bien; en ocasiones he asistido a representaciones con volumen alto en las que no he entendido nada. El volumen en sí mismo no es importante, pues cualquiera puede gritar. No obstante, hay veces en que quieres invocar algo realmente grande y, ciertamente, necesitas saber que el volumen está ahí, si lo quieres. Pero siempre debería utilizarse con discreción, como si ya no pudieras contenerlo más –como vapor a presión–. Cuando utilices ese volumen no debes perder nunca la claridad del habla, porque en ese caso la razón concreta para el tamaño no estará presente. Cuando elevas el volumen necesitas siempre aumentar la presión sobre las consonantes, pues hay mucho más sonido que elaborar en las palabras. Este proceso es bastante lógico.

Básicamente, lo que se necesita es una voz que sea lo suficientemente grande para compartirla en el espacio en el que tengas que hablar. Esto tiene que ver con tu propio alcance como persona, en especial con dejar tiempo, pues el sonido tiene que ir más lejos. Tienes que saber que puedes sacar un gran volumen cuando haya razón para ello. El volumen en sí cansa al oyente. Es un error creer que el tono más alto llega más lejos. Si utilizas más volumen existe un gran peligro de que elevés el tono; el cuello se tensa, desaparece la inflexión del habla normal y el resultado es una presión del sonido que no transmite significado, y en el que se eliminan todos los subtonos. No olvides que el propio texto contiene el tamaño, la amplitud de lo que estás diciendo, que proviene en gran medida de la energía contenida en tu texto.

En la práctica puedes trabajar en aumentar el volu-

men empezando cómodamente y elevándolo progresivamente, siendo muy consciente de estar constantemente relajado y manteniendo un tono de habla normal.

a) Túmbate en el suelo y relájate, el diafragma y las costillas deben moverse con libertad. Concéntrate especialmente en mantener el cuello y los hombros libres. Di los versos de un texto en voz baja al principio, y ve aumentando el volumen progresivamente, aunque asegurándote de que mantienes siempre el mismo tono. Mantén un estilo bastante coloquial, pero resuelve las inflexiones bajando hasta la misma nota grave; es decir, utiliza bastante inflexión, pero no elevés el tono total del texto.

b) Repite esto de pie y moviéndote. Di el texto de una manera coloquial, aumentando el volumen a un ritmo constante y manteniendo el registro libre, con numerosas notas agudas y las palabras bien marcadas y diferenciadas. Mantén el cuello completamente libre y abierto y encuentra la energía partiendo de tu centro. Tienes, por tanto, que centrar el pensamiento y hallar su peso. Cuando comiences a ponerte tenso, libérate y continúa después.

c) Prueba a hacer el mismo ejercicio cantando y estirando los brazos mientras lo haces.

3. El siguiente problema con el que hay que tratar tiene que ver con el sonido entrecortado, tanto un tono general entrecortado como un ataque entrecortado en

que utilizas todo el aire de la respiración al principio de la frase y no puedes mantener el tono hasta que termina la frase. En estos casos no conviertes toda tu respiración en sonido. Esto tiene su origen en una ansiedad básica por darse al público; pero no estás siendo preciso con el sonido que estás dando y, por tanto, estás desperdiciando una buena parte de la energía. Físicamente viene ocasionado por una falta de firmeza muscular en las costillas y el diafragma –muy a menudo las costillas se colapsan muy rápidamente–. Todos los ejercicios de canto son útiles; también son de ayuda los que hay a continuación.

- a) Ejercita las manos detrás de la cabeza. Permanece tan relajado como te sea posible y ten cuidado de no empujar la cabeza hacia delante. Empieza diciendo el texto con las manos en esa posición, bajándolas gradualmente mientras hablas.
- b) A veces resulta útil invertir tiempo en los ejercicios para las costillas, de modo que inspiras mientras cuentas hasta 10 o 15, y expiras mientras cuentas hasta 3 o 6.
- c) Manteniendo las costillas tan abiertas como sea posible, aunque en modo alguno rígidas, trata de alcanzar la respiración diafragmática profunda y canta suavemente con la «m», contando hasta 6, 8 y 10, aumentando la cuenta conforme vaya siendo más fácil y fluido. Dirige la «m» hacia un objeto que esté a bastante distancia e imagina que la nota es un hilo que sale de tu boca y que se adhiere a ese obje-

to. Esto ayuda a mantener una gran fluidez en el sonido. Al igual que con la «m», haz este ejercicio con las cinco vocales.

- d) Con las costillas abiertas y bajando para alcanzar la respiración canta con la «m» y con las vocales, dirigiendo el sonido hacia diferentes distancias; empieza con algo que esté muy cerca de ti y, poco a poco, aumenta la distancia. Conforme el sonido vaya yendo más lejos no dejes que aumente el volumen. Ten cuidado de que el tono no se haga más agudo. Sé bastante preciso con el objeto en el que te estés centrando y haz que el sonido llene la distancia. Deberías notar una diferencia en el timbre.

Cuando el ataque es entrecortado, de modo que haces la explosión al comienzo de las frases y te quedas sin respiración antes del final, los mismos ejercicios resultan útiles. Éste es un fallo limitador, porque impone un ritmo. Significa que puedes elegir cómo realizar la inflexión y dar tiempo a las palabras al comienzo de la frase, pero no tienes la misma libertad al final. No se pueden, por tanto, explorar realmente todas las posibilidades del significado. El resultado es además rítmicamente repetitivo. A estos ejercicios puedes añadir:

- a) Sigue un texto diciendo las frases con una respiración anormalmente larga, acortando después la longitud hasta llegar al fraseado normal del habla.
- b) Experimenta acentuando y alargando a propósito la última palabra de una frase: incluso la puedes can-

tar. Aunque esta acentuación no deba necesariamente ser la adecuada, abre posibles modos de acentuar e inflexionar de los que no puedes ser consciente cuando estás sujeto a la respiración. Es muy interesante de realizar y rompe tu esquema de ritmo. Tan pronto como los ejercicios se vuelvan interesantes verás como automáticamente tendrás suficiente aliento.

c) Otro ejercicio valioso para encontrar un tono firme y poco forzado consiste en arrojar literalmente las vocales. Imagina que tienes una bola en la mano que vas a lanzar hacia un lugar determinado –ten bien claro tu objetivo–. Cuando sueltes la bola, sacarás el sonido cantando una vocal, la «a» y la «e» resultan útiles por lo abiertas que son. Imagina una bola en la mano, levanta el brazo y, mientras lo haces, inspira. Tira la bola al lugar elegido; mientras tiras, suelta el sonido y arroja la vocal, dejando que siga a la bola imaginaria, sosteniendo el sonido de tal manera que habrás alcanzado tu objeto. Oirás que el sonido resultante es firme y claro. Esto sirve de ayuda tanto para el ataque entrecortado como para el glótico, pues ayuda a la coordinación entre respiración y sonido.

4. Un desequilibrio de la resonancia de la cabeza es un problema complicado porque, como dije antes, a menudo entra en conflicto con tu propio juicio y oído; por eso, a veces, tienes que confiar en la opinión de otra persona. Ocurre cuando hay una resonancia fuerte en la cabeza (es decir, tono de los senos y resonancia

en los huesos de la cabeza y de la cara) que no está suficientemente equilibrada con las resonancias inferiores del pecho y del cuello. La resonancia de la cabeza tiene su propio tono, brillo y potencia de transmisión, y hace que la voz parezca fácil de manejar. No obstante, sonará siempre curiosamente incorpórea y un poco artificial, a menos que se equilibre con notas de pecho cálidas y auténticas. De hecho, significa que no tendrá realismo, porque realmente no descendes para alcanzarla, arraigarla o centrarla. Si no tiene base, posee un timbre metálico y carece de dimensión. Es por tanto una voz limitada. La dificultad aquí es que sientes la voz tan segura que cuando la produces y obtienes notas de pecho más graves no te suena a ti mismo tan firme.

Como ya he dicho, este puede ser el resultado de entrenar la voz para cantar, donde el énfasis se pone en todos los posibles espacios de resonancia, sin relacionar el sonido específicamente a la necesidad del actor de expresarse a sí mismo. Conseguir el equilibrio correcto es cuestión de determinar con precisión el lugar de donde debería salir el sonido, y también de liberar el velo del paladar, de modo que se permita que los subtonos realicen su papel.

Para liberar el velo del paladar, ejercita el dorso de la lengua y la parte posterior del paladar diciendo «gue, gue, gue, gue, gue» de modo que seas consciente de los músculos que intervienen. Luego aprieta la lengua bastante fuertemente contra el paladar y di «gue», prolongando la consonante. Deja después caer deliberadamente la parte posterior de la lengua y el paladar, con la mandíbula abierta, advirtiéndolo muy relajados y pesados que están. Haz esto una vez más tensando

conscientemente la lengua, de modo que el sonido sea duro y tenso; después deja caer el paladar y la lengua, y di «gue» con ambos bastante relajados; abre luego y di «a» manteniendo la lengua y el paladar completamente libres. Siente esta libertad en la parte posterior de la garganta durante un momento. Después inspira y vocaliza suavemente «a», «e», «i» en una respiración diafragmática profunda. Inspira ahora y di unos pocos versos del texto, manteniendo la sensación de apertura en la garganta y asegurándote de que la respiración precede al sonido. Sentirás entonces todo el área en la parte anterior de la garganta abierta y reforzando el sonido. Dedica tiempo a realizar este ejercicio, pues marca una gran diferencia en tu sonido.

5. La inflexión y la utilización del registro deben provenir siempre de una actitud concreta hacia el texto. No obstante, puedes aumentar la flexibilidad del registro experimentando con fragmentos de texto que exijan diferentes tonos, y que tú conscientemente los entones en diferentes lugares de tu registro. Mantén siempre la garganta libre y la respiración bien arraigada, reforzando el sonido a todos los niveles. Te encontrarás con que cuando utilices notas más graves necesitarás ser más consciente de la dicción, y de que cuando utilices notas más agudas tendrás que mantener conscientemente la resonancia pectoral.
6. El ataque glótico se soluciona normalmente mediante los ejercicios proporcionados. No obstante, si es muy persistente escoge varias vocales, cántalas y háblalas. Precédelas en primer lugar con una «h» aspirada, des-

pués simplemente piensa en la «h» aspirada, pero no la emitas. Intenta encontrar un ataque firme y abierto.

Así, bajas para alcanzar el sonido; se toca como una percusión; se desata sin ningún esfuerzo mental consciente y llega tan lejos como quieras. Es la resonancia dada por todo el cuerpo. El sonido está ahí para respaldar a la palabra. Si practicas los ejercicios de respiración suficientemente, encontrarás toda la soltura que necesitas. El público no debe sentir nunca que estás empleando toda tu fuerza, pues eso te pone en una posición de debilidad.





Musculación y palabra





El sonido comienza al impactar la respiración con las cuerdas vocales cuando éstas se aproximan –es decir, cuando se juntan–, haciendo que vibren y que produzcan ondas sonoras. De este modo, se amplifica el sonido inicial que resuena por todo el cuerpo, y puede así constituirse en palabras a través de la articulación de los diferentes órganos del habla.

Mediante los ejercicios de respiración has descubierto tú mismo la energía que tienes en la voz, así como las posibilidades de resonancia existentes en el cuerpo. Ahora debes transformar esa energía y exteriorizarla mediante la palabra, pues son las palabras las que, en último término, deben influir en el oyente. Es necesario encontrar el modo de vincular la energía de la voz a la energía de la palabra. El siguiente paso, por tanto, consiste en familiarizarse con el movimiento de la mandíbula, los labios y la lengua, así como el del velo del paladar, que son los músculos que utilizamos para pronunciar las vocales y las consonantes.

Sea cual sea el texto, el actor tiene que encontrar la medida específica de las palabras que está utilizando y transmitir las con claridad y precisión en cualquier espacio en el que esté, de modo que puedan ser escuchadas sin tensión. Tienes, por tanto, que tener en cuenta cuatro cosas:

- Claridad básica en el habla individual.

- Adaptar esa claridad al espacio que estás utilizando.
- Colocación y equilibrio adecuados de vocales y consonantes que añadirán así otra dimensión a la resonancia de la voz.
- Realización de la intención que hay en la palabra.

De alguna manera los ejercicios de musculación son más fáciles que los de respiración, pues sientes antes sus ventajas y, por tanto, también con mayor rapidez, las posibilidades de la voz. Ciertamente, cinco minutos de ejercicios pueden significar una enorme diferencia en tu percepción de lo que puedes llegar a hacer. Pero, por otra parte, son más complejos debido a la infinita variedad existente de hablas individuales que dependen del entorno y de la personalidad, los factores que mencioné en el capítulo introductorio; y debido a que, a menudo, son ajustes muy pequeños los necesarios. Por ejemplo: un pequeño exceso o una pequeña falta de presión en las consonantes, vocales que se encabalgan, demasiada resonancia vocal o una falta de conciencia de la diferente acentuación de las vocales puede desviar la correcta energía de las palabras. A pesar de que éstas no son muy importantes en sí mismas, pueden distraer del efecto total del habla. Muy frecuentemente son las pequeñas cosas las que marcan la diferencia; y estos pequeños defectos aparecen muy a menudo en actores experimentados.

Para una persona que tenga un habla especialmente poco clara o un problema concreto de acento, lo que importa es que se concentre en dar una energía apropiada a la palabra y no en pronunciar vocales y consonantes

completamente estándares. La cuestión es que no existe un modo completamente correcto de hablar: únicamente hay modos adecuados para cada individuo. Sólo puedes decir que no es aceptable porque es un poco demasiado abierto o cerrado, o que se deslizan las consonantes y no son suficientemente firmes, o que no estás dando todo el valor a las vocales, etc., y que, por tanto, no hay una comunicación completa. Si fueses a hacer que cada sonido sonara suficientemente estándar, el resultado tampoco sonaría necesariamente de un modo correcto, porque resultaría demasiado formal. El fin no está en limar las diferencias o las características individuales del habla. Si lo hiciésemos, también se limaría parte de su vitalidad natural. No obstante, y debido a que el actor tiene que vérselas con un habla diferente de la suya propia y debido a que textos muy diferentes también exigen un habla muy determinada, un acento demasiado definido o características demasiado marcadas limitarán el registro de los papeles que pueda interpretar y, por supuesto, reducirán su sutileza —a menos, claro está, que decida aprovecharse de estas limitaciones—. Es un equilibrio delicado. Tienes que encontrar una norma básica de claridad que surja de tu propia habla, y desde la que puedas establecer tu punto de partida a voluntad según las exigencias del personaje o del texto. En primer lugar debes asegurarte de que posees ese común punto de partida de «aceptabilidad». Con un oído razonablemente bueno es fácil hacer sonidos estándares aislados. Pero es difícil hacerlos con una libertad rítmica completa, de modo que no dificulten para nada la sutileza de la comunicación. Puede ser tan evidente y, por ello, tan limitador realizar sonidos demasiado cuidadosos como sonidos demasiado flojos.

Cuanto más ejercicios hagas, más te darás cuenta de que es en la utilización correcta de los músculos en la que debes confiar, pues cuando los propios músculos estén funcionando adecuadamente, los sonidos estarán definidos adecuadamente. Estás haciendo lo mismo que hace un atleta, es decir, preparar los músculos que necesitas para que hagan un trabajo en particular.

Por supuesto, las necesidades variarán, pero independientemente del punto de partida, es decir, si ya tienes un modo de hablar estándar, si ciertos sonidos tuyos son demasiado regionales, o si el habla es simplemente inadecuada, es importante trabajar extensamente todos los ejercicios antes de elegir entre ellos, porque lo que también estás haciendo es descubrir la energía de los músculos que utilizas para emitir las vocales y las consonantes. No es en modo alguno una mera cuestión de ser claro. Es también ser consciente de la energía y vida que las palabras tienen por sí mismas en su contexto particular. Es cierto que un actor puede tener una voz chirriante e inflexible, pero aun así si el tipo adecuado de energía está en la palabra, y con esto me refiero a si la palabra recoge las intenciones de emoción y pensamiento, y las transmite, entonces puede tener magnetismo, y nos hace sentirnos inclinados a escuchar. Una vez más es un proceso bidireccional: el actor informa las palabras con su propia comprensión, que, a su vez, le pueden informar a él si presta atención a lo que le dicen. Por supuesto, cuanto mejor sea el texto, más te dirán las palabras. Cuanto mayor sea tu conciencia de la diferente energía muscular contenida en las palabras, mayores posibilidades de longitud, acentuación y peso habrá. Tienes que investigar y conocer los movimientos de los músculos que hacen las

palabras para que sean suficientemente firmes para hacer vocales y consonantes claras con la energía exactamente necesaria, y suficientemente flexible para responder a todas las exigencias y matices del habla. Hay un millón de modos de realizar la inflexión, de acentuar y de tratar una palabra dada.

Además, encontrando la energía en esos músculos serás capaz de adaptarte más fácilmente a cualquier espacio que estés utilizando. Tanto si se trata de un amplio teatro o de un pequeño estudio, la proyección vocal de tu pensamiento y sentimiento depende de la claridad de la palabra, de su correcta energía, y de su ritmo. Obviamente, lo que está ocurriendo con tu cuerpo forma parte de esto. Las palabras recogen reacciones físicas y emocionales. Te encontrarás con que un espacio amplio exige un peso y una fricción mayores en una consonante, así que necesitarás consonantes un poco más largas cuanto más lejos haya de llevarse el sonido. Además, y esto es muy importante, cuanto mayor sea la potencia vocal que estés utilizando, mayor será la cantidad de consonantes que necesitarás para descomponer el tono en palabras. Cuanto más rica sea la voz, más penetrante deberá ser la consonante: por tanto, un volumen escaso no necesita que la palabra lleve demasiadas consonantes para que se transmita y sea clara. Esto es fácil de comprender si piensas en cómo se habla en un edificio de piedra, como una iglesia, por ejemplo. Si aumentas el volumen el habla se vuelve confusa, pero si aumentas la cantidad de consonantes entonces el habla resulta clara. Es la energía muscular de las palabras lo que te permite bajar el volumen hasta un nivel mínimo y aun así ser oído. Encontrar esa energía hace desaparecer gran parte de la preocupación

que produce el mero hecho de no ser oído y de este modo se elimina la tensión de la potencia vocálica que por sí misma es valiosa. Por otra parte, en un estudio necesitas gran precisión y control, y detenerte lo menos posible en los sonidos. Con poco volumen necesitas una gran elasticidad en el registro normal del habla, lo que es bastante difícil. Los músculos, por tanto, tienen que tener un extra de sensibilidad, de modo que el sonido pueda ser concreto y penetrante, realizando, sin embargo, poco movimiento muscular. Y el naturalismo que se exige puede conducir muy a menudo a un modo de hablar aburrido.

Cuando consigas la energía adecuada y el control de estos músculos te encontrarás con que las palabras salen sin esfuerzo, *motu proprio*. Podrás entonces detenerte en las palabras libremente para ampliarlas o afinarlas según quieras. El habla se vuelve inaudible debido en gran parte a que se establecen mal los tiempos para las vocales y las consonantes, más que a un error en su formación.

Debes ahora descubrir dónde encontrar esa energía. Antes de considerar las consonantes en relación con esto, quisiera clarificar brevemente lo que es una consonante:

Una *consonante* es un sonido en el que el paso del aire o sonido es obstruido o parcialmente obstruido bien por los labios o por partes de la lengua. En algunas consonantes participa el velo del paladar, y la posición de la mandíbula es siempre importante. Cuando el paso del sonido está completamente obstruido por los órganos articulatorios se llama oclusiva como en «p», «t», «d», «ch», «k». Por ejemplo, en «p» los labios se juntan para detener el paso del sonido durante una fracción de tiempo; se con-

tiene el sonido durante un momento y no se oye la consonante hasta que los labios se relajan. En «f», «z», «s», «j» el sonido se forma por un estrechamiento de los órganos articulatorios, sin que lleguen a juntarse, podemos ver cómo en la «f» el labio inferior se apoya en los incisivos superiores; el paso del sonido no se detiene en ningún momento como ocurre en las oclusivas: a estas consonantes se las llama fricativas. Otro tercer grupo de consonantes es el de las africadas: «ch», «y»; una consonante africada consta de dos momentos, uno primero de oclusión, seguido de otro de fricación; ambos se dan en el mismo lugar de articulación. Por ejemplo, para pronunciar «ch», el predorso de la lengua forma primero una oclusión con la zona prepalatal, a lo que después sigue una constricción. Otro grupo de consonantes, denominadas nasales, se caracteriza porque el velo del paladar, al contrario de lo que ocurre con el resto de las consonantes, deja una abertura permitiendo que el sonido salga también por la nariz; son consonantes nasales «m», «n», «ñ». Por último, un grupo especial de consonantes denominadas líquidas comprende a) líquidas laterales en cuya emisión el aire sale por un lado, o por los dos, de la boca «l», «ll»; b) líquidas vibrantes: hay una o varias vibraciones entre el ápice de la lengua y los alvéolos: «r», «rr».

Como has podido ver, las consonantes entran en diferentes grupos dependiendo de su modo de articulación. Existe también otra distinción, que ya habrás notado, entre sonoras y sordas. En el caso de las sonoras, las cuerdas vocales se aproximan y vibran. Cuando pronunciamos la «b», un sonido sonoro o vibrante estalla al separarse los labios; mientras que en el sonido «p» las cuerdas vocales no se juntan, de modo que solamente es respira-

ción lo que primero se contiene y se suelta después. No obstante, debe advertirse que en un sonido oclusivo como «b» sale una mínima porción de la respiración al relajar, y esto es lo que proporciona a los sonidos sonoros un cierto tono y potencia de transmisión. Un sonido como «m» resulta muy útil, pues puedes sentir las vibraciones o la fricción de los labios mientras lo sostienes, lo que resulta especialmente útil para establecer el tono. Hay, por tanto, otros dos grupos: consonantes sonoras y consonantes sordas.

En el tiempo, y esto es muy importante, existen tres momentos en la articulación, primero los músculos pasan a alcanzar la posición requerida por el sonido; que permanecen en esa posición un tiempo mayor o menor y, finalmente, abandonan esa posición. Teniendo esto en cuenta, vamos a considerar los órganos que participan en la realización de las consonantes.

En «p», «b» y «m» un labio actúa contra otro, siendo el labio inferior principalmente activo y el superior pasivo; a estas consonantes se las denomina bilabiales. En las labiodentales como la «f» el labio inferior está adherido a los incisivos superiores, y el velo del paladar está adherido a la pared faríngea. Para la realización del interdental «z» el ápice de la lengua se apoya en los incisivos o se introduce entre ellos; el velo del paladar está adherido a la pared faríngea. En las consonantes dentales «d» y «t» la oclusión se forma con el ápice de la lengua contra los incisivos. Para la realización de las palatales como «y» el predorso de la lengua actúa contra el paladar duro. La articulación de la velar «j» y «g» se realiza con el posdorso de la lengua contra el velo del paladar.

Todo esto está bastante claro, pero lo que importa es

cuánta actividad muscular utilizas, cuánta presión ejerces al pronunciar las oclusivas tanto al contener como al soltar, cuánto aire dejas que salga al soltar, cuánta fricción haces en las consonantes fricativas, cuánta vibración tienes en las consonantes sonoras y cuál es su duración según su posición en la palabra. Hay una infinita variabilidad de presión, vibración y tiempo.

La *vocal* es diferente, pues en ella el sonido pasa siempre libremente por la boca, y se vocaliza siempre. Se diferencian por la forma que adoptan los labios y la lengua, pero, por supuesto, la libertad de la mandíbula y la movilidad del velo del paladar hacen que la cualidad cambie. El sistema vocálico español es un sistema muy simple, reducido a cinco fonemas. Las vocales se clasifican:

- Según el modo de articulación en altas, «i», «u»: la lengua ocupa la posición más alta dentro de la cavidad bucal; medias, «e», «o»: la lengua ocupa una posición intermedia en la cavidad bucal; baja, «a»: la lengua ocupa la posición más baja dentro de la cavidad bucal.
- Según el lugar de articulación en anteriores o palatales, «e», «i»: la lengua está situada en la parte anterior de la cavidad bucal, por debajo del paladar duro; posteriores o velares, «o», «u»: la lengua está situada en la parte posterior de la cavidad bucal, debajo del velo del paladar; central, «a»: la lengua está situada en el centro de la cavidad bucal.

Como puedes ver, los movimientos que intervienen en la realización de las vocales y de las consonantes son compa-

rativamente pequeños y tienen lugar dentro de un área pequeña. (Es interesante advertir lo pequeño que puedes hacer el movimiento y que el habla siga siendo inteligible.) Por tanto, una mínima variación en la colocación y en el movimiento pueden significar una diferencia relativamente grande en el habla. Debido a que es difícil aislar la conciencia de estos músculos, debes ejercitar cada músculo por separado para reconocer lo que ocurre. Para hacer esto deja la mandíbula abierta cómodamente, y mantenla así. Si no puedes mantenerla abierta y fija, lo más probable es que dos cosas vayan mal con los ejercicios: no serás capaz de sentir la diferencia entre los movimientos precisos de los músculos de los labios y de la lengua, y el movimiento de la mandíbula; y si la mandíbula no está abierta hasta un cierto punto no serás capaz de ejercitar completamente los labios y la lengua, así que los ejercicios no serán realmente eficaces. Por eso resulta muy útil utilizar, al principio, un lápiz o algo similar que te ayude a mantener abierta la mandíbula mientras se realizan los ejercicios.

Lo colocas entre los dientes de modo que la mandíbula se mantenga abierta y fija. No obstante, lo puedes sustituir fácilmente con, por ejemplo, un trozo de corcho o una parte de un bolígrafo de plástico, o el mango de un cepillo de dientes. Hay que tener especial cuidado en encontrar el tamaño adecuado, pues obviamente uno demasiado ancho puede dar lugar a tensión en la mandíbula, lo que debe evitarse, y uno demasiado pequeño no la abrirá lo suficiente para hacer que los ejercicios sean útiles. Su utilización varía en gran medida según la persona, y tienes que ser muy consciente de ello.

Cuando encuentres el objeto que no te produzca

demasiada tensión en la mandíbula, utilízalo, porque aumenta enormemente la eficacia de los ejercicios y sentirás los beneficios mucho más rápidamente. Probablemente te sentirás incómodo, pero no debería dejarte tensa la mandíbula. Si lo hace no te obligues a utilizarlo, porque se ocasionarán tensiones provenientes del cuello y de la parte posterior de la lengua, y eso es perjudicial. A veces, el conjunto formado por mandíbula y dientes lo hacen difícil de utilizar, o bien los dientes son demasiado sensibles, o pueden crear tensiones en la garganta que te hacen sentir un poco mareado. Se trata de excepciones, la mayor parte de la gente lo puede utilizar perfectamente con comodidad. No obstante, si no puedes, mírate detenidamente en un espejo para ver bien lo que se está moviendo y, para empezar, pon un dedo en cada extremo de los labios para ayudarte a mantener la mandíbula fija. Es esencial aislar el movimiento de la mandíbula de los movimientos de los otros músculos.

Insisto en que la finalidad de la utilización de un lápiz o la exageración del movimiento de la mandíbula no tiene nada que ver, al final, con la vocalización de las palabras. Se hace únicamente para que localices en la mente el movimiento exacto de los músculos. En último término, cuando estás trabajando, no deberías ser más consciente del proceso mecánico de producción de palabras que cuando estás hablando normalmente en una conversación sin pensar para nada en la proyección. Hay, sin embargo, una importante diferencia entre la intención de las palabras producidas con poco o ningún movimiento muscular, debido a que no hay conciencia de los músculos, y las palabras producidas aparentemente con poco movimiento muscular, pero

con sensibilidad, de modo que se coloca la energía adecuada en ellos. También supone una diferencia en el sonido.

En estos ejercicios no es la velocidad lo que importa. La velocidad llegará en su momento y, en todo caso, casi siempre te las arreglas para encontrarla cuando te hace falta. Lo que importa es que te tomes tu tiempo para sentir la acción completa de los músculos. Por ejemplo, cuando estás haciendo ejercicios con el ápice de la lengua para consonantes como la «t», «d», «n» o «l» es la presión correcta, de aproximadamente 3 mm de superficie de la lengua contra los alvéolos o contra los dientes, lo que debe ser hallado y recordado. No debería haber mucha presión, pues al soltar en la vocal sonaría entrecortado, lo que interferiría en el ritmo y además haría el sonido duro. Ni debería haber demasiada poca presión, porque entonces la consonante se deslizaría y no transmitiría la fuerza suficiente. Tampoco tendría suficiente vibración propia, si es una consonante sonora, así que no contribuiría al sonido. La acción correcta de los músculos no sólo hace que las palabras suenen con claridad, sino que los músculos tengan su propia vibración y, por tanto, resonancia, y de este modo contribuyan positivamente al sonido entero. Puedes pronunciar consonantes bastante claras, consonantes sin falta que no están entrecortadas, pero que son negativas, porque no hacen ninguna contribución positiva a la resonancia, de modo que se pierde parte de la dimensión y de la textura de la voz. Experimenta diciendo los siguientes pares de consonantes sordas y sonoras, notando las vibraciones de las sonoras:

p	b
t	d
k	g

Las vocales dependen tanto como las consonantes de la conciencia de la actividad muscular para su definición, aunque, debido a que no ocurren por contacto entre los músculos o por presión de éstos, es más difícil ser consciente de la sensación de resonancia en su movimiento físico. De vez en cuando, por tanto, debes exagerar ese movimiento para obtener la sensación. Experimenta durante un rato diciendo diptongos realizados con movimiento de labios: «ou», «au». Dílos lentamente con la mandíbula bien abierta, exagerando el movimiento de los labios, asegurándote de que el labio superior se mueve con tanto vigor como el labio inferior. Dedicar un tiempo al movimiento de modo que puedas sentir su peso. Después de un rato oirás que el tono proviene de donde estás realizando el movimiento, y que ese movimiento contribuye al sonido. Después los siguientes diptongos con la lengua, manteniendo la mandíbula abierta: «ei», «ai», de modo que sientas el peso del movimiento. Haz esto hasta que sientas que el sonido surge junto con el movimiento, como si el propio movimiento estuviera enviando fuera el sonido.

Es esencial para la calidad de la voz que se ubique adecuadamente el tono tanto para las vocales como para las consonantes. El tono debería llegar a donde se forman las vocales y las consonantes de modo que el sonido y la palabra estén juntos. Es bastante común encontrarse con que el tono para la consonante es anterior, y posterior o medio para la vocal. El ajuste que ha de realizarse de vez

en cuando es muy sutil, y lleva tiempo, pero es bueno trabajar los ejercicios de vocales y consonantes juntos, de modo que no las sientas nunca por separado y que puedas equilibrar continuamente las unas en relación con las otras.

Como ya he dicho, las vocales y las consonantes se hacen con movimientos relativamente pequeños que, por tanto, deben ser definidos muy particularmente. También estás trabajando en un espacio muy compacto, lo que hace difícil distinguir las tensiones relativas de los músculos. Por ejemplo, cuando pronuncias una «l» el ápice de la lengua debe estar en tensión, mientras que la parte posterior de la lengua debe estar bastante suelta, y cuando pronuncias la consonante «b» los labios deben tener una leve presión, aunque la parte posterior de la garganta debe estar bastante relajada, o se estrangulará el tono. Al realizar el sonido «u» es necesaria una tensión en los labios para ponerlos en círculo, pero si la parte posterior de la lengua está tensa, alterará la vocal por completo. Por eso el lápiz es tan importante, pues te permite sentir cada movimiento por separado. Es esencial mantener la cabeza y el cuello totalmente libres de tensión, cuando haces que estos músculos funcionen con gran firmeza. Al principio, cuando haces los ejercicios de respiración te encontrarás empujando inconscientemente con la cabeza, como si eso te ayudara a sacar los sonidos. Esto, claro está, hace que el cuello se ponga tenso y cierre la garganta, tensando la parte posterior de la lengua y del paladar. Si esto ocurre cerrará la resonancia del pecho y de la faringe y del resto del cuerpo y eliminará la libertad que obtienes de la respiración.

La energía necesaria para realizar las palabras debe ser

la correspondiente a los músculos involucrados: no hace falta realizar ninguna otra fuerza. Cualquier tensión en el cuello y en la garganta hace perder claridad. La tensión es energía que se contiene, por tanto, perdida e irrelevante. Todos los músculos que no se utilizan deben estar relajados, como si no estuvieran haciendo nada en absoluto. Debes ser capaz de conseguir esa sensación de que las palabras están emergiendo. Las palabras tienen su propia energía y no necesitas empujarlas. En cuanto las empujas nublas su significado y reduces su tamaño.

El sonido comienza con la respiración, resuena y llega hasta la boca que lo envía afuera. Cuando la intención, el sonido y la palabra van juntos obtienes claridad. Cuando encuentras esta economía de esfuerzo en la palabra puedes dejar de ser enfático. Esto es interesante, porque debido a la ansiedad por transmitir el significado, confías frecuentemente en el énfasis. Muy a menudo se hace esto forzando las consonantes, lo que termina automáticamente con las posibilidades de duración y ritmo de la palabra. Tiendes a pensar que sólo es en la consonante donde debes poner la fuerza. Pero, de hecho, la energía está en toda la palabra. Si confías en el énfasis para que se entienda el significado e impacte en el oyente, aunque no sea muy evidente, inconscientemente estás aferrándote al significado, y por tanto limitándolo. Al hacerlo comprometes la voz manteniéndola únicamente en un nivel lógico. El oyente quiere oír lo que contiene la palabra para que pueda funcionar para él. Si posees la seguridad de dar a la palabra todo su valor, se comparte su significado y te quitas, de una vez, la presión de encima. Firmeza sin presión —ésa es la energía adecuada— es el equilibrio que tienes que buscar.

Los ejercicios funcionan en diferentes niveles. En términos prácticos, son necesarios para un habla clara, para proyectarla y para colocar el tono en la boca, delante; de modo que los propios músculos y los espacios resonadores de la boca y la nariz estén contribuyendo al sonido como un todo. También son necesarios en otro nivel, que es el del descubrimiento de la correcta cantidad de energía para comunicar y el de compartir el descubrimiento del significado.

Ejercicios

Estos ejercicios deberían realizarse después de los de relajación y respiración, de modo que la conciencia de éstas se transmita a aquéllos. No obstante, al principio no los intentes combinar con los ejercicios de respiración, pues provocará confusión y no serás capaz de distinguir entre los músculos. La sensación de relajación y libertad en la cabeza, cuello y músculos debe mantenerse constantemente. Es esencial empezar a hacerlos con absoluta libertad y en una buena postura, y comprobar esto frecuentemente durante los ejercicios.

1. *Mandíbula.* Deja caer la mandíbula lentamente encontrando su posición más abierta y libre de tensión. Ábrela y ciérrala varias veces con facilidad, sin crear tensión. No debería ser difícil abrirla considerablemente (unos dos dedos de anchura es plenamente satisfactorio), pero si la mandíbula está agarrotada ejércitala entonces frecuentemente haciendo movimientos de masticación.

ción. Esto puede hacerse durante diferentes momentos del día, de modo que debería desentumecerse con bastante rapidez. Es de la mayor importancia conseguir liberarla tanto como sea posible, sin tensión.

2. *Ápice de la lengua.* Introduce el lápiz; si no lo estás utilizando, pon un dedo en cada extremo de los labios para mantener la mandíbula abierta, cómoda y constante.

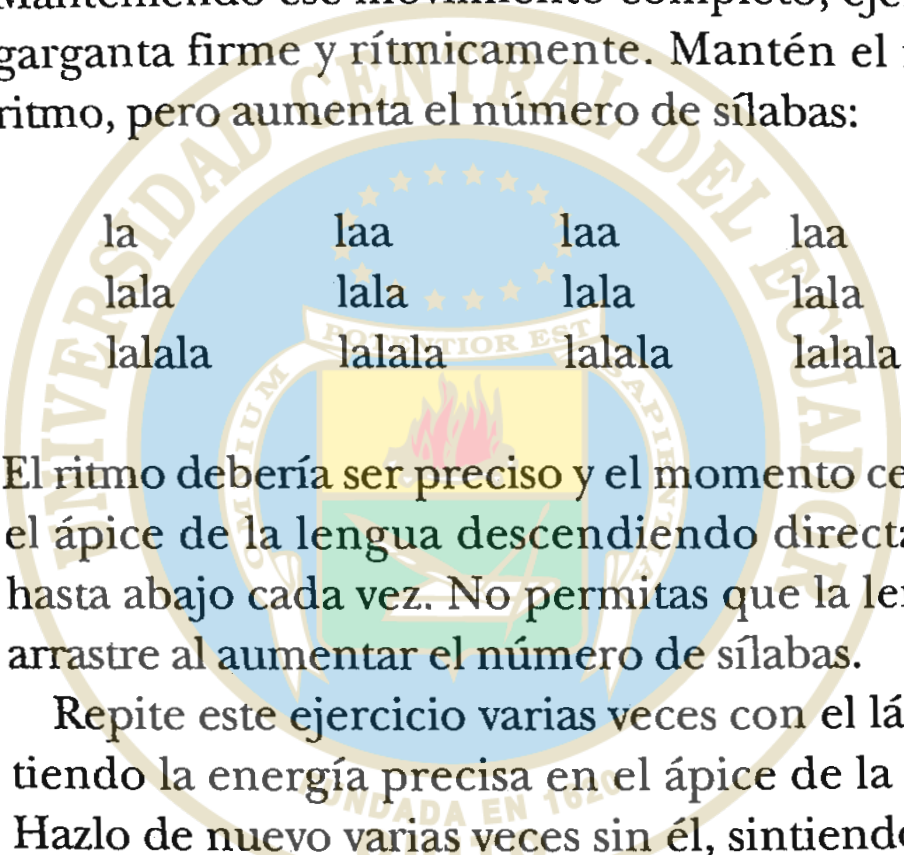
a) Cuando ya tengas así la boca, di «la», tal como se muestra en la imagen inferior:

Siente la presión del ápice de la lengua contra los alvéolos que están detrás de los dientes. Mantén la lengua ahí durante un momento para que puedas sentir su posición, suéltala después diciendo la



vocal. Deja que la «l» emerja con soltura en la vocal «a». La parte posterior de la lengua debe estar libre y la garganta abierta y relajada para la vocal. El ápice de la lengua debería retirarse hasta la parte inferior de la boca, tras los dientes. La tensión debería ser la correspondiente al ápice de la lengua, y el movimiento no debería ser entrecortado. La lengua debería sacar la vocal.

Manteniendo ese movimiento completo, ejercita la garganta firme y rítmicamente. Mantén el mismo ritmo, pero aumenta el número de sílabas:



la	laa	laa	laa
lala	lala	lala	lala
lalala	lalala	lalala	lalala

El ritmo debería ser preciso y el momento certero, y el ápice de la lengua descendiendo directamente hasta abajo cada vez. No permitas que la lengua se arrastre al aumentar el número de sílabas.

Repite este ejercicio varias veces con el lápiz, sintiendo la energía precisa en el ápice de la lengua. Hazlo de nuevo varias veces sin él, sintiendo que el ápice de la lengua funciona por sí mismo sin que se realice ningún esfuerzo en ninguna otra parte. Un sonido libre, económico y limpio.

Esta progresión de hacer los ejercicios primero con el lápiz y después sin él, aunque manteniendo la progresión del movimiento, debería ser la misma en todos los ejercicios.

- b) Con el ápice de la lengua en la cara posterior de los incisivos superiores di:

ta

Aguanta la presión durante un momento de modo que sientas el contacto entre la lengua y los incisivos, y siente la explosión de aire al liberar la lengua. No debería escaparse respiración al sostener la consonante, pues eso produce un sonido desarreglado, pero debería explotar la cantidad de aire adecuada, pues eso es lo que le proporciona su fuerza y potencia de transmisión. Pruébalo poniendo la mano delante de la boca y sintiendo el aire. Esto también te ayudará a oír si existe la presión correcta y si se libera correctamente. Debería ser también firme, pero no entrecortada.

Ahora haz ejercicios varias veces con y sin el lápiz, manteniéndolo con total precisión:

ta ta ta ta
tetete tetete tetete ta

- c) Con la misma presión y posición que en «t», di:

da

En primer lugar, mantén la presión durante un momento de modo que la localices en la mente. Deberías sentir el comienzo de la vibración entre la lengua y los incisivos, pues éste es un sonido sonoro. La

vibración debería tener bastante presencia cuando liberes, de modo que sabrás que el sonido está ubicado. Aunque se trata de una consonante sonora, escapará una mínima fracción de inspiración para llevar la explosión fuera. La inspiración es necesaria para proporcionar al sonido un cierto tono, aunque, por supuesto, casi toda la respiración se convierte en sonido.

Haz ahora los ejercicios con el lápiz y sin él varias veces, procurando ser muy consciente de la resonancia:

da da da da
dedede dedede dedede dedede

- d) Poniendo ahora el ápice de la lengua en los alvéolos que hay detrás de los incisivos superiores di:

na

Para pronunciar esta consonante, por supuesto, se baja el velo del paladar para dejar que el sonido salga por la nariz, tal como se muestra en la imagen de la página siguiente:

Mantén el sonido durante un momento, sintiendo la posición de la lengua, la vibración en el ápice de la lengua y la resonancia en la nariz.

Después haz ejercicios con la lengua varias veces con ese sonido, con y sin el lápiz:



na na na na
nenene nenene nenene nenene

Es importante sentir la lengua muscularmente firme, de otro modo la resonancia nasal continuará en la vocal y recubrirá el tono de nasalidad. La vocal que sigue deberá salir siempre claramente por la boca y no parcialmente por la nariz. (Hay ejercicios más adelante para el velo del paladar que ayudarán a esto.) Para conseguir esta firmeza en la «n» ayuda alternar con la «d», así:

dedede nenene dedede nenene

3. *Parte posterior de la lengua.* Hacer ejercicios con la parte posterior de la lengua es esencial no solamente para la claridad de la dicción, sino para la emisión del sonido como un todo. Si la parte posterior de la lengua está flá-

cida se produce un tono y habla espesos. Estos ejercicios son el único modo de que seas consciente del velo del paladar (pues, al contrario que la lengua, no está bajo un control sensorial directo) y, por tanto, es el único modo de liberarlo adecuadamente. Si hay tensión en la parte posterior del velo del paladar afecta considerablemente al tono, dándole un aspecto nasal metálico y haciéndolo muy poco maleable. Estos ejercicios son importantes para el sonido comprendido en su totalidad.

- a) En primer lugar aprieta la parte posterior de la lengua contra el velo del paladar, que se baja para encontrarse con ella, y siente la presión. El contacto debería ser firme. Di:

ka
ga

Si aprietas la lengua demasiado hacia arriba habrá tensión; si demasiado hacia atrás el sonido sonará gutural. Prueba con las diferentes posiciones: aprieta hacia arriba exageradamente, tensando en exceso, después demasiado hacia atrás, siente después la tensión correcta. Te ayudará a juzgar el sonido poner las manos a una pequeña distancia delante de la boca. También te ayudará a encontrar la presión correcta. Intenta conseguir la sensación de que la consonante está golpeando el aire exterior.

Haz estos ejercicios con la lengua:

kekeke

kekeke

kekeke

ka

Siente la respiración explotando.

gueguegue

gueguegue

gueguegue

ga

Siente la vibración entre la lengua y el paladar con la inspiración mínima necesaria, enviando el sonido afuera.

Practica ambos sonidos varias veces con y sin el lápiz. Deberías obtener la sensación de los sonidos explotando hacia delante, limpiamente y sin esfuerzo.

- b) Ya que la conciencia del paladar y de la parte posterior de la lengua es tan esencial para el sonido, tómate un tiempo para hacer el siguiente ejercicio, experimentando con las tensiones.

Aprieta la lengua fuertemente arriba contra el paladar, produciendo conscientemente tensión como si fueras a pronunciar «ga». Mantén un momento y después suelta para pronunciar la vocal «a»; oirás lo tensa que es la vocal. Aprieta ahora de nuevo firmemente, pero sin tensión, dejando que la parte posterior del paladar descienda y se encuentre con la lengua. Con ambos conjuntos de músculos firmes, pero libres, di «g» y di «a», sintiendo la garganta completamente abierta y el espacio tras la lengua resonando el sonido.

gue	tenso	ng	tenso
gue	libre	ng	libre
a	muy abierta	a	abierta
gue	tenso	ng	tenso
gue	libre	ng	libre
ei	muy abierto	ey	libre

Este ejercicio es muy útil, porque es muy simple y puede hacerse más o menos en cualquier lugar, y es sumamente liberador. Si se realiza con un leve asentimiento con la cabeza es realmente excelente.

4. *Labios.* Para llevar a cabo este ejercicio, sigue los pasos que se detallan a continuación:

a) Aprieta los labios completamente de modo que se cubran entre sí. Siente la presión y di:

pa

Esta postura, por supuesto, es exagerada, pero es necesaria para empezar. Ahora haz ejercicios haciendo bastante presión con los labios:

pepepe pepepe pepepe pa

b) Mantén los labios juntos durante un momento: siente la posibilidad de que haya vibración ahí.

ba

Después haz ejercicios con los labios:

bebebe bebebe bebebe ba

Haz ambos ejercicios varias veces, primero con el lápiz y después sin él.

Si estás apretando bien los labios, verás que no puedes continuar demasiado tiempo o empezarán a entumecerse. Cuando hablas normalmente no los presionas nunca tanto.

Éste es uno de los mejores modos de conseguir que el sonido vaya hacia delante y de sentir la resonancia en la boca. Nota la vibración en la «b»; una vez más, es necesaria una mínima cantidad de inspiración para hacerlo.

La participación de los labios al hablar –y no me refiero, en último término, a moverlos mucho, sino a la sensación que tienes de ellos– está directamente relacionada con el sentido que tienes de compartir lo que tienes que decir. La inmovilidad en los labios da la impresión de que tienes reservas al hablar: es como una cortina ocultando las palabras. El movimiento se exagera en los ejercicios para señalar su posición durante el habla.

- c) La «m» es una consonante nasal, de modo que se baja el velo del paladar, aun así el sonido debe ser muscularmente firme y la vocal siguiente carente de nasalidad (a menos que tras ella vaya otra consonante nasal).

ma

Mantén el sonido un momento para que puedas sentir la vibración. Después haz ejercicios con los labios:

mememe	mememe	mememe	ma
mememe	bebebe	mememe	bebebe

5. *Ejercicios vocales.* A continuación, se proponen una serie de recursos para ejercitar los distintos músculos de la boca:

a) *Los labios.* Ejercicio consistente en ir redondeando los labios desde una posición abierta hasta una redonda:

La lengua y el paladar deberían estar bastante sueltos, las comisuras de los labios no estiradas hacia atrás para la «a», y el movimiento de los labios muy firme.

Haz esto varias veces, primero con el lápiz y después sin él. No dejes que los labios se oculten en la «u».

Después ejercita:

a o u

Siente el tono que resulta de hacer con los labios «o» ya que éste es un sonido que habitualmente se ubica detrás. Su posición es a medias entre «a» y «u».

a o u

Siente el movimiento de los labios en «u» y asegúrate de que la lengua está absolutamente libre, ya que puede alterar este sonido.

Siente el movimiento preciso de los labios para que cada sonido sea aislado y definido, y el tono emitido por cada movimiento específico. Cuando el tono se ubica específicamente, las palabras tendrán la misma calidad específica.

Ahora pon la vocal y la consonante juntas, primero con el lápiz y después sin él:

ma	mo	mou	mu
pa	po	pou	pu
ba	bo	bou	bu
la	lo	lou	lu

Sé consciente de los dos niveles de movimiento de la vocal y la consonante, de modo que la consonante no se sacuda y la vocal sea dirigida.

Es esencial que el labio superior sea tan flexible como el inferior. Mira lo que ocurre cuando conscientemente mantenemos el labio superior inmóvil. Se siente de una vez la interrelación muscular con el paladar, quedando el paladar rígido y manteniendo la colocación del tono atrás.

- b) Sin el lápiz, para que la mandíbula se mueva libre, exagera los movimientos de los labios y siente su peso:

oi ou

Para «oi» siente primero el sonido de la «o» antes de cambiar a la «i».

moi	mou
poi	pou
boi	bou

Esto es excelente para liberar los labios.

c) Ahora ejercita las vocales con la lengua. Di:

a i

Haz esto varias veces, primero con el lápiz y después sin él. Manteniendo el paladar blando y la parte de atrás de la lengua completamente libres, mueve la lengua desde la posición plana de «a» hacia una posición hacia delante muy arqueada para la «i».

Mantén la punta de la lengua abajo detrás de los dientes inferiores, de manera que puedas sentir el cuerpo de la lengua moverse bastante aisladamente.

d) De nuevo, con la punta de la lengua quieta, ejercita el cuerpo de la lengua:

a	ai	ei	i
a	ai	ei	i

Los sonidos «ei» e «ie» son diptongos, así que tú sientes el cuerpo de la lengua moverse considerablemente mientras los dices. Siente la resonancia en la

lengua por todas las vocales: debería de ser como si la lengua enviara hacia fuera la vocal.

Haz esto varias veces sin el lápiz.

- e) Pon las vocales juntas con la consonante, la consonante firme pero no sacudida y la vocal reteniendo la misma firmeza muscular:

la	lai	lii	li
ta	tai	tii	ti
da	dai	dii	di

La consonante debe asistir a la vocal hacia delante.

- f) Sin el lápiz, ejercita la lengua en estos dos diptongos:

ai	ie
lai	lie

Siente el movimiento del cuerpo de la lengua. Este es uno de los ejercicios más liberadores para el tono, y puede ser utilizado mucho con ejercicios de respiración, como ya he ilustrado.

Siente el movimiento de la parte de delante del cuerpo de la lengua con estas palabras

ir	oír
sentir	huir
salir	dormir
decir	predecir

Haz esto varias veces con y sin el lápiz.

- g) Sin el lápiz, muy relajada y tranquilamente, siente la vibración en los labios, la lengua y la parte de delante de la boca, mientras dices:

(segmentado)

(ligado)

be-be-be-be-be-be

bebebebebebebebebebebe

de-de-de-de-de-de

dedededededededededede

me-me-me-me-me-me

mememememememememe

ne-ne-ne-ne-ne-ne

nenenenenenenenenene

Utiliza las siguientes consonantes sonoras para conseguir un sonido continuado pero firme:

z-z-z-z-z-z-z-z-z-z-z-z-z-z-z-z

d-d-d-d-d-d-d-d-d-d-d-d-d-d-d-d

f-f-f-f-f-f-f-f-f-f-f-f-f-f-f-f

Usa estas consonantes sonoras continuas otra vez, en conjunción con las vocales, para traer las vocales justo hacia delante:

zo

do

fo

za

da

fa

etc.

Has activado ahora todos los juegos de músculos involucrados en pronunciar palabras, sentido la energía requerida, y observado la dimensión extra de resonancia que dan al sonido. Ahora intenta poner todo esto junto en un fragmento de texto. *Bajo el bosque lácteo*, de Dylan Thomas, es una buena elección para este ejercicio. Cualquier parte del texto sirve,

pero yo he incluido una pequeña pieza hablada en primera persona. El sentido no es complicado; es un lenguaje muy físico y refuerza la muscularidad que has estado trabajando. En otras palabras, no te sentirás ridículo exagerando el movimiento muscular mientras lo ejercitas, al contrario de lo que te ocurriría con un texto más sobrio, por su extravagancia. Para empezar, utilízalo como ejercicio, haciéndolo en diferentes fases:

- Con el lápiz, despacio y siendo consciente del movimiento completo de cada vocal y consonante y cómo una lleva a la otra. Hay, por supuesto, sonidos que no son posibles de hacer completamente con el lápiz –aquellos que requieren una mandíbula cerrada como «s», «z», «f», donde el lápiz obstruye su formación. No obstante, intenta hacerlo tan claro como puedas. Sé especialmente exacto en terminar el final de las consonantes como con la «l», «n» y «s» sonora como en «desde», «mismo», «pasma» y demás.
- Sin el lápiz, pero lentamente, haz todo el movimiento muscular completo. Permite a la mandíbula estar muy libre (exagera la apertura para empezar), pero, a medida que avances, ve reduciéndola hasta una apertura normal.
- Coloca tus manos alrededor de la boca, bajo la nariz, como si fuera un megáfono, y di parte del texto. Tus manos junto a la boca añaden cierta resonancia y, por lo tanto, estimulan la tuya propia.

Estos puntos exactos son donde los sonidos deben ubicarse. Cuando quites las manos notarás diferencia en el sonido. Esto es valioso para hacerlo en cualquier porción del texto.

- Di el texto sin exageraciones, comenzando a centrarte en el significado pero manteniendo la energía en las vocales y las consonantes. Comienza a unir ambas, como si este enlace hiciese de puente entre el proceso físico y el mental. Cuando estés listo, enlaza este ejercicio con el de la respiración.

Ésta es una buena progresión para llevar a cabo con cualquier texto.

Y las niñas chillonas lo cercan entre burlas, gritan, lo agarran, lo zurran. Lloriqueando colina abajo, cayéndosele el pantalón remendado, siente el ardor de sus mejillas salpicadas de lágrimas mientras oye a las hermanas vencedoras graznar como pájaros; llevan el trofeo de los botones en sus garras, y los hermanos, hechos unos gallos, corriendo tras él gritándole su mote y la vergüenza de su madre, le recuerdan la maldad del padre con las libertinas y sórdidas mujeres que viven descalzas en las casuchas de las colinas. Aunque ahora nada de eso importa, y busca lloriqueando a su mamá lechosa, su sopa de puerros, su cestillo con manteca, su cuajada y sus pasteles galeses; busca los gruesos brazos maternos oliendo a recién nacido, a cocina lumbrada por la luna. Nunca lo olvidará, mientras va chapoteando, cegado, hacia su casa por el lacrimoso fin del mundo. Luego, sus torturadores, dándose palos, corren a la tienda de caramelos del callejón de las Conchas con sus peniques pringosos como la miel para comprarle a la señorita Myfanwy Price, pizpireta y pul-

cra como un petirrojo de arrogante pecho, con sus nalguitas redondas y tersas, pirulíes grandes como lupias que se irisan al chuparlos, caramelos de licor, anises, pastillas de goma, regaliz empalagoso y dulce, guirlache para estirar como otra lengua roja y gomosa, chicle con el que pegar los rizos de las niñas, pastillas rojas para la tos que se escupen como sangre, cucuruchos de helado, diente de león y bardana, jarabes de frambuesa y cereza, gaseosas espumeantes ¡ahí van los tapones y el gas!¹

Ésta es una pieza extraordinaria para utilizarla como cualquier otra de *Bajo el bosque lácteo* porque clarifica algo de la relación entre el significado de las palabras y su construcción física: sin tener que explicarlo, uno siente esta relación mientras emite los sonidos. Como dije en el primer capítulo, los cambios fisiológicos tienen lugar cuando emociones fuertes tienen lugar.

Otro texto extraordinario para practicar en esta versión española es el de *La Celestina*, en especial el del momento del conjuro, en el que podemos reconocer que el significado está contenido en el peso específico y en la elaboración de esas palabras. De algún modo, el peso de ambos está interrelacionado.

CELESTINA (*Sola*) – Conjúrote, triste Plutón señor de la profundidad infernal, emperador de la corte dañada, capitán sobervio de los condenados ángeles, señor de los sulfúreos fuegos que los hervientes étnicos montes manan, gobernador y veedor de los tormentos y atormentador de las pecadoras ánimas, *regidor de las tres furias, Tesífone, Megera y Aletó, administrador de todas las cosas negras del reyno de Stigie y Dite, con todas sus lagunas y sombras infernales y litigioso caos, mantenedor de las bolantes hárpias, con toda la otra compañía de espantables y pavorosas ydras*. Yo, Celestina, tu

más conocida cliéntula, te conjuro por la virtud y fuerza destas
vermejas letras, por la sangre de aquella noturna ave con que
están escriptas, por la gravedad de aquestos nombres y signos
que en este papel se contienen, por la áspera ponçoña de las
bívoras de que este azeyte fue fecho, con el qual unto este hila-
do: vengas sin tardança a obedecer mi voluntad y en ello te
envuelvas y con ello estés sin un momento te partir hasta que
Melibea, con aparejada oportunidad que aya, lo compre. Y con
ello de tal manera quede enredada que, quanto más lo mirare,
tanto más su coraçón se ablande a conceder mi petición, y se le
abras y lastimes del crudo y fuerte amor de Calisto, tanto que,
despedida con toda honestidad, se descubra a mí y me galardone
mis passos y mensaje. Y, esto hecho, pide y demanda de mí a
tu voluntad. Si no lo hazes con presto movimiento, ternásme
por capital enemiga; heriré con luz tus cárceres tristes y oscuras,
acusaré cruelmente tus continuas mentiras, apremiaré con mis
ásperas palabras tu horrible nombre. Y otra y otra vez te conju-
ro. Y assí, confiando en mi mucho poder, me parto para allá con
mi hilado, donde creo te llevo ya envuelto.

Me gustaría ser un poco más específica acerca de la mane-
ra exacta en la que damos forma a las vocales y en la rela-
ción entre la vocal y la consonante. Ésta, por supuesto, es
particularmente valiosa para la ubicación del tono.

1. Tranquila y pausadamente, recorre las siguientes pro-
gresiones de vocales, primero con el lápiz y después
sin él:

uo

ou

o

Siente la posición precisa de cada una. La parte de

detrás de la lengua debería quedar bastante libre y abierta, de manera que no entorpezca la salida del sonido. Los labios no deben ensuciar el sonido, y sus movimientos deben ser firmes. El tono debe ir con el movimiento. A medida que te vayas familiarizando con la progresión, dila más deprisa, pero mantén el movimiento preciso.

Después coloca consonantes delante:

luo	lou	lo
puo	pou	po
buo	bou	bo
muo	mou	mo

2. Haz lo mismo con:

oo
montón

o
lelo

au
austero

Ahora pon consonantes delante:

loo	lo	lau
poo	po	pau
boo	bo	bau
moo	mo	mau

lie	lei	lea	lae	loa
pie	pei	pea	pae	poa
bie	bei	bea	bae	boa
mie	mei	mea	mae	moa
loi	lio			
poi	pio			

boi	bio
moi	mio

Utiliza estos diptongos en conjunción con las consonantes arriba mencionadas.

3. Para ejercitar la lengua intenta la siguiente progresión de vocales, comenzando con la lengua plana para «a» con las comisuras de los labios relajadas y sin ir hacia atrás para nada. Mantén la punta de la lengua bastante quieta detrás de los dientes de abajo para el ejercicio, estando la parte de detrás de la lengua tan relajada como se pueda, con la garganta abierta. El movimiento entre cada vocal es bastante sutil y debería ser sentida de forma muy precisa, ya que la toma de conciencia precisa del posicionamiento de la lengua, que afecta directamente a la definición de las vocales, y consecuentemente a la localización del tono. El tono debería siempre ir a donde la vocal se hace.

Con y sin el lápiz, di:

a	e	i
ai	ei	ie
o	u	
oi	uo	
ou	iu	

Estas vocales y diptongos son particularmente útiles para ubicar el tono según sientas el movimiento de la lengua cuando lo digas. Hace que la lengua sea más dúctil y móvil, y que la musculatura contenga su propia

resonancia. Puedes sentir las vibraciones en la lengua cuando cantes o hables, y también cuando emitas el tono hacia fuera.

Estos últimos ejercicios requieren tiempo, pero es importante que las vocales sean experimentadas separadamente y que su posición sea entendida, porque la claridad de donde se ubica cada una de ellas aporta claridad al discurso. Obviamente, en un discurso cotidiano nunca pueden ser tan abiertas porque siempre están dentro del contexto de una palabra, así que siempre vienen o van hacia una consonante que modifica su posición. La experiencia separada de ellas es esencial para poder comparar la libertad que la ubicación nos ofrece fuera del discurso normal.

Intenta la misma progresión de las vocales en la lengua con una consonante precediendo a cada una de ellas. Haz esto una o dos veces con el lápiz, pero principalmente sin él, para permitir a la mandíbula abrirse libremente en cada vocal. Pon atención en la fricción y vibración en la consonante, suavemente yendo hacia la ubicación de la vocal. No apresures el movimiento y siente el peso de cada sonido:

la	le	li
ta	te	ti
da	de	di
na	ne	ni
pa	pe	pi
ba	be	bi
ma	me	mi
ca	que	qui
ga	gue	gui

za	ce	ci
sa	se	si
ja	ge	gi
fa	fe	fi
ra	re	ri
cha	che	chi
ña	ñe	ñi

Utiliza las mismas consonantes para los siguientes grupos de vocales:

ai	ei	ie
o	u	
oi	uo	
ou	iu	

Ejercita con los siguientes grupos:

gui	gue	ga	gu	go
qui	que	ca	cu	co
tras	tres	tris	trus	tros
dras	dres	dris	drus	dros
cras	cres	cris	crus	cros

Sin tensión y sin empujar, sé consciente de la consonante lanzando la vocal hacia fuera, y de la vocal conteniendo su propia resonancia. Cada sonido tiene su propia energía, y estar al corriente de esto es algo que debes recordar, ya que es la energía la que proyecta la palabra físicamente y sin esfuerzo.

Para poder escuchar claramente la diferencia que según la ubicación de estas vocales se produce en el tono, intenta emitir los sonidos con la mandíbula casi cerrada primero, para que la lengua casi no pueda moverse. Serás capaz de hacer las vocales reconocibles, pero escucharás que el tono permanece detrás de la boca. La parte de detrás de la lengua está particularmente tensa porque está teniendo que formar las vocales de un modo muy constreñido, y las vocales mismas no tienen definición. También son propensas a salir nasales, al no haber suficiente salida en la boca. Repite esta progresión de vocales con la garganta abierta, la mandíbula libre permitiendo a la lengua el espacio para formar las vocales. Podrás inmediatamente dibujar tus propias conclusiones. Por supuesto, estabas exagerando la posición cerrada de la mandíbula, y enviando las vocales hacia detrás pero, de hecho, la mayoría de las personas tiene una definición vocal bastante limitada. Lo fundamental para tomar en consideración es que incluso una leve falta de libertad en la mandíbula, labios y lengua, restringe el sonido y limita lo que uno puede hacer con la voz. Limita la energía de la voz. Para poder encontrar la energía específica de las consonantes. Las consonantes al principio de las palabras transportan más impulso que las del final, lo que quiere decir que requieren más aire.

Ejercítate con estas consonantes «t», «d», «n» con la siguiente secuencia de vocales:

tu	to	tou	ta	tai	tei	ti
du	do	dou	da	dai	dei	di
nu	no	nou	na	nai	nei	ni

Siente la correcta presión de la lengua contra la zona alveolar y dental, y permite que la mandíbula se abra para las vocales.

Haz lo mismo para las consonantes bilabiales:

pu	po	pou	pa	pai	pei	pi
bu	bo	bou	ba	bai	bei	bi
mu	mo	mou	ma	mai	mei	mi

Para las consonantes «p» y «b» los labios están firmemente unidos y su separación viene acompañada de una explosión firme, con un escape de aire muy económico. Para la «m», el aire sale a través de las fosas nasales tras la oclusión. Te recuerdo que debes relajar la mandíbula para relajar las vocales.

Lo mismo con la parte posterior de la lengua, siente la presión de la lengua sobre el paladar blando y permite que el sonido se libere hacia fuera:

cu	co	cou	ca	cai	quei	qui
gu	go	gou	ga	gai	guei	gui

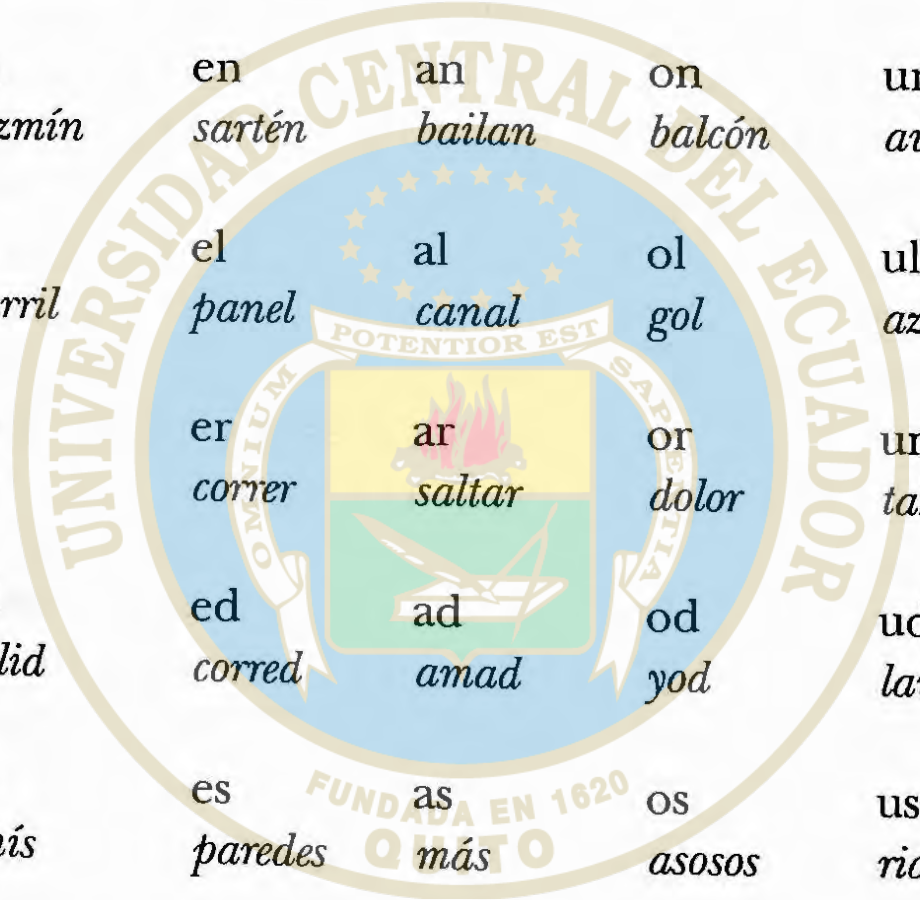
Siente el aire cuando pronuncies la «q» («k») y la vibración cuando pronuncies «gue».

Ahora trabaja con las consonantes sonoras:

fi	fe	fa	fo	fu	fao	fa
si	se	sa	so	su	sao	sa
ci	ce	za	zo	zu	zao	za

Intenta valorar bien esas consonantes, de manera que puedas sentir el aire y la vibración hacia el exterior.

Ahora pon las consonantes al final de la vocal. Verás que no tienen la misma cantidad de aire impulsado y que se necesita más tiempo para su articulación; estas consonantes, por su posición final, deberían contribuir positivamente a la producción del sonido:



in <i>jazmín</i>	en <i>sartén</i>	an <i>bailan</i>	on <i>balcón</i>	un <i>aún</i>
il <i>barril</i>	el <i>panel</i>	al <i>canal</i>	ol <i>gol</i>	ul <i>azul</i>
ir <i>ir</i>	er <i>correr</i>	ar <i>saltar</i>	or <i>dolor</i>	ur <i>tahúr</i>
id <i>salid</i>	ed <i>corred</i>	ad <i>amad</i>	od <i>yod</i>	ud <i>laúd</i>
is <i>anís</i>	es <i>paredes</i>	as <i>más</i>	os <i>asosos</i>	us <i>rictus</i>

Las consonantes finales sirven también para mantener las vocales llenas y ligeras.

También debes ser consciente de la diferente sensación entre una consonante sorda y una sonora. Hay una diferencia en la duración de una consonante al final de la palabra o sílaba, de acuerdo con que sea una consonante continuada muda o sonora, y esta diferencia de duración afecta a la duración de la vocal. Una

consonante sonora lleva más tiempo en ser articulada que una sorda. Así entonces, «d» lleva más tiempo que «t»; «gue» lleva más tiempo que «que», y «b» más que «p». Ocurre algo similar con «z», «s» y «f». Notarás los diferentes tamaños en la siguiente secuencia de palabras, así como las oposiciones fonológicas entre «p», «b», y «f».

par	bar	pavor	favor	poda	moda
peso	beso	pez	fez	capa	cama
pino	vino	pía	fía	trapo	tramo
poca	boca	presa	fresa	paro	ramo

capa	cata	peso	queso
copa	cota	paso	caso
pita	tinta	puño	cuño
guapa	guata	puñado	cuñado

alba	alma	brisa	frisa	ría	día
vano	mano	balsa	falsa	bono	dono
borro	morro	veo	feo	parra	parda

bruta	gruta
bula	gula
voces	goces

soldado	soltado	cada	caza	dama	gama
saldar	saltar	cordel	corcel	doce	goce
tasar	casar	tinta	cinta		

quita	guita	faca	faja
coloso	goloso	carro	jarro

gota jota hago ajo
mago majo

Cualquier grupo de sonidos vocales combinado con consonantes difíciles debería resolver cualquier problema individual en cuanto a agilidad consonántica.

Con esta información añadida del emplazamiento de las vocales y con la muscularidad consonántica, regresa al texto de Dylan Thomas o de Fernando de Rojas. Empieza con la primera frase y pronuncia sólo las vocales. Hazlo conscientemente, modelando cada vocal. Luego haz lo mismo pero con las consonantes, aísla cada consonante o grupo consonántico sintiendo bien todos sus movimientos. Más tarde di la frase de una manera normal, consciente del movimiento de la vocal y la consonante, con el dibujo preciso que ellas hacen.

De nuevo, la combinación de consonantes hace que lleve incluso más tiempo:

excepción	connotar
Madrid	adverbio
institución	actuar
inmueble	administración

Las combinaciones son innumerables, y es bastante fascinante darse cuenta de la cantidad relativa de vocales y consonantes que hay en un trozo de texto. Es todo parte de la particular medida de las palabras elegidas, y por lo tanto de su significado.

Finalmente, concéntrate en el significado. Encontrarás que el significado por sí mismo se abre enorme-

mente debido al grado de conciencia del peso de las palabras. El dolor descrito está directamente relacionado con la constitución física de las palabras. En la versión castellana lo puedes experimentar con los textos de *La Regenta* y *La Gitanilla*. Escucha la diferencia en la cantidad en las líneas, y, por lo tanto, en el movimiento en ellas. El peso diferente en las palabras contiene mucho del significado, y ser consciente de esto te facilitará mucho el trabajo.

Ahora, una nota acerca de los acentos. Siempre es difícil tratar con un acento, ya que uno puede sentir que si habla diferente, está de algún modo traicionando su pasado, sus raíces, o que está siendo falso consigo mismo. Yo pienso, también, que hay un sentimiento profundamente arraigado de que un acento estándar es hasta cierto punto afeminado, y, por lo tanto, el eliminar ese acento elimina cierta virilidad en el discurso. Esto es algo con lo que un hombre encuentra más dificultad que una mujer. La conciencia social es más profunda de lo que podemos admitir, a pesar de que un acento estándar ya no está tan definido. Es interesante darse cuenta de que está empezando a ponerse de moda el hablar en *off*, aunque yo considero que hacer esto es algo superficial, aunque no contradice lo que he expuesto anteriormente. Sin embargo, si el balance del acento es demasiado extremo, define las partes en que puedes actuar y los sonidos que puedes hacer.

Si, sin embargo, te concentras en conseguir el tono muscular correcto y en colocar las vocales y las consonantes, y en no corregir las «equivocadas», encontrarás que mantendrás tu individualidad y al mismo tiempo extenderás la voz para hacer posible tu manejo de cual-

quier tipo de texto. Los ejercicios que te he dado, especialmente el de las vocales, deberían contestar a tus preguntas. Las vocales poco articuladas crean un discurso que con frecuencia tiene una calidad nasal; que es el resultado de una mandíbula constreñida, que no permite el movimiento total de los labios y la lengua. También ocurre cuando una pronunciación es demasiado laxa y se relajan las vocales, sobre todo al final de las palabras, éstas se pierden.

Es en el balance de las vocales en lo que debes concentrarte, y en los movimientos completos de las consonantes. Sin embargo, hay cinco puntos abiertos para considerar:

- Sonidos «l» finales: para hacer «l», la punta de la lengua presiona la parte de detrás de los dientes de arriba, donde forman el arco, y los lados de la lengua bajan de manera que el sonido puede escapar a través de los espacios que quedan a ambos lados de la lengua. Sin embargo, la parte de detrás de la lengua altera su posición dependiendo de si la «l» está al principio de una palabra o sílaba, o al final. Pronuncia la siguiente secuencia de palabras, dándote cuenta de la posición trasera de la lengua para la «l»:

libertad lado cascabel alcohol amable

La posición de la parte de detrás de la lengua es alta para la «l» al principio de la palabra, y gradualmente va bajando a lo largo de la secuencia. También afecta a la vocal. Usualmente no hay problema con

la «l» al principio de las palabras, pero la «l» final u oscura puede ser muy poco clara. Primero porque requiere de más tiempo para decirse, y segundo, porque la parte de detrás de la lengua está más baja, muy a menudo la presión en la punta está relajada. Así que la «l» final siente la punta presionada contra el arco de los dientes de arriba, pero permite a la parte trasera de la lengua estar bastante suelta. Intenta estas palabras:

fiel	total	útil
dedal	dental	perejil
delantal	coral	vil
papel	papal	mil
metal	original	servil
hotel	occidental	gentil
numeral	ocasional	marfil

Como puedes ver, lleva cierto tiempo pronunciar la «l» final satisfactoriamente.

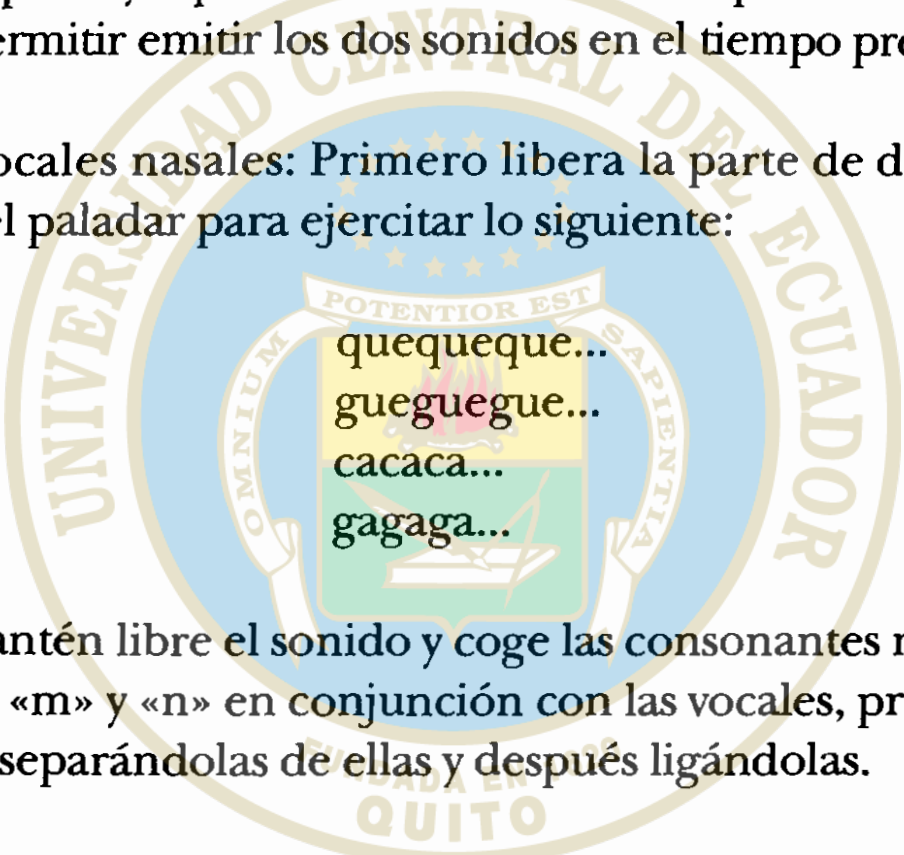
El mismo principio sirve para el sonido «n» como «cajón», «intenten», «aman». La punta de la lengua permanece firme tocando los alvéolos superiores. Este fonema, como muchos otros en castellano, puede tener diferentes realizaciones fonéticas en castellano.

- Sonidos vocales finales: Éstos ocurren al final de palabras como «presente», «padre», «ópera», «isla», «águila», «agua», «hilo», «plato»...

Estos sonidos hay que mantenerlos para que no

se pierda la vocal. Puedes hacer una lista de palabras con tus propias dificultades y practica hasta crear un nuevo hábito.

- No seas especialmente cuidadoso cuando el mismo sonido termine una palabra y comience la siguiente, como en «la bondad despierta» o «el abad dormido», dado que no hay geminación; es decir, las «d» no se repiten ya que se mantiene la misma posición para permitir emitir los dos sonidos en el tiempo preciso.
- Vocales nasales: Primero libera la parte de detrás del paladar para ejercitar lo siguiente:



quequeque...
gueguegue...
cacaca...
gagaga...

Mantén libre el sonido y coge las consonantes nasales «m» y «n» en conjunción con las vocales, primero separándolas de ellas y después ligándolas.

- Consonantes sordas: Las consonantes sordas como «s», «f», «t», «p» y demás, dan brillo al discurso. Pero es muy importante que todas las consonantes sonoras sean vibradas adecuadamente, sobre todo las finales porque añaden resonancia a la voz. Se deben mantener bien todos los sonidos finales después de una consonante sonora. Es útil emparejar las consonantes, las sordas con las sonoras, y tomarse tiempo para vibrar con estas últimas.

p	b
t	d
k	g
s	z

Los últimos ejercicios son particularmente válidos para sentir la resonancia en la cabeza.

El siguiente paso es utilizar una percepción extra con el material que requiere agilidad y claridad. Creo que vale la pena coger textos como los siguientes poemas de Dryden y Sitwell, que utilizan el ritmo para avanzar. Coge una parte de estos poemas, unas pocas líneas para comenzar, y repítelas exagerando el movimiento muscular de las palabras hasta que las aprendas. Di las líneas en el tiempo estricto, empezando lentamente y aumentando la velocidad a medida que te resulte más fácil, y comienza a bailar con ese ritmo. Dejad que el ritmo de las palabras te dé una libertad de movimiento, de manera que dances vigorosamente, sintiendo el movimiento en todo tu cuerpo, siendo preciso en cada instante. Necesitarás cierto espacio para poder hacer esto, pero sigue danzando hasta que te sientas capaz de volar con las palabras y el movimiento. Mantén la dicción precisa. Después de unos minutos, encontrarás que, si has mantenido el tiempo en el movimiento, serás capaz de encontrar todo tipo de cambios de ritmo en las palabras: sincopándolas, alargándolas, obteniendo inflexiones sorprendentes, y la voz misma será liberada. Cuando sientas que has investigado el ritmo, quédate quieto y di el texto.

Muchos de los poemas de Edith Sitwell, como esta «Rapsodia escocesa», son excelentes para este objetivo, y dependen de una conciencia extraordinaria del sonido:

«¡No te bañes en el Jordán, Gordon,
Un sábado santo, el día en calma!»
Exclamó el cazador, tocando su vieja gaita,
Aburriendo a muerte al faisán y a la becacina.
Aburriendo a la perdiz blanca y al urogallo por diversión.
Aburriéndolas más que un fusil de calibre nueve.
Hasta que las hojas amarillas donde las ciruelas ya están
[maduras
Oyeron la tela escocesa zumbando en la gaita,
Y oyeron a MacPherson que decía:
«¿Dónde van las olas? ¿Qué hoteles
esconden sus ajetreos y sus alegres paraguas?
¿Y habrá lugar?... ¿Habrá *lugar*?
¿*Habrá* lugar para mí?»
Hay un hotel en Ostende
Frío como el viento, sin fin,
Embrujado por fantasmales parientes pobres
De conversaciones bostonianas
(Gaitas pudriéndose a través de los muros).
Y allí las cuentas de perlas cayeron como chales
Con un ruido de cascadas marinas.
Y «Otra copita no puede hacernos daño»
Perfora la calma sabatina.
¡Y ése es mi lugar!
Así que no te bañes en el Jordán, Gordon.
Un sábado santo, el día en calma...
O no irás nunca al cielo, Gordon MacPherson,

Y hablando puramente como persona privada
¡Ése es el lugar –ése es el lugar– ése es el *lugar*
para mí!²

El poema de Dryden, aquí, es diferente ya que sigue una progresión lógica. Cuando lo digas:

- Muévete con el ritmo.
- Mantén los tiempos estrictamente.
- Mantén las palabras bien definidas, ya que la agudeza y la gracia está en ellas.
- Cuenta la historia.

Silvia, la rubia, a sus quince años en flor,
Sintió una inocente calentura, sentada en el prado.
Había oído hablar de un placer, y algo adivinó
Al sentir que meneaban y fregaban y sobaban sus pechos:
Vio a los hombres animados, pero estaba confundida.
Qué significaban esos suspiros y esos besos tan cerca;
Esas murmuraciones y quejidos,
Abrazos y rodeos,
Jadeos y deseos,
Suspiros y besos,
Suspiros y besos tan cerca.

Y gritó: «Ay de mí, doncella languideciente
En tierra cristiana morir sin ayuda de mano decente»;
Ni un Whig, ni un Tory, ni tan sólo un Oportunista,
Un pastor protestante, o un cura católico,
Para instruir a una virgen que está confundida:
Qué significaban esos suspiros y besos tan cerca:
Esas murmuraciones y quejidos,

Abrazos y rodeos,
Jadeos y deseos,
Suspiros y besos,
Suspiros y besos tan cerca.

Cupido, bajo la forma de un cisne, se le apareció,
Vio la triste herida, y compadeciente se le acercó.
Entonces le mostró su saeta, y le rogó que no temiera nada,
Pues el dolor no era mayor que el que pueda soportar una
[doncella;

Un vez infundido el bálsamo ya no estaba confundida, y supo
Qué significaban esos suspiros y besos tan cerca;
Esas murmuraciones y quejidos,
Abrazos y rodeos,
Jadeos y deseos,
Suspiros y besos,
Suspiros y besos tan cerca.³

El siguiente poema lírico de Robert Herrick, «A Antea, que puede ordenarle lo que desee», es maravilloso para escuchar el equilibrio de vocales y consonantes y la música que tienen dentro de ellas mismas. Empieza sobre un par de versos muy despacio, primero aislando las vocales y después las consonantes. Después dilo muy despacio, siendo consciente de la precisión de cada sílaba. A continuación dilo con sentido, escuchando el ritmo.

Mándame que viva, y viviré
Y seré tu devoto;
O ruégame que ame, y te daré
Un corazón enamorado.
Un corazón tan tierno, tan amable,

Un corazón tan firme y libre
Que no lo encontrarás en todo el mundo,
Ése es el corazón que te ofrezco.

Pídele a este corazón que se quede, y así lo hará
Para honrar tu decreto;
O pídele que languidezca en la soledad,
Y así lo hará por ti.

Pídeme que lllore y lloraré
Mientras tenga ojos para ver:
Y cuando ya no los tenga, seguirá
Llorando por ti mi corazón.

Pídeme que desespere, y desesperaré
Bajo el ciprés:
O pídele que muera, y osaré
Tentar la muerte para morir por ti.

Tú eres mi vida, mi amor, mi corazón,
La niña de mis ojos:
Y tienes poder sobre todo mi ser,
Para vivir y para morir.⁴

Poemas originales

1. *Under Milk Wood*, Dylan Thomas

And the shrill girls giggle and master around him and squeal as they clutch and thrash, and he blubbers away downhill with his patched pants falling, and his tear-splashed blush burns all the way as the triumphant bird-like sisters scream with buttons in their claws and the bully brothers hoot after him his little nickname and his mother's shame and his father's wickedness with the loose wild barefoot women of the hovels of the hills. It all means nothing at all, and, howling for his milky mum, for her cawl and buttermilk and cowbreath and welshcakes and the fat birth-smelling bed and moonlit kitchen of her arms, he'll never forget as he paddles blind home through the weeping end of the world. Then his tormentors tussle and run to the Cockle Street sweet-shop, their pennies sticky as honey, to buy from Miss Myfanwy Price, who is cocky and neat as a puff-bosomed robin and her small round buttocks tight as ticks, gobstoppers big as wens that rainbow as you suck, brandyballs, winegums, hundreds and thousands liquorice sweet as sick, nougat to tug and ribbon out like another red rubbery tongue, gum to glue in girls' curls, crimson coughdrops to spit blood, ice-cream cornets, dandelion-and-burdock, raspberry and cherryade, pop goes the weasel and the wind.

2. «Scotch Rhapsody», Edith Sitwell

«Do no take a bath in Jordan,

[Gordon,

On the holy Sabbath, on the peaceful day!»

Said the huntsman, playing on his old bagpipe,

Boring to death the pheasant and the snipe—

Boring the ptarmigan and grouse for fun—

*Boring them worse than a niñe-bore gun.
Till the flaxen leaves where the prunes are ripe
Heard the tartan wind a-droning in the pipe,
And they heard MacPherson say:
«Where do the waves go? What hotels
Hide their bustles and their gay umbrelles?
And would there be room? – Would there be room?
Would there be room for me?»
There is a hotel at Ostend
Cold as the wind, without an end,
Haunted by ghostypoor relations
Of Bostonian conversations
(Bagpipes rotting through the walls).
And there the pearl-ropes fall like shawls
With a noise like marine waterfalls.
And «Another little drink wouldn't do us any harm»
Pierces through the Sabbatical calm.
And that is the place for me!
So do not take a bath in Jordan,
[Gordon,
On the holy Sabbath, on the peaceful day—
Or you'll never go to heaven, Gordon MacPherson,
And speaking purely as a private person
That is the place – that is the place – that is the place
[for me!*

3. «Song», John Dryden

*Sylvia the Fair, in the bloom of Fifteen
Felt an innocent warmth, as she lay on the green;
She had heard of a pleasure, and something she guessed*

*By the towzing and tumbling and touching her Breast:
She saw the men eager, but was at a loss,
What they meant by their sighing and kissing so close;
By their praying and whining,
And clasping and twining,
And panting and wishing,
And sighing and kissing,
And sighing and kissing so close.*

*Ah she cry'd, ah for a languishing Maid
In a Country of Christians to die without aid;
Not a Whig, or a Tory, or Trimmer at least,
Or a Protestant Parson or Catholick Priest,
To instruct a young Virgin that is at a loss
What they meant by their sighing and kissing so close:
By their praying and whining,
And clasping and twining,
And panting and wishing,
And sighing and kissing,
And sighing and kissing so close.*

*Cupid in Shape of a Swayn did appear,
He saw the sad wound, and in pity drew near,
Then showed her his Arrow, and bid her not fear,
For the pain was no more than a Maiden may bear;
When the balm was infused, she was not at a loss
What they meant by their sighing and kissing so close,
By their praying and whining,
And clasping and twining,
And panting and wishing,
And sighing and kissing,
And sighing and kissing so close.*

4. «To Anthea, who My Command Him Anything», Robert Herrick

*Bid me to live, and I will live
Thy Protestant to be;
Or bid me love, and I will give
A loving heart to thee.*

*A heart as soft, a heart as kind,
A heart as sound and free
As in the whole world thou canst find,
That heart I'll give to thee.*

*Bid that heart stay, and it will stay
To honour thy decree:
Or bid it languish quite away,
And't shall do so for thee.*

*Bid me to weep, and I will weep
While I have eyes to see:
And, having none, yet will I keep
A heart to weep for thee.*

*Bid me despair, an I'll despair
Under that Cypress-tree:
Or bid me die, and I will dare
E'en death to die for thee.*

*Thou art my life, my love, my heart,
The very eyes of me:
And hast command of every part
To live and die for thee.*

La voz plena





He tratado los principales medios técnicos para conseguir que la voz funcione con libertad y agilidad, trabajando por una parte la mecánica de la respiración y por otra la del habla. Ahora es importante encontrar modos de poner ambas cosas juntas para conseguir que la voz funcione como un todo, de expandirla, con el fin de hallar toda su amplitud y textura.

En primer lugar creo que es importante que quede suficientemente claro que los ejercicios no están en absoluto pensados para que obtengas una técnica más lograda. Su propósito es que liberes la voz, de modo que pueda responder al instinto del momento. Pues por muy desenvuelto que estés trabajando, si la voz no tiene la amplitud y experiencia de la resonancia y los modos de producir sonido, su respuesta se verá limitada. Sólo puede responder en la medida en que es capaz de producir sonido.

Cada persona estará en un nivel diferente respecto a los ejercicios, pero esto no importa, pues no se trata de ninguna competición. Algunos necesitarán prestar especial atención a la capacidad y libertad de habla o necesitarán abrir la resonancia o la profundidad. A otros les resultarán necesarios los ejercicios para mantenerlos ágiles y abiertos. Es interesante ver que a cualquier nivel tienen un propósito. También es de vital importancia que cuando estés haciendo los ejercicios sientas lo que está ocurriendo. Es decir, nunca deben ser realizados mecánicamente: en todo momento debe haber una parte de ti que

advierta lo que está ocurriendo, desarrollando por tanto tu conciencia.

Al hacer los ejercicios verás que tus fallos en la técnica tendrán relación con un desequilibrio en tus propios motivos. Aquí es donde importa la autoconciencia y el darse cuenta de uno mismo. Veamos algunos ejemplos:

- Si la dicción no es bastante clara, se puede corregir físicamente mediante ejercicios. Pero la causa puede radicar también en no ser bastante preciso con el pensamiento o en no transmitir todo el pensamiento mediante la palabra. También puede tener algo que ver con una generalización de la emoción.
- Un exceso de explosión en las consonantes o enfatizar demasiado la dicción puede estar relacionado con falta de confianza en tu propia habilidad para comunicar, de modo que fuerzas el sentido y das explicaciones. En cuanto pones demasiado énfasis frenas las posibilidades del sentido.
- Perder las terminaciones de las palabras es algo que se puede solucionar técnicamente, pero también se da muchas veces cuando no se recorre el pensamiento en su totalidad hasta el final –es decir, se pasa de un pensamiento a otro con demasiada rapidez, sin dejar que se asiente–. Una vez más, esto es falta de confianza.
- La rigidez en la mandíbula y la falta de movilidad en los labios está parcialmente relacionada con un hábito, pero también tiene que ver con una falta de disposición para comunicar.

- Las vocales apocopadas son debidas en parte al hecho de que pocas personas oyen realmente la música que hay en las vocales o perciben su infinita variedad de longitud. También tiene que ver con no comprometerse completamente con el sentimiento y con tener miedo de mostrar la emoción. Esto mantiene el texto a un nivel lógico a ras de suelo, cuando a veces tendría que ser cantado.
- Quedarse sin respiración y que las consonantes sonoras pierdan su sonoridad es síntoma de que has dejado salir toda la respiración apresuradamente, lo que tiene su origen en estar demasiado ansioso por agradar. Uno debe conservar una reserva de fuerzas, pues sólo te puedes permitir ser vulnerable durante unos instantes.
- Demasiada resonancia, un desequilibrio de la resonancia frente a la palabra y una cualidad emocional significan que de algún modo participas más en la cualidad emocional general que en la razón causante de esa emoción.

El autodiagnóstico es, por tanto, importante. Debes prestar atención a las críticas y analizarlas, porque necesitas un oído externo en el que puedas confiar, que te diga, de vez en cuando, qué es lo que estás comunicando exactamente. Es bastante curioso que normalmente sabes qué críticas son constructivas y cuáles puedes ignorar. Progresivamente vas alcanzando un juicio más certero sobre ti mismo.

El tiempo que se dedique a cada ejercicio variará en

gran medida dependiendo de cada persona, como lo hará el tipo de progresión que cada uno se marque. No existe un método, únicamente una actitud hacia la voz que proviene de una comprensión más plena de su funcionamiento. Obviamente, el primer paso necesario consiste en llegar al momento en que los ejercicios puedan realizarse con precisión y sin dificultad; pero creo que es importante en cualquier nivel en el que estés, que no te limites sólo a los ejercicios, pues esto resulta artificioso. La voz no será nunca tan buena durante los ejercicios como cuando los hayas hecho, los hayas olvidado y estés utilizando la voz imaginativamente. Desde el primer momento debes empezar a utilizar la voz con material que la amplíe, material que puede ser utilizado una y otra vez porque se puedan sacar de él cosas diferentes cada vez. He incluido textos aquí que pueden ser utilizados precisamente con ese propósito. Verás que todos ellos requieren una técnica particular, y, por supuesto, te llevarán a encontrar más cosas por ti mismo.

La evolución en los textos es lo importante, pues al decirlos debe salir la libertad que hayas encontrado con los ejercicios de respiración y de musculatura. Debes llevar esa conciencia al habla, de modo que mientras los vas diciendo el énfasis vaya pasando progresivamente de la habilidad técnica a la interpretación del sentido. Debes utilizar aquello que funcione para ti en la respiración y en el canto hasta que consigas liberar el sonido.

En la práctica debes seguir esta evolución:

- Ejercita la respiración, conscientemente, con una parte del texto –es decir, abre las costillas y haz que el

sonido se arraigue al diafragma—. Nunca te recordarás lo suficiente que únicamente cuando sientas la respiración asentándose en el diafragma y el sonido emergiendo de él, será la voz de tu propia autoría.

- Di una parte del texto exagerando el movimiento muscular de las vocales y de las consonantes, y el paso de un sonido a otro. Se puede hacer con el lápiz o sin él, pero moviendo la mandíbula con gran libertad.
- Resulta de enorme valor cantar partes de estos textos, bien con la misma nota, como una salmodia, o utilizando tu propia melodía, de modo que suene como un recitativo. Haz que el sentido te indique qué frases utilizar para cantar, pero deja que las frases se extiendan y se prolonguen de modo que sientas la necesidad de emplear aire en abundancia. Continúa diciendo el texto, sigue dejando que las frases se extiendan y utiliza un registro de amplitud considerable; después de esto sentirás un notable aumento de potencia y libertad. También te hace muy consciente de los cambios de ritmo en el texto.
- Con la boca cerrada, tararea varias notas, agudas, medias y graves; primero poniendo las manos en la cabeza para estimular y sentir la resonancia en sus huesos, y después cubriendo el rostro con las manos, para estimular y sentir la resonancia de los huesos de los senos y de la cara. Tómate un tiempo para esto, asegurándote de que la respiración está tras la nota. Mientras lo estás haciendo puedes moverte y trotar de un lado a otro. Prueba después la resonancia de la

máscara, emitiendo la consonante sonora «d» continuamente. Puedes alternar también con las consonantes «b», «m», «n» y «ñ». Prosigue con un fragmento de texto sintiendo estas resonancias, pero asegúrate siempre de que la resonancia se acumula en la palabra, de modo que la resonancia craneal no la desequilibre.

- Respaldado el sonido por una abundante cantidad de respiración, di el texto en voz alta, y parte de él elevando el tono por encima de tu registro normal de habla. Asegúrate muy bien de que el sonido sigue arraigado. Entónalo agudo y después, poco a poco, deja que descienda hasta tu tono normal, de modo que resuelvas tus inflexiones en tu nota grave habitual, pero continúa para incorporar las notas agudas. La mayor parte de la gente suele ser bastante monótona en la cantidad de registro que utiliza, en parte debido a una sensación de que le resulta falso utilizar demasiado (una cuestión de hábito y de sensación de lo que es apropiado) y probablemente porque siente que las notas más agudas no son igualmente buenas. Es interesante escuchar a alguien que tenga una voz grave, fuerte, realmente buena, que es suficientemente libre para utilizar sus notas más altas dentro del contexto de lo que está diciendo. Hacer este ejercicio, además, tiene un efecto muy liberador, cuando llegas a utilizar tu registro medio normal. Creo que la concepción de que una voz más grave es una voz más interesante es errónea. Cuando oyes a gente hablando, que están comprometidos con lo que están diciendo, te das cuentas de las extraordinarias inflexiones que utilizan y que parecen bastante apropiadas. Cuando llegas al

texto impreso, esta libertad de registro desaparece. Necesitas, por tanto, llegar al punto en que sientas que puedes reaccionar ante cualquier nota e iluminar cualquier cosa. Puedes utilizar este ejercicio para experimentar con el registro y para familiarizarte con un número mayor de notas.

- Fíjate en la curva de tus inflexiones y asegúrate de que se resuelven satisfactoriamente. A veces hay gente que tiene lo que denominamos un tono menor –es decir, que no hacen todo el recorrido del registro y, de algún modo, cortan su curva, resolviéndola en medios tonos–. Esto es algo de lo que uno mismo muy difícilmente puede ser consciente, y puede resultar a menudo útil trabajar con una grabadora. No confío en el trabajo con grabadoras a menos de que sea absolutamente necesario, pues, en conjunto, te dan una idea errónea de ti mismo. Pero cuando es una cuestión de oído y de juzgar sonidos determinados, como con los acentos, o para resolver inflexiones, entonces son indudablemente útiles. Te permiten realizar el ajuste entre lo que oyes en la cabeza y lo que realmente se emite, y reconoces las diferencias entre ambos. Para el tono menor resulta útil emplear material narrativo, concentrándote en contar una historia. Este tipo de utilización no es la propia de un actor, pero te ayuda a experimentar una mayor libertad de tono.

Siempre he creído que la poesía es, con toda seguridad, el mejor material que se puede utilizar, porque te exige en cada ocasión algo muy particular y sutil; además, su extravagancia te anima a hacer cosas extravagantes que

no son falsas. Esto no tiene nada que ver con el tipo de interpretación que quieres hacer; no es solamente para una persona que quiera centrarse fundamentalmente en la interpretación clásica, sino también para aquellos que utilizan todo tipo de textos. La cuestión es que te encuentras con que se dan inflexiones que si hubieran sido calculadas podrían parecer falsas, pero que si surgen del estímulo de un texto resultan realmente verdaderas. Los fragmentos de obras de teatro no son siempre útiles, pues no pueden hacerse sin referencia al personaje y a la interpretación, y otros aspectos distintos de la voz adquieren enseguida relevancia. Es la forma en la poesía lo que te da la libertad para ser extravagante y para reaccionar de modos sorprendentes: resulta útil trabajar dentro de la disciplina de su marco. Por supuesto que hay espléndido material en prosa, como los sermones de John Donne, algunos fragmentos de James Joyce, o de oratoria, o, en el ámbito hispano, de *El Quijote* y las *Sonatas* de Valle-Inclán. No obstante, hay algo limitador en ellos. La poesía es texto completamente directo y completamente abierto a la persona que está hablando.

La otra cuestión esencial de la poesía es que aumenta tu conciencia de los ritmos y de la longitud de las palabras, encontrando modos de suspender el ritmo mientras el sentido avanza, de modo que aprendes a mantener el control a lo largo de un texto sin apresurarte. Te hace más consciente de las inflexiones de mayor y menor importancia, y te enseña cómo dar al oyente los puntos de apoyo lógicos a los que necesita aferrarse para comprender, permitiendo que se disfrute, al mismo tiempo, de un lenguaje elevado —es decir, entrelazando lo lógico y lo lírico—. Cuando experimentes con estos poemas, como

«Rapsodia escocesa», o con cualesquiera otros, te darás cuenta de que tienes que mantener estrictamente el *tempo*, debido al movimiento de danza implícito en ellos que te hace vocalmente más maleable: te ayuda a la manipulación de la voz.

Experimenta con estos textos tan osadamente como puedas, primero como una prolongación de los ejercicios, pero siempre sin exagerar, e interpretándolos desde la comprensión que hayas obtenido de ellos. La libertad estará ahí. Cada texto exige cosas concretas de la voz, por ello he incluido algunas notas en cada fragmento que te puedan servir de guía.

1. «Oda al viento del Oeste». Éste es maravilloso porque tiene sonidos con mucho aliento y largas frases. No debería decirse con prisa, ya que escuchas que su peso reside en la cantidad de sonido de cada palabra –esto es, las vocales son, la mayoría, largas y contundentes como en «furioso», «turbulento», «tumulto», etc. Hay un montón de consonantes utilizadas para perfilar las palabras como «hojas», «tumba», «celeste» y otras. Como puedes ver, casi siempre hay más de una consonante por sílaba, y esto, literalmente, requiere de más tiempo para hablar y, por lo tanto, de una mayor respiración. Ya que las palabras mismas se refieren a propiedades que dan vida –«soplo», «ser», «ímpetu», «espíritu»– necesitan la calidad arraigada que puedas darle desde la respiración. No deberían acelerarse ya que su valor está en la resonancia continua que precisa, y con cada estrofa hay un movimiento diferente y una clave diferente. En la primera estrofa, el viento está relacionado con la tierra y las semillas con la tierra. La segun-

da estrofa explora su efecto en las nubes y el cielo: es la fuerza movilizadora del elemento aire. La tercera estrofa relaciona el viento con el mar. En la cuarta estrofa Shelley trae todas estas ideas juntas y comienza a relacionarse él mismo con el viento, y en la quinta estrofa, se identifica a sí mismo como su propio espíritu con el viento. Puedes ver que hay una variedad vocal tremenda en ritmo y textura, para cada imagen hay un aliento, y aun así es muy personal y especial para Shelley, así que tienes que encontrar la realidad para cada imagen. Este poema es excelente porque hace que la respiración se alargue, y te ayude a encontrar gradualmente la forma de conducirlo con toda su fuerza, sin perder sus particularidades, manteniendo la libertad.

Furioso Viento Oeste, aliento del otoño,
que arrastras a las hojas marchitas con tu oculta
presencia, como espectros que huyen de este mago,

en masas pestilentes, amarillas y negras
o de un rojo enfermizo, ya pálidas. Oh, tú,
que conduces aladas semillas a su oscura

guardia donde yacen, medio muertas y frías,
como todo cadáver en su tumba, esperando
que tu celeste hermana de primavera toque

su clarín en la tierra soñolienta, esparciendo
(con rebaños de brotes que pacen en el aire)
colorido y aromas en llanos y colinas.

Espíritu salvaje que remueves el mundo,
destructor, protector: ¡escúchame, oh, escucha!

II

Con tu soplo, en lo alto del cielo turbulento,
se desprenden las nubes, como hojas marchitas,
de las ramas unidas del cielo y del océano,

heraldos del relámpago y la lluvia: dispersos
en la azul superficie de tu aéreo oleaje
como cabello erguido brillando en la cabeza
del Ménade furiosa, desde el oscuro extremo
del horizonte último a lo alto del cenit,
los bucles de inminente tormenta. Tú, endecha

del año que ya muere, para quien esta noche
será como la cúpula de un inmenso sepulcro
alzado con la fuerza de vapores mezclados

en cuya densa atmósfera por fin estallarán
la lluvia negra, el fuego y el granizo: ¡oh, escucha!

III

Oh, tú, que has despertado al azul Mediterráneo
de sueños estivales allí donde le arrullan,
serenas, las corrientes de su agua cristalina,

junto a una isla volcánica en el golfo de Baia,
y has visto en calma viejos palacios y las torres
vibrando entre las luces intensas de las olas,

y cubriéndolo todo, musgo y flores azules,
tan puertas que el sentido se pierde al descubrirlas.
Tú que agitas la fuerza tranquila del Atlántico

rompiéndola con furia, mientras allá en lo hondo
la floración marina, las algas que conforman
el follaje marchito del océano conocen

tu voz y de repente palidecen de miedo
y temblando se quedan al desnudo: ¡oh, escucha!

IV

Si yo fuera una hoja marchita que arrastraras;
si fuera veloz nube para volar contigo;
la ola jadeante que comparte tu fuerza
y el poder de tu impulso, aunque más limitado
que tú, ¡oh, incontrolable! Y si incluso pudiera,
como en mi adolescencia, ser compañero tuyo

y vagar errabundos a través de los cielos,
cuando sobrepasar tu rapidez aérea
parecía ilusión, no me habría esforzado

el dirigirte un ruego desde mi desventura.
¡Álzame como a ola, como a hoja o a nube,
pues caigo en las espinas de la vida sangrando!

El peso de las horas encadena y somete
a alguien que es como tú: veloz, altivo, indómito.

Conviérteme en tu lira, igual que lo es el bosque:
también mis propias hojas se caen, como las tuyas.
El tumulto sonoro de tu rica armonía

recogerá de ambos un acento de otoño,
hondo y puro, aunque triste. Sé tú, feroz espíritu,
mi espíritu y seamos los dos el mismo ímpetu.

Conduce al universo mis obras malogradas,
como a hojas marchitas, hacia una nueva vida.
Y mediante la magia de estos versos esparce

cual chispas y cenizas de un fuego inextinguible,
mi palabra a los hombres. Y en la tierra dormida,
a través de mis labios sé como una trompeta

de profecía. ¡Oh, viento!, si el invierno se acerca,
¿la primavera acaso puede hallarse muy lejos?¹

2. El pasaje de apertura de *Bajo el bosque lácteo*. Es bastante obvio lo que se necesita aquí. El lenguaje es muscular y lleno de imágenes; hay un calor y una ironía en la forma en que Thomas conduce las palabras para dar su impresión personal de un pequeño pueblo galo donde incluso el viento es música. Necesita estar alerta a las imágenes ya que casi cada una de las palabras contiene una fotografía. No caigas en la tentación de hablar con un determinado acento. Aunque al final necesita esa pequeña manipulación del lenguaje, no respondería al objetivo particular que trabajamos aquí. En cualquier

caso, serás influenciado por su musicalidad. Sé tan preciso como puedas con las palabras, porque un humor increíble te inundará.

PRIMERA VOZ [*en voz baja*]

Para empezar por el principio:

Es una noche de primavera, sin luna, sin estrellas, negra como una Biblia en las silenciosas calles empedradas del pueblo, en el bosque encorvado de galanteadores y conejos, cojeando invisible hacia un mar negroendrino, curevinegro, lentinegro, columpiador de barcas pesqueras. Las casas están ciegas como topos (aunque esta noche los topos ven mejor que nunca en los hocicudos sotos de terciopelo), o ciegas como el capitán Cat, allá, en el enmascarado centro, junto a la bomba de agua y la torre del reloj, en ese lugar de tiendas enlutadas, en el casino con velos de viuda. Y toda la gente de este lugar arrullado y apaciguado hasta enmudecer, duerme.

Silencio, duermen los niños, los granjeros, los pescadores, los tenderos y los jubilados, el remendón, el maestro, el cartero, el tabernero y el dueño de la funeraria, la mujer fácil, el borracho, la modista, el reverendo, el policía, las vendedoras de berberechos con andares de palmípeda y las pulcras esposas. Las muchachas reposan blandas en el lecho, se deslizan sueño abajo por entre ajuares y sortijas, con himeneos de luciérnagas entre acordes de órgano bajo las naves del bosque tañente. Los muchachos sueñan fechorías y con los corcoveos de los ranchos de la noche. Sueñan un mar negriabanderado. Y en los prados dormitan las estatuas de caballos de antracita, las vacas se adormilan en los establos y en los patios de hocico húmedo los perros se recogen en su sueño. Los gatos reposan en los rincones sinuosos o cruzan furtivos, ágiles, cautos, la sola nube de tejados.

Puedes oír posarse el rocío, cómo respira el pueblo silente.

Sólo tus ojos están abiertos para verlo, negro y recogido, quedo, lento, respirando hondo. Y tú, a solas, puedes oír también la caída invisible de las estrellas, el estremecimiento de la bruma arreciando antes del alba salpicada por un relente que apenas toca el encrespado mar negruzco, grávido de argentados peces, donde la «Aretusa», la «Zarapito», la «Alondra», la «Zanzibar», la «Rhiannon», la «Errante», la «Cormorán» y la «Estrella de Gales» se mecen y navegan.

Escucha. Es la noche que callejea, es la procesión del viento salino, su música lenta por la calle de la Coronación y el callejón de las Conchas. Es la hierba que crece en la colina de Llaregyb, la caída de las estrellas y el rocío, el sueño de los pájaros en el Bosque Lácteo.

Escucha. Es la noche en la gélida capilla ovillada que canta himnos con bonete y lleva broches y muselina negra, pajarita y botas lustradas con lazada, que tose como una cabra al relamer caramelos de menta, cabeceando aleluyas. Noche en la cervecería, callada como en una partida de dominó; noche como una rata enguantada en los desvanes de Ocky el Lechero; noche en la panadería de Dai Panecillos, por donde revolotea cual harina negra. Es la noche en la cuesta del Burro trotando sigilosa con algas en los cascos, correteando por los empedrados de conchas, frente a la cortina que atenúa la maceta de helecho, un libro y chucherías de cristal, armonio, hornacina, acuarelas caseras, perrito de porcelana y cajita rosada de té. Es la noche, como un burrillo, en el cuarto de los niños.

Mira. Es la noche abrazándose mayestática y muda a los cerezos de la calle de la Coronación, atravesando el cementerio de Bethesda, noche en el viento encogido, con guantes, sacudiéndose el rocío y dando tumbos frente a la taberna Blasón de los marinos.

El tiempo pasa. Escucha. El tiempo pasa.

Acércate más.

Sólo tú puedes oír cómo duermen las casas en las calles de la lenta, profunda, salobre, callada tiniebla del vendaje nocturno. Sólo tú puedes ver, en los dormitorios de postigo echado, la ropa interior y las enaguas reposar en las sillas, las jarras y los aguamaniles, las dentaduras postizas hundidas en los vasos, las Tablas de la Ley colgadas en la pared, las amarillentas fotografías de unos muertos que todavía esperan a que salga el pajarito. Sólo tú puedes oír y ver, tras los ojos de cuantos duermen, los movimientos y los países, los laberintos, los colores, los duelos, los arco iris y las melodías, los vuelos y deseos, las caídas, las desazones y la vastedad de los mares de sus sueños.

Desde donde estás, puedes oír sus sueños.²

3. Extracto del «Epithalamion». Éste requiere un gran control de la respiración, en parte por la yuxtaposición de versos cortos y largos que necesitan un equilibrio, y en parte porque el sentido va encabalgado de un verso a otro, y el final de cada uno de ellos está enmascarado con una suspensión leve. No intentes hacer mucho con una sola respiración, porque necesita ser suave, de manera que nunca te quedes sin aire del todo. Cuanto más familiarizado estés con el texto, más preciso podrás ser con las imágenes, y más podrás darte cuenta de que cada imagen lleva al texto. Hay una historia —una trama, si quieres— que debe ser extraída y comunicada de forma absolutamente clara, permitiendo al mismo tiempo que las fotografías salpiquen e impregnen de forma clara y visual con increíble espontaneidad. En otras palabras, debes mantener claro el hilo de la historia a través de toda la descripción exótica. No intentes hacerlo exótico, porque ya lo es; las palabras

mismas te harán sonar extravagante. La extravagancia contiene cierta elegancia. Es un material excelente para experimentar toda la extensión, por su maravillosa musicalidad, que requiere cuantos más registros posibles puedas conseguir, manteniendo siempre la precisión lógica.

Mi amor ahora ha despertado de su sueño,
Y sus ojos hermosos, como estrellas que estaban empañadas
por una oscura nube, muestran ahora sus rayos preciosos
con más brillo que el que Héspero reunió en su cabeza.
Venid ahora vosotras, doncellas, hijas del placer,
ayudad presurosas en sus galas,
pero antes venid vosotras horas hermosas que fuisteis [concebidas
en de Júpiter el dulce paraíso, del Día y de la Noche;
que las estaciones del año reguláis,
y todo lo que en este mundo es bello
hacéis, y en verdad guardáis en calma.
Y vosotras, las tres doncellas de la reina de Chipre,
que aún adornáis de su belleza el orgullo,
ayudad a adornar a mi novia, la más hermosa;
y mientras la componéis, aún podréis lanzarle
algunas gracias que admirarse puedan,
y como hacéis con Venus, cantadle,
que así responderán los bosques, y de vuestra voz serán el
[eco.

Ahora está mi amor para la marcha preparada
que todas las vírgenes que así bien estáis de espera
y vosotros jóvenes airosos que servís a su novio,
preparaos, porque ya llega.

Disponed todas vuestras cosas con gracia y apostura
dignas de un día tan alegre,
el más alegre día que jamás vio sol alguno.
Sol hermoso, muéstranos tus rayos favorables,
y que tu calor lleno de vida no sea hirviente,
por temor a que queme su cara, que como el sol resplandece,
y que se arruine su hermosura.
¡Oh Febo el más hermoso, padre de la Musa!
si alguna vez te guardé el honor debido,
o canté aquello que complacer tu ánimo pudo,
no rehúses de tus siervos la oración sencilla,
y permite que este día, permite que este día sea mío sólo,
y que el resto sean tuyos.
Entonces tus alabanzas soberanas cantaré alto,
que responderán todos los bosques, y de su voz serán el eco.
Escuchad ahora a los músicos que a tocar alto comienzan
su alegre música que resuena desde lejos;
la flauta, el tambor, y la viola temblorosa,
que bien conciertan sin saltos ni discordia,
Pues sobre todo las doncellas se deleitan,
cuando las panderetas tocan,
y entonces bailan, y tan dulcemente cantan
que todos los sentidos casi arrebatan,
mientras los jóvenes corren calle arriba y calle abajo,
gritando entre grandes y confusos ruidos,
como si de sólo una voz fueran.
«Himen, io, Himeneo, Himen», van gritando,
para que hasta el cielo sus gritos agudos
alcancen, y todo el firmamento llenen,
ante los que las gentes que están por todos lados
aplaudiendo aquello aprueben,

y en alto proclamen sus elogios,
y por siempre canten Himen, Himeneo,
que les responderán todos los bosques, y de su voz serán el
[eco.

Mirad, que por allí avanza con paso majestuoso
como Febo desde su cámara del Este,
levantándose para correr su gran carrera poderosa,
toda vestida de blanco, como en una virgen mejor parece.
Tan hermosa es su apariencia que pensar podríais
que algún ángel habría sido.
Sus largos y amarillos rizos sueltos como hilos de oro,
salpicados de perlas, y en medio perladas flores,
como de un manto de oro la reviste,
y coronada por una guirnalda verde,
parece alguna virgen reina.
Sus ojos modestos de contemplar se avergüenzan
tantas miradas que sobre ella se detienen,
y sobre el bajo suelo quedan fijos.
Y no se atreve a levantar su rostro con coraje,
sino que se sonroja al escuchar cómo cantan sus elogios,
al estar tan lejos del orgullo.
Sin embargo, cantad aún bien alto su alabanza,
que responderán todos los bosques, y que vuestra voz serán el
[eco.

Decid vosotras, hijas de los mercaderes, ¿visteis acaso
tan hermosa criatura antes en vuestra villa,
tan dulce, tan amable, tan mansa como es ella,
adornada con la gracia de la hermosura y abundancia de
[virtudes?
Sus bellos ojos que como zafiros resplandecientes lucen,

su frente como marfil blanca,
sus mejillas como manzanas que al sol han madurado,
sus labios como cerezas que a los hombres a morder invitan,
sus pechos como un cuenco de nata fresca,
sus pezones como capullos de lirio,
su cuello de nieve como una torre de mármol,
y todo su cuerpo como un palacio hermoso,
ascendiendo por muchas escalas majestuosas
al asiento del honor y de la castidad dulce resguardo.
¿Por qué quietas os quedáis en pie, vírgenes, asombradas,
al contemplarla así
mientras olvidáis cantar vuestra última trova
que los bosques respondieron, y de vuestra voz el eco fueron?

Pero si visteis aquello que ningunos ojos contemplaron,
la interior belleza de su jubiloso espíritu,
engalanado con celestes dones de gran precio,
más aún ante aquella vista habríais de pasmaros,
y quedar petrificados como aquellos quienes vieron
la asombrosa cabeza de Medusa.

Allí mora el dulce amor y la castidad constante,
la fe sin mancha, y la feminidad airosa,
la estima del honor y la apacible modestia,
allí la virtud reina como reina en real trono,
y en soledad dicta las leyes.

Aquellas que las bajas pasiones obedecen,
y a su voluntad doblegan sus servicios;
ningún deseo de cosa vergonzosa jamás allí
ha de acercarse para inclinar al mal su pensamiento.
Si alguna vez sus celestiales tesoros visto hubierais,
y los placeres no sabidos,
entonces os asombraríais, y habríais de cantar sus alabanzas

que todos los bosques de responder habrían, y de vuestra voz
[eco serían.

Abrid a mi amor las puertas del templo,
abridlas bien para que entrar pueda,
y adornad todos los postes como es preciso,
y decorad todos los pilares con elegantes guirnaldas
para recibir a este santo con los honores debidos,
que viene a vosotros.

Con pasos temblorosos y humilde reverencia,
entra ella, ante la mirada del Todopoderoso;
de ella, vírgenes, aprended la obediencia
cuando así entréis en esos lugares santos,
a humillar vuestros rostros soberbios;
traedla hasta el altar, para que allí pueda
en las sagradas ceremonias tomar parte,
que hacen eterno al matrimonio,
y que los órganos rugientes alto toquen
las alabanzas del Señor con vivas notas,
mientras con armoniosas gargantas
los coros el jubiloso himno cantan,
que responderán todos los bosques, y de su voz serán el eco.³

4. Extracto de *La violación de Lucrecia*. Éste es un material narrativo espléndido, difícil de manejar por la cantidad y la extensión de los paréntesis. Tienes que desenmarañar la historia y clarificarla para el espectador, permitiendo al mismo tiempo toda la capacidad descriptiva de palabras y frases, y ser preciso; pues es a partir de la medida de las imágenes que somos llevados a ese mundo heroico. Por ejemplo:

¡Ved como el refulgente sol de rayos de juego,
cuando se precipita fuera de una nube deslumbra nuestra
[vista.

Así...

Se toma el tiempo de describir una cosa, en este caso el sol, para que lo que sea interesante y real, Lucrecia detrás de la cortina, pueda ser privilegiado:

Así, una vez entreabiertas las cortinas, los ojos de Tarquino comienzan a parpadear cegados por una mayor luz.

Aunque estos paréntesis son difíciles de manejar porque son imágenes, son parte de la historia, y mucho más. Ocurren a lo largo de toda la obra:

Y ellas, como esclavos vagabundos que combaten por el pillaje, vasallos endurecidos por crueles hazañas, que se gozan en el sangriento asesinato y en la violación y no respetan lágrimas de niños ni lamentos de madres, se hinchan en su orgullo, en espera del ansiado choque.

Ésta es una extraordinaria descripción. Es a través de la extravagancia de estas imágenes que llegamos a entender tanta pasión a un nivel heroico. También está presente el comentario filosófico del escritor, como observador de la situación:

¡Oh! ¡Que no quedaran muertos en su tenebrosa pasión! Habrían visto entonces el fin de su maldad, y Colatino hubiera podido aún reposar al lado de Lucrecia en su siempre honorable tálamo.

De este modo, cuanto más exacto seas observando la estructura y la función del verso y de la composición de las frases, más comunicarás.

Ya ha llegado a la puerta del dormitorio que le cierra el cielo de sus pensamientos. Un pestillo que con facilidad puede ceder, y nada más, es lo que le separa del objeto bendito que busca. La impiedad ha extraviado a tal punto su alma, que se pone a rogar para obtener su presa, como si los cielos pudieran proteger su crimen.

Pero, en medio de su infructuosa plegaria, después de haber solicitado del poder eterno que otorgue esta linda belleza a sus impudicias criminales, y que en tal momento le sean los hados propicios, se detiene de golpe, estremeciéndose: «¡Fuerza será que la desflores —dice—. Los poderes que invoco detestan el hecho. ¿Cómo, pues, pueden asistirme en este acto?...

... «Sean, entonces, mis dioses y guías el Amor y la Fortuna. Mi voluntad se apoya en la resolución. Los pensamientos no son más que sueños hasta que sus efectos se experimentan. La absolución lava el más negro pecado. El hielo del temor se disuelve ante el fuego del amor. Los ojos del cielo están cerrados y la noche tenebrosa oculta el oprobio que sigue a la dulce voluptuosidad».

Esto dicho, su mano culpable hace saltar el pestillo, y con su rodilla abre de par en par la puerta. La paloma de que intenta apoderarse este búho nocturno es presa del sueño. Así lleva a cabo su obra la traición antes que los traidores sean descubiertos. El que apercibe la escondida serpiente se aparta a un lado; pero Lucrecia, que está dormida profundamente

te y no teme nada semejante, yace a merced de su mortal pujanza.

El príncipe avanza perversamente por la alcoba y contempla su lecho todavía immaculado. Corridas las cortinas, ronda a su alrededor, ya sus ojos llenos de apetito giran en sus órbitas; su corazón está alucinado por su alta traición, y da a mano la voz de orden para apartar la nube que envuelve la plateada luna.

¡Ved! Como el refulgente sol de rayos de fuego, cuando se precipita fuera de una nube deslumbra nuestra vista. Así, una vez entreabiertas las cortinas, los ojos de Tarquino comienzan a parpadear cegados por una mayor luz. Los ofusque el resplandor de Lucrecia o un aparente resto de pudor, la verdad es que se nublan y permanecen cerrados.

¡Oh! ¡Que no quedaran muertos en su tenebrosa prisión! Habrían visto entonces el fin de su maldad, y Colatino hubiera podido aún reposar al lado de Lucrecia en su siempre honorable tálamo. Pero es preciso que se abran para matar esa unión bendita; y la Lucrecia de santas intenciones tiene que abandonar, a la vista de ellos, su alegría, su existencia y su satisfacción del mundo.

Su mano de lirio descansa bajo su mejilla de rosa, frustrando un beso legítimo a la almohada que, colérica, parece dividirse en dos, inflándose de enojos en ambos lados para carecer de su gloria. En medio de estas dos colinas, su cabeza reposa como en una tumba. Y así se ofrece, semejante a una sagrada efigie, a los ojos libertinos y profanos.

Su otra mano linda, fuera del lecho, posábase sobre la verde colcha; su perfecta blancura, que bañaba su sudor de perla seme-

jante al rocío de la noche, la mostraba como una margarita de abril sobre el césped. Sus ojos, igual que caléndulas, habían cerrado su brillante cáliz y descansaban engastados dulcemente bajo un dosel de sobras, hasta que pudiera abrirse para ataviar el día.

Sus cabellos, como hilos de oro, jugueteaban con su hálito. ¡Oh, castidad voluptuosa! ¡Voluptuosidad casta! Parodiaban el triunfo de la vida en el mapa de la muerte, y el aspecto sombrío de la muerte en el eclipse de la vida. Cada una era en su sueño tan hermosa como si entre ellas no existiera ningún combate, sino dijérase que la vida vivía en la muerte y la muerte en la vida.

Sus senos, globos de marfil circuidos de azul, pareja de mundos vírgenes todavía sin conquistar, no conocían otro yugo sino el que les hacía llevar su señor, y a él le estaban fieles bajo la fe del juramento. Estos mundos engendran en Tarquino una nueva ambición, y, como usurpador criminal, viene a derribar de este bello trono a su legítimo propietario.

¿Qué podía ver en que no reparara con toda la fuerza de su admiración? ¿En qué podía reparar que no codiciase con toda la fuerza de su deseo? Cuanto contempla le hace delirar en incesante frenesí, y su mirada ansiosa se ceba en sus ansias. Con más que admiración admira las azules venas de ella, su cutis de alabastro, sus labios de coral y los hoyuelos de su mentón, blancos como la nieve.

A semejanza del feroz león que juega con su presa cuando el placer de la victoria enerva un momento la esperanza de su hambre, así Tarquino se goza ante esta alma dormida; la rabia de su deseo queda amortiguada por la contemplación, conteni-

da, mas no domada, pues hallándose tan cerca, sus ojos, que han restringido un instante esta rebelión, excitan a sus venas con mayor alboroto.

Y ellas, como esclavos vagabundos que combaten por el pillaje, vasallos endurecidos por crueles hazañas, que se gozan en el sangriento asesinato y en la violación y no respetan lágrimas de niños ni lamentos de madres, se hinchán en su orgullo, en espera del ansiado choque. Inmediatamente, su palpitante corazón da la señal de alarma para la fogosa embestida y, batiendo carga, les ordena obrar a discreción.⁴

5. Extracto de «Absalón y Aquitofel». Éste es el comienzo de un largo poema de Dryden, que trata de las intrigas del complot de Titus Oates en el reinado de Carlos II. Aunque obviamente es más rico si sabes algo del pasado histórico, es comprensible hasta donde yo lo he cogido con la clave que se da. No presenta problemas de respiración. A su vez, no debe sonar repetitivo, por lo que debes tener cuidado con los diferentes movimientos y ritmos dentro del propio verso. Su valor es que te hace consciente de la importancia absoluta de la precisión en la dicción. El humor no vendrá sólo con la acentuación. El lenguaje no es muscular como en otros pasajes porque es demasiado sofisticado. Las palabras mismas están cargadas y debes encontrar su medida particular. La escritura es increíblemente ingeniosa. Los dos versos de apertura están cargados con el comentario de la ubicación de la iglesia:

En tiempos píos, antes de existir el sacerdocio,
antes que la poligamia fuera pecado;

La actitud de Dryden hacia la iglesia y la moral de la Corte queda clara en su particular elección de las palabras:

Cuando la Naturaleza impulsaba, y ninguna ley prohibía
el uso promiscuo de la concubina y de la esposa;
entonces, el monarca de Israel, siguiendo el dictado divino,
su cálido vigor compartía,
con esposas y esclavas; y hasta los confines de su poder,
ampliamente esparcía por el país la imagen de su creador.

Piensa en lo que hay de implícito en las palabras «Naturaleza impulsaba», «cálido vigor»: son de por sí hermosas, pero devastadoras al mismo tiempo. Aun así, el conjunto es frío. A través del rezo consigue condenar; a través de la contención logra ser vicioso; y siendo frío, llega hasta su propia pasión. Hay una historia que contar, palabras que investigar, amenizada por las propias observaciones mordaces e irónicas de Dryden:

En tiempos píos, antes de existir el sacerdocio,
antes que la poligamia fuera pecado;
cuando el hombre multiplicaba la especie con muchas.
Antes de que estuviéramos condenados a una sola;
cuando la Naturaleza impulsaba, y ninguna ley prohibía
el uso promiscuo de la concubina y de la esposa;
entonces, el monarca de Israel, siguiendo el dictado divino,
su cálido vigor compartía
con esposas y esclavas; y hasta los confines de su poder,
ampliamente esparcía por el país la imagen de su creador.
Michal, de sangre real, ostentaba la corona;
era suelo ingrato para los esfuerzos del labrador:
no así el resto, pues varias madres dieron antes

varios hijos al divino David,
pero puesto que ascendían al lecho como esclavas
su semilla no podía dar verdadera descendencia.
De toda esta prole numerosa ninguno tan bello,
tan valiente, como Absalón.
Tal vez inspirado por una lujuria divina,
su padre lo tuvo con mayor brío,
o fue tal vez su destino que le abrió paso,
gracias a su belleza viril, al poder imperial.
Muy pronto en campos de batalla extranjeros ganó reputación
con reyes y estados aliados a la corona de Israel:
en tiempos de paz se olvidó de la guerra,
y parecía haber nacido sólo para el amor.
Hiciera lo que hiciera, lo hacía con tal gracia,
que agradar era para él lo natural:
sus gestos eran siempre gráciles;
el paraíso aparecía en su rostro.
David, indulgente, veía en su hijo
con secreta alegría su imagen rediviva de joven:
no le negaba nada
y le dio como esposa a la encantadora Anabel,
aunque tuviera defectos (pues ¿quién está libre de ellos?).
Su padre no podía, o no quería verlos.
Algunos arrebatos violentos, que la ley prohíbe,
se interpretaron como juventud que purga desfogándose,
y al asesinato de Amnón, con un eufemismo,
se le llamó justa venganza a causa de una afrenta.
Alabado, pues, y bienamado, permaneció en su puesto el joven
[noble,
Mientras David, feliz y tranquilo, reinaba en Sión.
Pero la vida nunca es dichosa perfectamente:
el cielo castiga a los viles, y pone a prueba a los buenos.

Los judíos, una raza cabezota, malhumorada, murmurante,
buscaron hasta dónde alcanzaba la gracia del rey;
pueblo consentido de Dios, que, debido a su molicie,
no hay rey que lo gobierne, ni puede complacer a ningún dios;
han probado dioses de toda forma y medida,
cualesquiera que crearan los inventores de dioses o los clérigos,
esos necios como Adán, que la fortuna hizo demasiado libres,
empezaron a soñar que les faltaba libertad;
y cuando no encontraron ley ni precedente
de hombres menos ligados y circunscritos a leyes,
dieron rienda suelta a sus deseos salvajes en bosques y grutas,
y creyeron que excepto los salvajes todos eran esclavos.
Ellos que, cuando murió Saúl, sin luchar,
hicieron abandonar la corona al necio Ishbosheth,
los que al desterrado David desde Hebrón,
con aclamación general proclamaron rey:
esos mismos judíos que, en su mejor momento,
habían expresado más su humor que su lealtad,
ahora se preguntaban por qué habían obedecido tanto tiempo
a un monarca ídolo, forjado por sus manos.
Pensaron que podían arruinar a aquel que habían creado,
o fundirlo para hacer el becerro de oro: un Estado.
pero eso fueron bravatas al azar: no había proyecto alguno
ni tampoco nada unía a este tropel rebelde:
los prudentes de Israel, libres de mancha,
bien sabían el valor de un reino en paz.
Y mirando atrás con sabio temor
vieron cicatrices de heridas desagradables a la vista:
y al contemplarlas en su fealdad
maldijeron el recuerdo de las guerras civiles.
Los hombres moderados con estas virtudes
Inclinaron la balanza hacia el mejor lado;

y la ternura de David gobernó con tanto tino
que los malvados no tuvieron ocasión de rebelarse.
Mas cuando nuestra torcida naturaleza se inclina hacia el pecado
el diablo vigilante siempre está al acecho pertrechado,
y sirve generosamente los peores deseos.
Una vez revivida la buena vieja causa se requiere una
[conspiración.
Las conspiraciones, verdaderas o falsas, son cosas necesarias
para construir repúblicas o derrocar reyes.⁵



Poemas originales

1. «Ode to the West Wind», Percy Bysshe Shelley

I

*O wild West Wind, thou breath of Autumn's being,
Thou from whose unseen presence the leaves dead
Are driven like ghosts from an enchanter fleeing,*

*Yellow, and black, and pale, and hectic red,
Pestilence-stricken multitudes! O thou
Who chariotest to their dark wintry bed*

*The wingèd seeds, where they lie cold and low,
Each like a corpse within its grave, until
Thine azure sister of the Spring shall blow*

*Her clarion o'er the dreaming earth, and fill
(Driving sweet buds like flocks to feed in air)
With living hues and odours plain and hill;*

*Wild Spirit, which art moving everywhere;
Destroyer and preserver; hear, oh hear!*

II

*Thou on whose stream, 'mid the steep sky's commotion,
Loose clouds like earth's decaying leaves are shed,
Shook from the tangled boughs of heaven and ocean,*

*Angels of rain and lightning! there are spread
On the blue surface of thine airy surge,
Like the bright hair uplifted from the head*

*Of some fierce Maenad, even from the dim verge
Of the horizon to the zenith's height,
The locks of the approaching storm. Thou dirge*

*Of the dying year, to which this closing night
Will be the dome of a vast sepulchre,
Vaulted with all thy congregated might*

*Of vapours, from whose solid atmosphere
Black rain, and fire, and hail, will burst: oh hear!*

III

*Thou who didst waken from his summer dreams
The blue Mediterranean, where he lay,
Lull'd by the coil of his crystalline streams,*

*Beside a pumice isle in Baiae's bay,
And saw in sleep old palaces and towers
Quivering within the wave's intenser day,*

*All overgrown with azure moss, and flowers
So sweet, the sense faints picturing them! Thou
For whose path the Atlantic's level powers*

*Cleave themselves into chasms, while far below
The sea-blooms and the oozy woods which wear
The sapless foliage of the ocean, know*

*Thy voice, and suddenly grow grey with fear,
And tremble and despoil themselves: oh, hear!*

IV

*If I were a dead leaf thou mightest bear;
If I were a swift cloud to fly with thee;
A wave to pant beneath thy power, and share*

*The impulse of thy strength, only less free
Than thou, O uncontrollable! If even
I were as in my boyhood, and could be*

*The comrade of thy wanderings over heaven,
As then, when to outstrip thy skiey speed
Scarce seem'd a vision – I would ne'er have striven*

*As thus with thee in prayer in my sore need.
O! lift me as a wave, a leaf, a cloud!
I fall upon the thorns of life! I bleed!*

*A heavy weight of hours has chain'd and bow'd
One too like thee – tameless, and swift, and proud.*

V

*Make me thy lyre, even as the forest is:
What if my leaves are falling like its own?
The tumult of thy mighty harmonies*

*Will take from both a deep autumnal tone,
Sweet though in sadness. Be thou, Spirit fierce,*

My Spirit! Be thou me, impetuous one!

*Drive my dead thoughts over the universe,
Like wither'd leaves, to quicken a new birth;
And, by the incantation of this verse,*

*Scatter, as from an unextinguish'd hearth
Ashes and sparks, my words among mankind!
Be through my lips to unawaken'd earth*

*The trumpet of a prophecy! O Wind,
If Winter comes, can Spring be far behind?*

2. Under Milk Wood, Dylan Thomas

First Voice [very softly]

To begin at the beginning:

*It is spring, moonless night in the small town, starless and bible-black, the
cobblestreets silent and the hunched, courtiers'-and-rabbits' wood limping invi-
sible down to the sloeblack, slow, black, crowblack, fishingboat-bobbing sea.
The houses are blind as moles (though moles see fine tonight in the snouting,
velvet dingles) or blind as Captain Cat there in the muffled middle by the
pump and the town clock, the shops in mourning, the Welfare Hall in widows'
weeds. And all the people of the lulled and dumbfound town are sleeping now.*

*Hush, the babies are sleeping, the farmers, the fishers, the tradesmen
and pensioners, cobbler, schoolteacher, postman and publican, the under-
taker and the fancy woman, drunkard, dressmaker, preacher, policeman,
the webfoot cocklewomen and the tidy wives. Young girls lie bedded soft or
glide in their dreams, with rings and trousseaux, bridesmaided by glow-
worms down the aisles of the organplaying wood. The boys are dreaming
wicked or of the bucking ranches of the night and the jollyrogered sea. And*

the anthracite statues of the horses sleep in the fields, and the cows in the byres, and the dogs in the wetnosed yards; and the cats nap in the slant corners or lope sly, streaking and needling, on the one cloud of the roofs.

You can hear the dew falling, and the hushed town breathing. Only your eyes are unclosed to see the black and folded town fast, and slow, asleep. And you alone can hear the invisible starfall, the darkest-before-dawn minutely dewgrazed stir of the black, dab-filled sea where the Arethusa, the Curlew and the Skylark, Zanzibar, Rhiannon, the Rover, the Cormorant, and the Star of Wales tilt and ride.

Listen. It is night moving in the streets, the processional salt slow musical wind in Coronation Street and Cockle Row, it is the grass growing on Llaregyb Hill, dewfall, starfall, the sleep of birds in Milk Wood.

Listen. It is night in the chill, squat chapel, hymning in bonnet and brooch and bombazine black, butterfly choker and bootlace bow, coughing like nannygoats, suckling mintoes, forty-winking hallelujah; night in the four-ale, quiet as a domino; in Ocky Milkman's lofts like a mouse with gloves; in Dai Bread's bakery flying like black flour. It is to-night in Donkey Street, trotting silent, with seaweed on its hooves, along the cockled cobbles, past curtained fern-pot, text and trinket, harmonium, holy dresser, watercolours done by hand, china dog and rosy tin teacaddy. It is night neddyding among the snuggeries of babies.

Look. It is night, dumbly, royally winding through the Coronation cherry trees; going through the graveyard of Bethesda with winds gloved and folded, and dew doffed; tumbling by the Sailors Arms.

Time passes. Listen. Time passes.

Come closer now.

Only you can hear the houses sleeping in the streets in the slow deep salt and silent black, bandaged night. Only you can see, in the blinded bedrooms, the combs and petticoats over the chairs, the jugs and basins, the glasses of teeth, Thou Shalt Not on the wall, and the yellowing, dickybird-watching pictures of the dead. Only you can hear and see, behind the eyes of the sleepers, the movements and countries and mazes and colours and

*dismays and rainbows and tunes and wishes and flight and fall and des-
pairs and big seas of their dreams.*

From where you are, you can hear their dreams.

3. «Epithalamion», Edmund Spencer

*My love is now awake out of her dreame,
And her fair eyes, like stars that dimmed were
With darksome cloud, now show theyr goodly beames
More bright then Hesperus his head doth rere.
Come now, ye damzels, daughteres of delight,
Helpe quickly her to dight:
But first come ye fayre hours, which were begot
In Joves sweet Paradise of Day and Night;
Which doe the seasons of the year allot,
And al, that ever in this world is fayre,
Doe make and still repayre:
And ye three hadmayds of the Cyprian Queene,
The which doe still adorne her beauties pride,
Helpe to adorne my beautigfullest bride:
And, as ye her array, still throwe betweene
Some graces to be seene;
And, as ye use to Venus, to her sing,
The whiles the woods shal answer, and your eccho ring.*

*Now is my love all ready forth to come:
Let all the virgins therefore well awayt:
And ye fresh boyes, that tend upon her groome,
Prepare your selves; for he is coming strayt.
Set all your things in seemly good aray,
Fit for so joyfull day:
The joyfulst day that ever sunne did see.*

*Faire Sun! shew forth thy favourable ray,
And let thy lifull heat not fervent be,
For feare of burning her sunshiny face,
Her beauty to disgrace.*

*O fayrest Phoebus! Father of the Muse!
If ever I did honour thee aright,
Or sing the thing that mote thy mind delight,
Doe not thy servants simple boone refuse;
But let this day, let this one day, be myne;
Let all the rest be thine.
Then I thy soverayne praises loud will sing,
That all the woods shal answer, and theyr eccho ring.*

*Harke! How the Minstrels gin to shrill aloud
Their merry Musick that resounds from far,
The pipe, the tabor, and the trembling Croud,
That well agree withouten breach or jar.
But, most of all, the Damzels doe delite
When they their tymbrels smite,
And thereunto doe daunce and carroll sweet,
That all the sences they doe ravish quite;
The whyles the boyes run up and down the street,
Crying aloud with strong confused noyce,
As if it were one voyce,
Hymen, io Hymen, Hymen they do shout;
That even to the heavens theyr shouting shrill
Doth reach, and all the firmament doth fill;
To which the people standing all about,
As in approvance doe thereto applaud,
And loud advance her laud;
And evermore they Hymen, Hymen sing,
That al the woods them answer, and their eccho ring.*

*Loe! Where she comes along with portly pace
Lyke Phoebe, from her chamber of the East,
Arysing forth to run her mighty race,
Clad all in white, that seems a virgin best,
So well it her beseemes, that ye would weene
Some angell she had beene.
Her long loose yellow lockes lyke golden wyre,
Sprinckled with perle, and perling flowres atweene,
Doe lyke a golden mantle her attyre;
And, being crowned with a girland greene,
Seeme lyke some mayden Queene.
Her modest eyes abashed to behold
So many gazers as on her do stayre,
Upon the lowly ground affixed are;
Ne dare lift up her countenance too bold,
But blush to heare her prayses sung so loud,
So farre from being proud.
Natheless do ye still loud her prayses sing,
That al the woods may answer, and your eccho ring.
Tell me, ye merchants daughters, did ye see
So fayre a creature in your towne before;
So sweet, so lovely, and so mild as she,
Adorned with beautyes grace and vertues store?
Her goodly eyes lyke Saphyres shining bright,
Her forehead yvory white,
Her cheekes lyke apples which the sun hath rudded,
Her lips lyke cherries charming men to byte,
Her brest lyke to a bowle of creame uncrudded,
Her paps lyke lyllies budded,
Her snowie necke lyke to a marble towre;
And all her body like a pallace fayre,
Ascending up, with many a stately stayre,*

*To honours seat and chastities sweet bower,
Why stand ye still ye virgins in amaze,
Upon her so to gaze,
While ye forget your former lay to sing,
To which the woods did answer, and your eccho ring?*

*But if ye saw that which no eyes can see,
The inward beauty of her lively spright,
Garnisht with heavenly guifts of high degree,
Much more then would ye wonder at that sight,
And stand astonisht lyke to those which red
Medusaes mazeful hed.
There dwels sweet love, and constant chastity,
Unspotted fayth, and comenly womanhood,
Regard of honour, and mild modesty;
There vertue raynes as Queen in royar throne,
And giveth lawes alone,
The which the base affections doe obey,
And yeeld theyr services unto her will;
No thought of thing uncomely ever may
Thereto approach to tempt her mind to ill.
Had ye once seen these her celestial treasures,
And unrevealed pleasures,
Then would ye wonder, and her prayses sing,
That al the woods shal answer, and your eccho ring*

*Open the temple gates unto my love,
Open them wide that she may enter in,
And all the postes adorne as doth behove,
And all the pillours deck with girlands trim,
For to receyve this Saynt with honour due,
That commeth in to you.*

*With trembling steps, and humble reverence,
She commeth in, before th' Almighty's view;
Of her ye virgins learn obedience,
When so ye come into those holy places,
To humble your proud faces:
Bring her up to th' high altar, that she may
The sacred ceremonies there partake,
The which doe endlesse matrimonie make;
And let the roaring Organs loudly play
The praises of the Lord in lively notes;
The whiles, with hollow throates,
The Choristers the joyous Antheme sing,
That all the woods may answer and their eccho ring.*

4. *The Rape of Lucrece*, William Shakespeare

*Now is he come unto the chamber door
That shuts him from the heaven of his thought,
Which with a yielding latch, and with no more,
Hath barr'd him from the blessed thing he sought.
So from himself impiety hath wrought
That for his prey to pray he doth begin,
As if the heavens should countenance his sin.*

*But in the midst of his unfruitful prayer,
Having solicited th' eternal power,
That his foul thoughts might compass his fair fair,
And they would stand auspicious to the hour,
Even there he starts – quoth he 'I must deflower;
The powers to whom I pray abhor this fact;
How can they then assist me in the act?*

*'Then Love and Fortune be my gods, my guide!
My will is back'd with resolution.
Thoughts are but dreams till their effects be tried;
The blackest sin is clear'd with absolution;
Against love's fire fear's frost hath dissolution.
The eye of heaven is out, and misty night
Covers the shame that follows sweet delight'.*

*This said, his guilty hand pluck'd up the latch,
And with his knee the door he opens wide.
The dove sleeps fast that this night-owl will catch.
Thus treason works ere traitors be espied.
Who sees the lurking serpent steps aside:
But she, sound sleeping, fearing no such thing,
Lies at the mercy of his mortal sting.*

*Into the chamber wickedly he stalks,
And gazeth on her yet unstained bed.
The curtains being close, about he walks,
Rolling his greedy eyeballs in his head.
By their high treason is his heart misled,
Which gives the watchword to his hand full soon
To draw the cloud that hides the silver moon.*

*Look as the fair and fiery-pointed sun,
Rushing from forth a cloud, bereaves our sight;
Even so, the curtain drawn, his eyes begun
To wink, being blinded with a greater light;
Whether it is that she reflects so bright
That dazzleth them, or else some shame supposed;
But blind they are, and keep themselves enclosed.*

*O, had they in that darksome prison died,
Then had they seen the period of their ill!
Then Collatine again, by Lucrece' side
In his clear bed might have reposed still;
But they must ope, this blessed league to kill;
And holy-thoughted Lucrece to their sight,
Must sell her joy, her life, her world's delight.*

*Her lily hand her rosy cheek lies under,
Coz'ning the pillow of a lawful kiss;
Who, therefore angry, seems to part in sunder,
Swelling on either side to want his bliss;
Between whose hills her head entombed is;
Where, like a virtuous monument, she lies,
To be admir'd of lewd unhallowed eyes.*

*Without the bed her other fair hand was,
On the green coverlet; whose perfect white
Show'd like an April daisy on the grass,
With pearly sweat, resembling dew of night.
Her eyes, like marigolds, had sheath'd their light,
And canopied in darkness sweetly lay,
Till they might open to adorn the day.*

*Her hair, like golden threads, play'd with her breath –
O modest wantons! wanton modesty! –
Showing life's triumph in the map of death,
And death's dim look in life's mortality.
Each in her sleep themselves so beautify
As if between them twain there were no strife,
But that life liv'd in death, and death in life.*

*Her breasts, like ivory globes circled with blue,
A pair of maiden worlds unconquered,
Save of their lord no bearing yoke they knew,
And him by oath they truly honoured.
These worlds in Tarquin new ambition bred,
Who like a foul usurper went about
From this fair throne to heave the owner out.
What could he see but mightily he noted?
What did he note but strongly he desired?
What he beheld, on that he firmly doted,
And in his will his wilful eye he tired.
With more than admiration he admired
Her azure veins, her alabaster skin,
Her coral lips, her snow-white dimpled chin.
As the grim lion fawneth o'er his prey,
Sharp hunger by the conquest satisfied,
So o'er this sleeping soul doth Tarquin stay,
His rage of lust by gazing qualified;
Slacked, not suppressed; for standing by her side,
His eye, which late this mutiny restrains,
Unto a greater uproar tempts his veins;
And they, like straggling slaves for pillage fighting,
Obdurate vassals fell exploits effecting,
In bloody death and ravishment delighting,
Nor children's tears nor mothers' groans respecting,
Swell in their pride, the onset still expecting.
Anon his beating heart, alarum striking
Gives the hot charge, and bids them do their liking.*

5. *Absalom and Achitophel*, John Dryden

*In pious times ere priestcraft did begin,
Before polygamy was made a sin;
When man on man multiplied his kind.
Ere one to one was cursedly confined;
When nature prompted, and no law denied
Promiscuous use of concubine and bride;
Then Israel's monarch after Heaven's own heart,
His vigorous warmth did variously impart
To wives and slaves; and wide as his command,
Scattered his Maker's image through the land.
Michal, of royal blood, the crown did wear;
A soil ungrateful to the tiller's care:
Not so the rest; for several mothers bore
To god-like David several sons before:
But since like slaves his bed they did ascend,
No true succession could their seed attend.
Of all this numerous progeny was none
So beautiful, so brave, as Absalom:
Whether, inspired by some diviner lust,
His father got him with a greater gust:
Or that his conscious destiny made way,
By manly beauty, to imperial sway.
Early in foreign fields he won renown
With kings and states allied to Israel's crown:
In peace the thoughts of war he could remove,
And seemed as he were only born for love.
Whate'er he did, was done with so much ease,
In him alone 'twas natural to please:
His motions all accompanied with grace;
And paradise was opened in his face.*

*With secret joy indulgent David viewed
His youthful image in his son renewed:
To all his wishes nothing he denied;
And made the charming Annabel his bride.
What faults he had (for who from faults is free?)
His father could not, or he would not see.
Some warm excesses which the law forbore,
Were construed youth that purged by boiling o'er,
And Amnon's murder, by a specious name,
Was called a just revenge for injured fame.
Thus praised and loved, the noble youth remained,
While David, undisturbed, in Sion reigned.
But life can never be sincerely blest:
Heaven punishes the bad, and proves the best.
The Jews, a headstrong, moody, murmuring race,
As ever tried the extent and stretch of grace;
God's pampered people, whom, debauched with ease;
No king could govern, nor no gods could please;
Gods they had tried of every shape and size,
That god-smiths could produce, or priests devise;
These Adam-wits, too fortunately free,
Began to dream they wanted liberty;
And when no rule, no precedent, was found,
Of men, by laws less circumscribed and bound;
They led their wild desires to woods and caves,
And thought that all but savages were slaves.
They who, when Saul was dead, without a blow,
Made foolish Ishbosheth the crown forego;
Who banished David did from Hebron bring,
And with a general shout proclaimed him king:
Those very Jews, who, at their very best,
Their humour more than loyalty expressed,*

*Now wondered why so long they had obeyed
An idol monarch, which their hands had made;
Thought they might ruin him they could create,
Or melt him to that golden calf – a state.
But these were random bolts: no forme design,
Nor interest made the factious crowd to join:
The sober part or Israel, free from stain,
Well knew the value of a peaceful reign;
And, looking backward with a wise affright,
Saw seams of wounds dishonest to the sight:
In contemplation of whose ugly scars,
They cursed the memory of civil wars.
The moderate sort of men thus qualified,
Inclined the balance to the better side;
And David's mildness managed it so well,
The bad found no occasion to rebel.
But when to sin our biassed nature leans,
The careful devil is still at hand with means;
And providently pimps for ill desires;
The good old cause revived a plot requires.
Plots, true or false, are necessary things,
To raise up commonwealths, and ruin kings.*

Recitar poesía





Ya que buena parte del material que he proporcionado es poético, quisiera comentar dos o tres cosas sobre el modo de recitar poesía, y, por ende, el verso.

La razón principal de recitar poesía hasta el momento ha sido conseguir una voz libre. Por el mero hecho de recitarla con un cierto análisis ya aprendes mucho sobre ella. Pero su valor para el actor, tanto si vas a interpretar a Shakespeare, Lope o Calderón u otras obras de teatro poético, es que aumenta la sensibilidad hacia las palabras, los ritmos y significados que te vienen desde el sonido, significados que no pueden ser explicados necesariamente y que van más allá de nuestra mente lógica consciente. Estos significados provienen de una elección precisa de las palabras y de sus asociaciones. (Thomas Mann decía que «asociaciones» era la palabra más importante del vocabulario.) La particularidad de la palabra es uno de los aspectos cruciales que debe tener en cuenta el actor, pues afectará su trabajo tanto si utiliza prosa como verso.

Creo que los actores muy a menudo tienen miedo de afrontar el verso, pues sienten que hay un halo místico en ello, un determinado *modo* de hacerlo. Si éste es el caso puede ocurrir una de estas dos cosas: o bien sientes demasiado respeto y surge la «voz de poesía» o, reaccionas contra la «voz de poesía», prescindes de la forma y te centras únicamente en el sentido lógico, y el verso suena entonces como prosa. Por supuesto, ninguna de las dos cosas debería ocurrir. Es una cuestión de encontrar el equili-

brio entre lo formal y lo informal, entre lo coloquial y el lenguaje elevado. El poeta norteamericano Lawrence Ferlinghetti decía que el poeta es «superrealista», y si lo piensas, ésa es la clave.

Para empezar me gustaría decir algo muy simple acerca del metro y del ritmo, porque creo que estos dos términos se prestan a confusión. El siguiente extracto de los versos de *Hiawatha* de Longfellow es un ejemplo muy claro de lo que quiero decir.

Primero bailó un compás solemne,
muy pausado y comedido de ademán,
moviéndose entre los pinos,
entre las sombras y la luz, como una pantera.
Luego fue más rápido, y después, más rápido todavía,
girando muy deprisa, describiendo círculos,
saltando por encima de los convidados reunidos, rodeando el
[wigwam como un remolino;
hasta que las hojas se arremolinaron con él,
hasta que el polvo y el aire trazaron juntos remolinos en torno a él.¹

No hay nada de extraordinario aquí acerca del contenido o las imágenes, pero verás que en el original inglés (al final del capítulo) he marcado los acentos métricos. Hay cuatro tiempos en cada verso y cada tiempo tiene una sílaba acentuada y otra no. Si lo lees en alto, el diseño métrico es obvio. El acento métrico no siempre coincide con el acento de sentido, así que acentuar algo sólo métricamente hace un sinsentido del sentido. ¿Cómo se aborda esto entonces? Si consideramos que cada verso tiene cuatro «raciones» de acento y que ese peso de acento puedes colocarlo como desees en el verso, enton-

ces pueden suceder cosas interesantes. Esta es una manera de acentuarlo, pero de ningún modo la única. Siempre y cuando mantengas la misma duración para cada verso, como cuando lo haces métricamente, y la misma cantidad total de acentuación en cada verso, puedes colocar los acentos donde quieras.

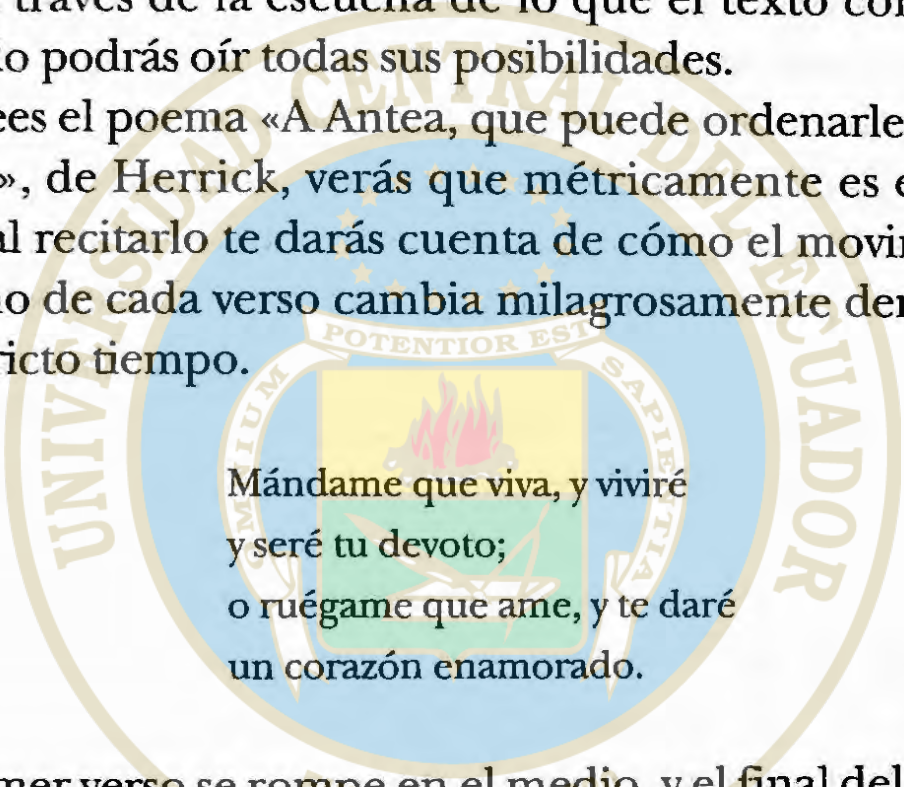
Primero bailó un compás solemne,
muy pausado y comedido de ademán,
moviéndose entre los pinos,
entre las sombras y la luz, como una pantera.
Luego fue más rápido, y después, más rápido todavía,
girando muy deprisa, describiendo círculos,
saltando por encima de los convidados reunidos, rodeando el
[wigwam como un remolino;
hasta que las hojas se arremolinaron con él,
hasta que el polvo y el aire trazaron juntos remolinos en torno a
[él.²

Hay incontables permutaciones de ritmo donde el acento de sentido y el métrico se contradicen, y te permiten alargar o acortar las palabras como quieras –esto es, sincoparlas. Es, por tanto, posible hacer el movimiento diferente en cada verso, mientras preserves el peso del acento, y des luz a las palabras para enfatizarlas. Te darás cuenta de que algunos versos tienen solamente dos o tres acentos, y otros tienen las palabras todas acentuadas. Si haces menos acentos que los métricos, quiere decir que puedes retardar y estirar una palabra. Es entonces cuando tu elección se vuelve importante, ya que será esa elección la que aclare a tu público el significado. Si dijeras las líneas sólo con el sentido, no tomando en consideración la

estructura métrica, el resultado tendría muy poca relación con el poema.

Esto clarifica lo que puede ocurrir. Cuando abordes poesía escrita de una forma mucho más sutil y sofisticada, con imágenes, asociación de palabras, ritmos internos y todo tipo de mecanismos que el poeta pueda utilizar, entonces todo ello se abre a muchísimas posibilidades. Es entonces cuando tienes que empezar a escuchar, porque será a través de la escucha de lo que el texto contiene, cuando podrás oír todas sus posibilidades.

Si lees el poema «A Antea, que puede ordenarle lo que desee», de Herrick, verás que métricamente es exacto, pero al recitarlo te darás cuenta de cómo el movimiento interno de cada verso cambia milagrosamente dentro de su estricto tiempo.



Mándame que viva, y viviré
y seré tu devoto;
o ruégame que ame, y te daré
un corazón enamorado.

El primer verso se rompe en el medio, y el final del mismo se suspende para continuar en el segundo, permitiendo así que el sentido del ritmo de este verso se concentre en la palabra «devoto», la cual recibe todo el acento de este verso. «Devoto» fue una palabra llena de connotaciones para usarla en aquella época, y es extraordinario incluirla en un poema amoroso secular. Al suspender el final del verso para marcarlo, de esta manera subrayamos bien el acento del siguiente. En los dos versos que siguen, el movimiento es el mismo, excepto que la palabra «o», al principio, cambia de textura muy levemente, relacionando

este efecto al conjunto del verso, y al mismo tiempo da paso a un nuevo pensamiento. También el ritmo del último verso no es tan inusual como el segundo verso, porque no hay nada en él que nos sorprenda.

Un corazón tan tierno, tan amable,
un corazón tan firme y libre
que no lo encontrarás en todo el mundo,
ése es el corazón que te ofrezco.

Este movimiento es diferente, hay un *crescendo* a través de los primeros versos, haciendo hincapié en la naturaleza del corazón. Todos los acentos están colocados en estas palabras descriptivas, con vocales largas y abiertas como «tierno», «amable», «firme», «libre». Cada una de estas palabras nos conduce hacia la siguiente, el ritmo te embarca haciéndote esperar hasta el tercer verso antes de que te permita finalmente descansar. El movimiento rítmico de todo el verso se concentra en las palabras «todo el mundo» y es porque el sentido de los dos versos anteriores ha sido encabalgado; el peso es más grande cuando privilegias esas dos palabras. El verso final es, por necesidad, igualmente acentuado con objeto de concentrar el sentido de todo el verso. Los tres versos siguientes son casi regulares.

Pídele a este corazón que se quede, y así lo hará
para honrar tu decreto;
o pídele que languidezca en la soledad,
y así lo hará por ti.

Pídeme que llore y lloraré

mientras tenga ojos para ver:
y cuando ya no los tenga, seguirá
llorando por ti mi corazón.

Pídeme que desespere, y desesperaré
bajo el ciprés:
o pídeme que muera, y osaré
tentar la muerte para morir por ti.

Estos versos son regulares en ritmo, aunque la textura difiera con cada cosa que se dice. Cada ruego te lleva al siguiente, de una manera más excesiva que el anterior, hasta que desemboquemos en «o pídeme que muera», la última extravagancia. Después de esto llegamos a la mayor declaración del final, la cual resuelve el significado y el sonido de todo el poema.

Tú eres mi vida, mi amor, mi corazón,
la niña de mis ojos:
y tienes poder sobre todo mi ser,
para vivir y para morir.³

Cada uno tendrá una opinión acerca del equilibrio de acentos que quiere darle al poema, y la cadencia que escuche, y así es como debería ser. Lo importante es que escuches atentamente la medida y la tensión de las palabras, porque son siempre la clave.

Es espléndido leer a Herrick en alto, porque te hace sensible al sofisticado placer del ritmo. La disciplina está en la estructura, y la libertad reside en la enorme variedad del peso, duración y cadencia que permite a sus palabras. «Corina celebra el mes de mayo» es mucho más

complejo en la estructura y mucho más profundo en el contenido. Cuando uno lo lee en alto, sin parar, el efecto del sentido de un verso a otro es obvio –le da al poema una increíble sensación de alegría, de regocijo–. Si no marcas el final de un verso con una ligera suspensión, pierdes la alegría porque el equilibrio de los versos se pierde. También pierdes el placer del ritmo, que no debería ser infravalorado.

El poema completo está inundado de imágenes, y todas ellas deben ser precisas. La imaginería tan exagerada contiene parte del humor. En el verso «no es sólo pecado / quedarse en casa; aún peor, es profanación» la extravagante palabra «profanación», su significado religioso está usado en un contexto secular. Fíjate cómo te suspendes después de «no es sólo», al tiempo que la entonación sube al final de verso, y se mantiene un momento antes de continuar al siguiente. Aquí se te pide que esperes de nuevo en «aún peor» y luego una coma; es ahora cuando, sin parar, puedes decir «es profanación». El poema en su totalidad está lleno de ingenio.

Además, existe a lo largo del mismo un equilibrio increíble entre el lenguaje coloquial de aquella época y la estructura formal. Este equilibrio está siempre en movimiento, así que tienes que estar continuamente pendientes de los cambios y atento para darles la vida que requieren. El mensaje, en la superficie, es «espabila: no pierdas el tiempo, déjanos a nosotros disfrutar mientras podamos hacerlo» y así. Justo debajo de la superficie, no obstante, el ritmo nos está diciendo algo bastante diferente, algo acerca de lo inevitable de la muerte.

En el último verso, el sonido de encantamiento, con su referencia explícita a los comienzos de la poesía en

encantamientos mágicos, aborda y te hace conscientes de la posición mortal del hombre en el universo eterno. Tiene un sonido atávico que nos conecta con nuestros comienzos, y con lo inevitable de nuestro fin —«mientras el tiempo sea propicio, y podamos contarlo»—. El sonido a lo largo de todo este último verso cambia y, sin tener que explicar nada, nos conduce hacia otra área de entendimiento, a una realidad más profunda.

Esto te lleva a uno de los mayores descubrimientos en la poesía: un sentimiento de conciencia acerca de cómo el sonido puede llevarte a otro territorio, no lógico, pero del que no se necesita explicar nada. Simplemente por la asociación de las palabras y los ritmos, puede penetrar el entendimiento de nuestro subconsciente. El lenguaje mismo reacciona en nosotros.

Despierta, despierta, que es hora, por Dios, la mañana ya florece,
sobre sus alas presenta al dios no tundido.

Mira cómo la Aurora esparce sus colores
de fresca belleza por el aire:

despierta, gandulilla, y mira

la hierba y el árbol brillando de rocío.

Las flores han llorado, y se inclinan hacia Oriente,

desde hace una hora; y tú no te has vestido,

mejor dicho, ¡ni tan sólo has salido de la cama!

Cuando todos los pájaros han cantado maitines,

y sus himnos de gracias: No es sólo pecado

quedarse en casa; aún peor, es profanación.

Cuando hoy, como mil vírgenes,

la primavera, aún antes que la alondra, ha ido en busca de mayo.

Levántate, ponte tu vestido florido, y que te vean
venir, como la primavera, fresca y verde,
tan dulce como Flora. No te preocupes
si no tienes joyas en tu vestido o en tu pelo:
no temas, las hojas tejerán gemas
en abundancia sobre ti:
además, la niñez del día ha guardado,
antes de tu llegada, algunas perlas de Oriente sin lágrima:
ven, y recíbelas mientras la luz
refleja las trenzas de rocío de la noche.

Y Titán en la colina oriental
se retira o, si no, se queda quieto
hasta que vuelvas. Lávate, vístete, no reces demasiado:
pocos rezos cuando salimos por el mayo.

Ven, mi Corina, ven; y al venir, observa
cómo los campos se vuelven calles; las calles,
parques de verdura, adornados con árboles. Mira cómo
la devoción da una rama a cada casa,
o una fronda: cada porche, cada puerta, antes que ahora,
es como un arca, un tabernáculo
hecho de espino blanco bellamente entretejido.
Como si aquí moraran las sombras más frescas del amor.
¿Pueden tales placeres estar en la calle,
en campo abierto, y que no los veamos?

Ven, salgamos, y obedezcamos
la proclamación del mes de mayo:
y no pequemos más, como hemos hecho al quedarnos;
oh, mi Corina, vamos, vamos a celebrar el mayo.

Hoy no hay joven efebo o muchacha
que no se haya levantado a recibir el mayo.

Un buen grupo de jóvenes, antes de esto, han regresado
a casa cargados de espinos blancos.

Algunos han preparado pasteles y crema
antes de que abandonáramos el sueño.

Y algunos han llorado, y han cortejado, y jurado matrimonio,
y escogido cura, antes de sacudirnos la pereza;

se han regalado muchas túnicas floridas,

muchos besos, solos o correspondidos:

muchas miradas han salido

de los ojos, el Firmamento del Amor:

se contaron chanzas de traicioneras Llaves

esta noche, y de Cerraduras forzadas, y nosotros aún no

[celebramos el mayo.

Ven, vámonos mientras estemos en la flor de la vida,

y entrégate a la locura inofensiva de la estación.

Envejeceremos pronto, y moriremos
antes de conocer nuestra libertad.

La vida es breve, y nuestros días corren
tan veloces como el sol.

Y como el vapor, o una gota de agua de lluvia,
una vez perdido, no se recupera.

De modo que cuando tú o yo seamos
sólo fábula, canción, o sombra huidiza,

todo el amor, el deseo, el placer

yacerán ahogados con nosotros en una noche eterna.

Así que, mientras el tiempo sea propicio, y podamos contarlo,

ven, mi Corina, ven, celebremos el mes de mayo.⁴

El siguiente poema, «Primavera», de Hopkins, es algo
totalmente diferente, tanto en su ritmo como en la ten-
sión de sus palabras. Esto significa que algunos versos pue-

den estar llenos y los otros vacíos, y que los efectos pueden ser sorprendentes. Por ejemplo:

... como bate el relámpago, al oírlo cantar;

Los tres acentos en «como bate el relámpago», en contexto con el sonido del principio del soneto, hace el verso bastante notable. Lo valioso que un actor aprende de Hopkins es que la energía que las palabras tienen en ellas mismas contiene un acento particular en su significado. Esta energía está directamente relacionada con la forma en que las palabras están construidas. Así que, de hecho, no puedes utilizar esas palabras si no eres consciente de la energía aislada que lleva construirlas.

Nada tan bello como la Primavera,
cuando hierbas en cercos, crecen largas, deliciosas y lozanas;
los huevillos del tordo como pequeños cielos bajos, y del tordo
el sonido, resonando en el bosque, tanto aclara y exprime
el oído, como bate el relámpago, al oírlo cantar;
las hojas de cristal del peral y sus brotes restriegan
el azul menguante; ese azul que acomete
con esplendor; las veloces ovejas tienen sus saltos bellos.

¿A qué toda esta savia y todo este alborozo?

Una vena de la dulce tierra estaba en el principio
del jardín del Edén. Oh, Cristo, toma, recibe antes que
[se corrompan,

se nublen y se agríen con pecado las almas inocentes,
y sus días de mayo, del niño y la muchacha,
oh Hijo de la Virgen, sean tu opción y preciada conquista.⁵

En algunos poemas que son especialmente complicados, como el siguiente «Soneto», Hopkins coloca sus propias marcas en los acentos para guiarte. Verás en estas próximas dos líneas cómo la elección del ritmo le hace posible variar la cantidad y el peso del sonido en la línea:

María, madre de todos, ¿dónde está tu alivio?

Bullen mis quejidos, arreados a lo largo, apiñados en

[fundamental].

Tienes que escuchar un ritmo diferente. En la pieza de Herrick había un equilibrio continuo en los acentos métricos y de sentido, mientras que Hopkins deja caer el acento en el sentido para ti, con un efecto más brutal y menos sofisticado. Esto da al poema una fuerza extraordinaria para empezar y, lo más importante, significa que si encuentras la energía exacta en su ritmo y en sus palabras, no tendrás que subrayar el significado.

Si comienzas a enfatizar estás perdido porque perderás lo que estáis diciendo. Esto es, si intentas explicar, confundirás, pero si permites a las palabras hacer su propio trabajo el significado estará claro. La moraleja es obvia: si te conviertes en enfático en un texto que requiere fuerza, impones algo al texto que no permite al espectador escuchar la fuerza del propio texto.

Lo más notable acerca de Hopkins es que no describe meramente cómo es algo, sino que te hace experimentar lo físicamente. Hace esto mediante diferentes vías: asociaciones de palabras, asociaciones de sonidos, utilizando metáforas que mezclan los significados. Describe una cosa en términos de otra, el efecto de un sentido en términos de la reacción de otro sentido, para conseguir una

esencia de lo que está describiendo, con lo que es absolutamente particular.

Por ejemplo, en el soneto «Primavera», describe «huvilos del tordo» como «pequeños cielos bajos», con toda la textura que esa imagen contiene, y continúa describiendo el sonido que el zorzal hace:

y del tordo

el sonido, resonando en el bosque, tanto aclara y exprime
el ciclo, como bate el relámpago, al oírlo cantar

Está describiendo un sonido en términos de una fuerte acción física de aclarar y escurrir (ambas con sus asociaciones a lavar), y en términos de una luz ciega. La palabra «exprime», que también tiene la asociación de sonido de campanas tintineando, te hace entender algo acerca del tono de la nota, y las dos palabras «aclara» y «exprime» juntas te hacen consciente de su acción en el oído. Mezclando los sentidos en las metáforas de esta forma extraordinaria, eres capaces de entender no sólo qué tipo de sonido es, sino además la experiencia de ese sonido en el oído. En el poema que he incluido aquí, comienzas a profundizar en algo de la desesperación particular de Hopkins, y a comprender algo acerca de cómo le afectó físicamente. Te alerta hacia algo que abordé en el primer capítulo: las raíces físicas de las palabras.

Coged la primera línea de este poema:

No, peor, no hay ninguno. Caído más allá del eterno dolor.

Después de la primera declaración estás atrapado directamente en su difícil situación con la palabra «caído». Estás

ahí en este mundo subjetivo. El verso te da un sentimiento de que la desdicha es infinita. En la línea «en antiguo yunque se estremece de dolor y canta», la angustia física del sonido, refiere a la propia aflicción del poeta, y la tensión y el peso de las palabras da la medida de ese descon-suelo. De nuevo:

Oh la mente, la mente tiene montañas; acantilados de caída
aterradora, a pico, que ningún hombre puede sondear.

Esta imagen, en términos de espacio, peligro y misterio, es notable para utilizarla cuando se describe la propia mente y el miedo a la locura.

Por supuesto, se ha dicho y todavía se puede decir, una cantidad enorme de cosas acerca de los poemas de Hopkins. Su efecto es el de abrirte los oídos a otra forma mucho más brutal de utilizar las palabras, que te lleva a su mundo privado. Por tanto, el ser capaz de utilizar y aceptar un lenguaje como éste, incrementa tu sensibilidad como actor en un cien por cien. Todos sus poemas son, en este sentido, una forma de revelación. Si te acercas al texto de este soneto de una forma didáctica diciendo «esto es lo que siento relacionado con él, debo aclararlo, debo acentuar esas palabras, esto debe decirse así» y demás, no lo lograrás.

Debes conocer el texto tan bien como sea posible, librarte de la presión y escuchar lo que el texto contiene. Permítete a ti mismo recibir la imagen, el sonido y el ritmo antes de que lo entreguéis al público, de manera que aunque sepas bien el texto, siempre sea un descubrimiento. El texto aparecerá entonces claro, sin presión, y la voz será rica e interesante.

No, peor, no hay ninguno. Caído más allá del extremo de dolor,
habrá más punzadas, instruido en sus síntomas, el retortijón más
[intenso.

Reconfortador, ¿dónde está tu consuelo?

María, madre de todos, ¿dónde está tu alivio?

Bullen mis quejidos, arreados a lo largo, apiñados en fundamental
aflicción, mundial tristeza; en antiguo yunque se estremece de
[dolor y canta.

Después se calma, se ausenta. La furia ha aullado: «¡No sigas!

Déjame ser maligna: fuerza, debo ser breve».

Oh la mente, la mente tiene montañas; acantilados de caída
aterradora, a pico, que ningún hombre puede sondear. Los tenga
[en poco

quien jamás cuelgue de ellos. Ni por mucho tiempo nuestra
[brevedad

debe arrostrar tales profundidades en picado. ¡Toma! Pasa con
[sigilo,

desdichado, consolado, sirve en una vorágine, toda
vida acaba en muerte y cada día muere con sueño.⁶

También incluyo un pasaje de los cuadernos de notas
de Hopkins, que describe lo que es ser uno mismo. Te
ayudará a entender su sentido de la esencia de ser y,
por lo tanto, la necesidad orgánica de las palabras que
utiliza:

Podemos saber que todas las cosas han sido creadas en relación al
mundo externo o al mundo interno de nosotros mismos. La pri-
mera es la consideración habitualmente tenida en cuenta, pero la
segunda se asienta mejor en la mente. Me considero, tanto como
hombre como yo mismo, algo más determinado y preciso, afina-
do, más distintivo y más altamente afinado que cualquiera de las

cosas que veo; me veo con mis placeres y mis penas, mis poderes y mis experiencias, mis desiertos y culpa, mi vergüenza y sentido de la belleza, mis peligros, esperanzas, miedos, y todo mi destino, más importante para mí que cualquier cosa que veo. Y cuando pregunto de dónde sale toda esta multitud, esta pila de ser, tan rica, tan distintiva, tan importante, no veo nada que pueda responderme. Y esto, tanto si hablo de la naturaleza humana como si hablo de mi individualidad, mi propio ser. Puesto que la naturaleza humana, siendo más altamente afinada, ensimismada y distintiva que cualquier otra cosa en el mundo, puede haberse desarrollado, evolucionado, condensado, a partir de la vastedad del mundo no de cualquier manera o con el concurso de poderes comunes, sino sólo gracias a uno más sutil o más afinado, con más determinación que él mismo, y ciertamente que cualquiera de los que vemos alrededor, pues dicho poder tuvo que impulsar con fuerza los elementos primigenios o tozudos hacia el extremo requerido. Y ello es tanto más cierto cuanto consideramos la mente; cuando considero mi ser propio, mi conciencia y sentimiento de mí mismo, este sabor de mí mismo, de *yo* y de *mí* por encima y en el interior de todas las cosas, que es más distintivo que el sabor de la cerveza o el alumbre, más distintivo que el olor de la hoja de nuez o del alcanfor, y es del todo incommunicable a otro hombre (es como cuando era niño, que me preguntaba a mí mismo: ¿cómo debe de ser el hecho de ser otro?). No hay nada en la naturaleza que se acerque a este inefable acento del tono, el carácter y el ensimismamiento, este ser-en-uno de mí mismo.⁷

El siguiente poema, «Nocturno sobre el día de Santa Lucía, que es el más corto», de Donne, trata de la desesperación, la pena ante la muerte de alguien a quien ama. Muestra esa desesperación meditando lo que significa ser nada. Sólo sabiendo lo que significa «nada» podremos

conocer la naturaleza de lo «sustancial». Donne hace esto mediante la maravillosa extravagancia de amontonar nada sobre nada; él es el epitafio de todo lo que está muerto; una quintaesencia de la nada; la tumba de todo lo que es nada; el elixir de la nada; y finalmente «pero yo soy nada ...». Es claramente un poema difícil de desenredar. El lenguaje sorprende por su coloquialismo y originalidad: las imágenes son del universo, de la alquimia y del cuerpo. Implícita en su escritura metafísica está la posición de un hombre frente al universo, colocando los sentimientos del hombre en perspectiva. Mientras desentrañas el significado, escuchas la intensidad particular del sentimiento que está contenido en el argumento. Sólo siendo particular respecto a la presencia física de las imágenes, entenderás la medida de sus sentimientos. El valor está en desenmarañar el significado y experimentar el sonido. Puedes escuchar cómo el equilibrio del argumento y el canto del lenguaje están siempre en un columpio. Tienes continuamente que perseguir el argumento mientras escuchas los momentos donde se necesita cantar. Edith Sitwell dijo que la poesía era un grito contenido, necesitas, por lo tanto, mantenerlo ordinario hasta donde ya no pueda ser ordinario.

Este poema necesita decirse en alto. No presupongas nada, pero escucha lo que hace. Te enseña cómo manipular lo coloquial con lo formal y lo extravagante con la densidad de sentimiento.

Es la medianoche del año, y es el día de Lucía
que siete horas escasamente se desenmascara;
el sol está agotado y ahora sus depósitos (las estrellas)
envían débiles destellos y no rayos constantes.

Toda la savia del mundo se retrae,
y el bálsamo que la tierra hidrópica bebiera
se marchita. Como a los pies del lecho, la vida está encogida,
muerta y sepultada. Sin embargo, todo parece reír,
si conmigo lo comparo, pues su epitafio soy.

Entonces, estudiadme vosotros que seréis amantes
en el próximo mundo, es decir, la primavera próxima,
pues soy cada cosa muerta
donde el amor creó una nueva alquimia.
Pues su arte destiló
una quintaesencia que extrajo de la nada,
de duras privaciones, de secas vacuidades
y me arruinó, y otra vez soy engendrado
desde la ausencia, la oscuridad, la muerte; que son el no-ser.

Todos los otros de todas las cosas extraen aquello que es bueno,
vida, alma, forma, espíritu, de donde obtienen su ser.
Yo, a través del alambique del amor, soy la tumba
de todo lo que es nada. A menudo, una inundación
causamos con nuestros llantos, y así nosotros dos
ahogamos al mundo entero. A menudo crecimos
para tornarnos dos caos al mostrar
solicitud por algo fuera de nosotros mismos. Y a menudo
[ausencias
se llevaron nuestras almas y nos tornamos cadáveres.

Mas por su muerte soy (palabra que la agravia)
de esa primera nada al elixir logrado.
Si fuera un hombre como una vez lo fui
yo lo sabría; preferiría
ser cualquier bestia

con algún objeto y algún medio. En verdad, aun plantas y piedras
[detestan
y aman; todo, todos alguna propiedad invierten.
Si yo fuera una nada común,
algo así como una sombra, aquí habría un cuerpo y una luz.

Mas nada soy, ni habré de renovar mi sol.
Vosotros, amantes, para quienes el sol menor
va en esta fecha a Capricornio,
a traer nueva pasión para dárosela a vosotros,
gozad vuestro verano.
Ya que ella goza sus largos festivales nocturnos
dejadme me prepare para ella, y que llame
esta hora su vigilia, su víspera, ya que ésta es a la vez
la honda medianoche del año y del día.⁸

Un tercer poema sobre la desesperación es «La partida» de Hardy, escrito a la muerte de su primera esposa. No hay nada extraordinario acerca del lenguaje; podrías leerlo de un tirón rápidamente y no encontrar nada especial en él. Pero si lo lees cuidadosamente, observando la forma –la delicadeza del ritmo, la suspensión de los versos encabalgados, el equilibrio de los versos cortos con los largos, el sentido de las pausas en mitad de los versos–, comienzas a escuchar un sonido que es muy característico de Hardy. Lo formal del ritmo y lo informal del lenguaje, le da una tensión especial y dicta una cadencia que revela algo de su pensamiento y sus sentimientos. Frases bastante comunes se transforman en extraordinarias. Por ejemplo:

... ¿Darías por cerrada: aquí tu estancia
yéndote a un sitio donde no pudiese,
con las alas de alguna golondrina,
seguirte y vislumbrarte alguna vez?

Mientras yo contemplaba la mañana
donde tu decisión era más dura,
sin moverme, ignorando que tenía
lugar tu gran partida en ese instante,
y que todo se estaba transformando.

Hasta el último verso, el poema es desolador. La palabra «arruinaría» de alguna forma contiene toda la ironía y el fatalismo que falta en su escritura. Tienes que observar la forma y escuchar lo que las palabras hacen. Si piensas en ello como en un poema triste, el público no será capaz de captar a Hardy. Asimismo, si lo haces muy coloquial, la medida completa de sus sentimientos se perderá.

¿Por qué no me insinuaste aquella noche
que enseguida después de amanecer,
tal si te diera igual, sin darte prisa,
darías por cerrada aquí tu estancia,
yéndote a un sitio donde no pudiese,
con las alas de alguna golondrina,
seguirte y vislumbrarte alguna vez?

Nunca llegaban ni tus buenos días
ni el aviso más suave de tus labios,
ni expresabas deseos con palabras,
mientras yo contemplaba la mañana

donde tu decisión era más dura,
sin moverme, ignorando que tenía
lugar tu gran partida en ese instante,
y que todo se estaba transformando.

¿Por qué me haces dejar la casa y en el tiempo
de un suspiro pensar que lo que vea
eres tú en final de este paseo
de ramas inclinadas que solías
frecuentar al crepúsculo?
Hasta que, ya la sombra oscurecida
—como un bostezo—
la vacuidad de la visión me enferma.

Fuiste la que vivías junto a aquellas
rocas de vetas rojas, lejos hacia el oeste.
Fuiste el cuello de cisne que montaba
a lo largo del alto Beeny Crest,
y llevando las riendas junto a mí
meditabas mirándome, y la vida,
mientras tanto, nos daba lo mejor.

¿Por qué últimamente nunca hablábamos,
ni recordábamos aquellos días
por tanto tiempo muertos y por qué,
antes de un día desaparecer,
nunca nos esforzamos en buscar
una renovación de aquellos tiempos?
Hubiésemos podido decir: en este claro
tiempo de primavera
visitaremos juntos los lugares
que una vez visitamos.

¡Bien! Todo son enmiendas a un pasado
que no puede cambiarse.
Ahora debe desaparecer.
Parezco un muerto que ha aguantado al límite
Para hundirse de pronto...
No podías saber que tu veloz huida,
que alma alguna –ni yo– podía haber previsto,
así me arruinaría.⁹

En el siguiente poema de Yeats, «Pascua de 1916», hay de nuevo una mezcla de lo coloquial y lo formal. El poeta irlandés trata aquí la llegada de la Pascua, te conecta a un mundo sin ninguna explicación, saltando de un tema a otro, de persona en persona, haciéndote esperar hasta el final, para tirar él de los hilos y que todo tenga sentido. Esto es por lo que es tan interesante articularlo –debes aturdir al público y hacerlo aceptar cada nuevo tema o pensamiento que él introduce, para que no haya preocupaciones acerca de la progresión en el significado hasta que sea aclarado al final. Necesita nervio. El principio es maravillosamente elocuente:

Me he encontrado con ellos al terminar el día.
Venían con los rostros vivos
de mostradores o escritorios
entre grises casas dieciochescas.
He pasado con una inclinación de cabeza
o palabras amables sin sentido,
o me he detenido un momento y he dicho
amables palabras sin sentido,
y pensé antes de terminar
en un cuento burlón o en una pulla

para agradar a un compañero
junto al fuego en el club,

Todo él ignora lo inevitable de la fuerza del ritmo que late por debajo. Pero, por supuesto, no lo ignora por completo, porque es la tensión creada por la retórica de las palabras resistiendo el encantamiento del ritmo, lo que le da su particular gracia e ironía. El ritmo empieza a conducirte:

seguro de que vivíamos
donde se llevan abigarradas ropas:

y el «canto» está en lo más alto en:

todo ahora era cambiado, totalmente:
una terrible belleza ha nacido.

La palabra «abigarrada» en este contexto le sobrecoge a uno porque no sólo significa una división de color y por lo tanto de lealtad, opuesta al color verde que simboliza la causa irlandesa, sino que además tiene asociaciones con el *clown*, y por lo tanto implica que el mundo no es más que un circo.

¿A quién se refiere Yeats cuando habla de «ellos»? Nos pone en relación con una gente sin ninguna presentación. En el segundo verso, lo describe pero no los nombra. El lenguaje permanece retórico. Descubres que es una elegía –la «comedia casual» continúa la asociación comenzada con «abigarrada»–. En el tercer verso, trata con el efecto subconsciente de una causa por unas gentes, cómo se atan entre ellas excluyendo al resto de la

gente, lo que inevitablemente lleva al desequilibrio. Ha parado de burlarse y te lleva más profundamente. En consecuencia, el sonido cambia. En el último verso, identifica a la gente y la causa, y es bastante específico en sus preguntas:

¿era, después de todo, la innecesaria muerte?
Pues Inglaterra puede conservar su fe
a pesar de todo lo que se diga o haga.

En el último verso, el encantamiento del ritmo toma posesión. Éste tiene una amabilidad inusual. Los últimos versos son bastante sorprendentes y tienen un tamaño emocional extraordinario.

Seguros de que vivíamos
donde se llevan abigarradas ropas:
todo ahora ha cambiado, cambiado totalmente:
una terrible belleza ha nacido.

Los días de esa mujer pasaron
en ignorante buena voluntad,
sus noches discutiendo
hasta que su voz era un chillido.
¿Qué voz más dulce que la de ella
cuando joven y hermosa
cabalgó hacia los destructores?
Este hombre dirigía una escuela
y montaba nuestro alado corcel;
aquel otro su amigo y ayudante,
lograba su plenitud;
podría haber ganado fama al final,

tan sensible su naturaleza parecía,
tan osado y tan dulce su pensar.
Este otro hombre yo había imaginado
patán borracho en su vanagloria.
Había infligido el daño más amargo
a seres que me son queridos,
con todo, lo incluyo en mi canción.
Él también renunció a su papel
en la comedia intrascendente:
él también ha cambiado,
totalmente transformado:
una terrible belleza ha nacido.

Corazones con un solo propósito
a través del verano y el invierno parecen
encantados, transformados en piedras
para inquietar a la corriente viva.
El caballo que llega del camino,
el jinete, las aves que van
de nube a nube que se cae,
cambian a cada minuto;
una sombra de nube en la corriente
cambia cada minuto;
resbala un casco hasta el borde
y en ella un caballo chapotea
y las aves zancudas allí se hunden
y las gallinas a los gallos llaman.
Viven de minuto a minuto:
y en el centro de todo está la piedra.
Un sacrificio demasiado largo
puede tornar de piedra el corazón.
Oh, ¿cuándo será suficiente?

Tal el papel del Cielo; el nuestro
es murmurar nombre tras nombre,
como una madre nombra a su hijo
cuando llega el sueño, finalmente,
a las piernas que corrieron furiosas.
¿Qué es esto sino el anochecer?
No, no la noche, la muerte;
¿era, después de todo, la innecesaria muerte?
Pues Inglaterra puede conservar su fe
a pesar de todo lo que se diga o haga.
Conocemos sus sueños lo suficiente
para saber que soñaron y están muertos.
¿Y si un exceso de amor
los aturdió hasta que murieron?
Lo escribo aquí en un verso –
McDonagh y McBride
y Connolly y Pearse
ahora y en el futuro
en donde se vista el verde,
han cambiado, totalmente cambiado:
una terrible belleza ha nacido.¹⁰

El último poema que incluyo aquí es «El grito de la tortuga» de Lawrence. Su poesía rara vez se ajusta a una forma. Tiene el mismo tipo de esencia que Hopkins, pero por acumulación más que por compresión. Describe algo, añade algo a esa descripción, la cualifica y añade algo más. Después cambia de rumbo, todo junto, hasta que acumulativamente descubres algo de la esencia de lo que está describiendo. Para encontrar lo que allí hay tienes que escuchar y estar totalmente abierto para recibir cada impresión mientras ocurre, ya que no

hay una guía formal en la estructura. Pero el ritmo está ahí en los versos cortos, en las frases, en las preguntas, en los versos acumulativos encabalgados, cambiando de una cosa a otra, y esto da al poema su particular movimiento. Está también el sentimiento extraordinario de descubrimiento de la existencia por separado de cada cosa. Con esto, no puedes preconcebir nada. Debes escuchar lo que te dice. Porque, al final, se conecta con la existencia de cada uno, y sólo se le puede dar significado si se permite llegar el sentimiento privado de la existencia física de cada uno. Es esto acerca de lo que debe informar la voz.

Yo pensaba que era insensible,
dije que era muda
y sin embargo, la he oído gritar.

Primer grito desfalleciente
salido del alba insondable de la vida,
lejano, tan lejano, como un delirio, bajo el borde
[alboreante del horizonte,
grito lejano, allá en la distancia.

Tortuga in extremis.

¿Por qué fuimos crucificados en sexo?
¿Por qué no nos dejaron circulares y terminados en
[nosotros mismos,
tal como empezamos,
tal como ella ciertamente empezó, tan perfectamente
[solitaria?

Un grito lejano, ¿se le oyó
O resonó directamente en el plasma?

Peor que el llanto del recién nacido,
un grito,
un alarido,
un bramido,
un canto triunfal,
un dolor mortal,
un grito de parto,
una sumisión,
absolutamente raquíptico, distante, reptil bajo la primera
[madrugada.

Grito de guerra, triunfo, agudo deleite, reptilíneo alarido mortal,
¿por qué se desgarró el velo?
¿El chillido sedoso de la rota membrana del alma?
La membrana del alma del macho
desgarrada con un alarido, mitad música, mitad horror.

Crucifixión.

Tortuga macho, hendiendo tras la pared de barraca de esa
[hembra densa,
montado y tenso, con las alas abiertas, estirado fuera del
[caparazón

en desnudez de tortuga,
largo cuello y largos miembros vulnerables sobresaliendo, con las
[alas abiertas sobre el tejado,
y el rabo secreto, profundo, alcanzando más angustia en máxima
[tensión
hasta que de pronto, en el espasmo del coito, copulando como un
[salto convulso, y ¡oh!

abriendo su apretado rostro desde el pescuezo estirado
y pegando ese frágil grito, ese alarido,
superaudible,
con su boca rosada, hendida, de anciano,
entregando el alma
o aullando en Pentecostés, recibiendo el ánima.

Su grito y su momento de apaciguamiento,
el instante de silencio eterno,
sin embargo sometido, y después del momento, el estirón súbito,
sorprendente del coito, y al
instante
el inexpresable grito apagado.
Y así hasta que el último plasma de su cuerpo se funde de vuelta
en los primigenios rudimentos de la vida, y el secreto.

De modo que copula y grita
una y otra vez ese frágil alarido derruido
después de cada sacudida, el prolongado intervalo,
la eternidad tortuguil,
persistencia, inmemorable de reptil,
latido cardíaco, lento latido cardíaco, persistente para el
[siguiente espasmo.

Yo recuerdo, cuando niño,
que oí el grito de un sapo atrapado con la pata en la boca de una
serpiente presuntuosa;
recuerdo cuando oí por vez primera el ruido de los sapos en la
[primavera;
recuerdo haber oído una oca salvaje que en la garganta de la
[noche
chilló ruidosamente, allende el lago;

recuerdo la primera vez que oí en un matorral en las tinieblas, los
[chillidos y gorjeos
penetrantes de un ruiseñor que asombraron las profundidades
[de mi alma;
recuerdo el grito de un conejo cuando crucé un bosque a
[medianoche;
recuerdo a la novilla en celo balando y balando, hora tras hora,
[persistente e irrepresible;
recuerdo mi primer terror al oír el maullido de extraños gatos
[amorosos;
recuerdo el bramido de un caballo aterrorizado y herido, el
[fusilazo,
y el quejido que lanzó la parturienta casi como el ululato del
[búho, y el oír internamente el primer balido de una oveja,
el primer llanto de un niño
y a mi madre canturreando para ella misma,
y al primer tenor cantando con la garganta apasionada de un
[joven minero que ya hace mucho
tiempo se emborrachó hasta morir,
los primeros elementos de una lengua extranjera
sobre salvajes labios oscuros.

Y más que todo esto,
y menos que todo esto,
este último,
raro y débil grito de coito
de la tortuga macho in extremis,
raquíptico bajo el mismo borde del horizonte más lejano de la vida.

La cruz,
la rueda en que por primera vez se rompe nuestro silencio,
el sexo, que destruye nuestra integridad, nuestra única

[inviolabilidad, nuestro profundo silencio
que nos arranca un alarido.

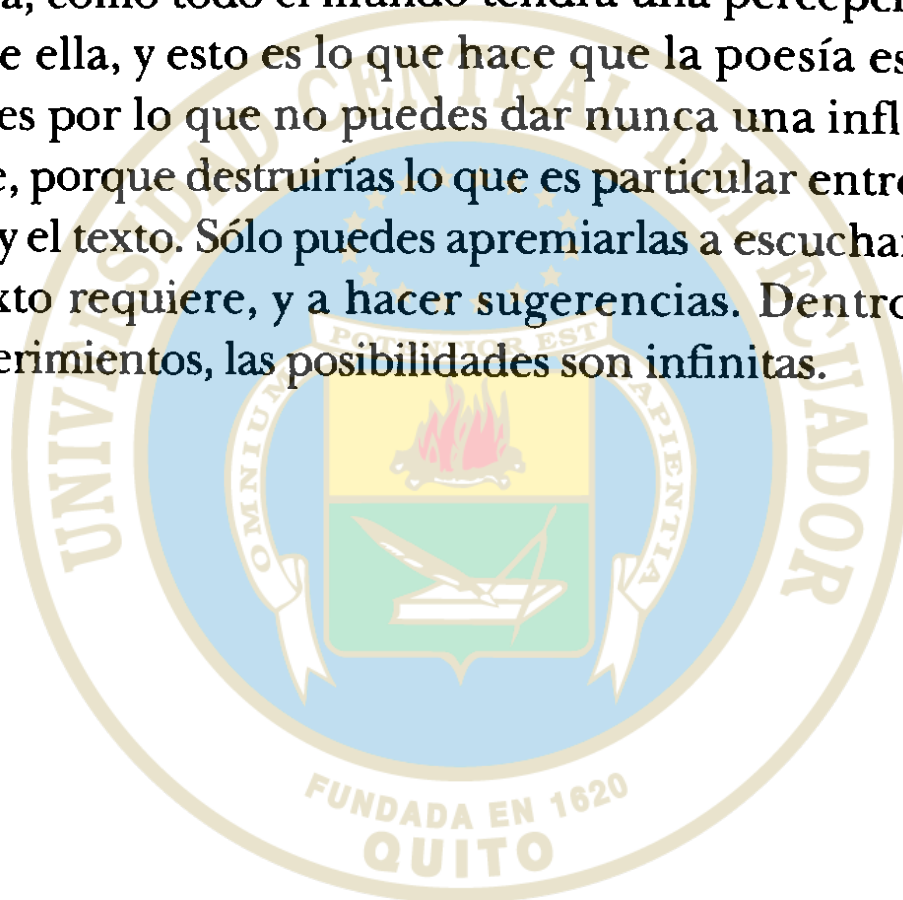
El sexo, que nos prorrumpe en sonido, nos envía clamando por las
profundidades, clamando,
clamando en pos del complemento,
cantando y llamando y volviendo a cantar al recibir contestación,
[al haber encontrado.

Desgarrados, volver a recomponerse después de la larga búsqueda
[de lo perdido,
el mismo grito de la tortuga, como de Cristo, el grito de abandono
[de Osiris,

aquello que es íntegro, partido en dos,
aquello que está aparte, volviendo a encontrar su todo por el
[universo.¹¹

Mencioné al principio del capítulo que el poeta norteamericano Ferlinghetti dijo que el poeta es el superrealista. A mí me parece que trabajar con poesía es vital para el actor porque a través de ella aprende a conectar un lenguaje elevado o estilizado (lenguaje sofisticado de cualquier clase, incluido el dialecto típico y las frases hechas) con sus raíces físicas. La primera cosa que un bebé hace es gritar, después de coger aire, para comunicar sus necesidades. Si estás hablando de trivialidades, no son las trivialidades lo que importa, es la necesidad de hablar lo que cuenta. Por lo tanto, independientemente de que en el texto que estés utilizando el lenguaje sea elevado o estilizado, o aunque sea ordinario, cuando lo digas, debes conectarlo con la necesidad de decirlo, y decirlo en el estilo en el que está escrito y con las palabras con las que está escrito.

En el lado práctico, también adquieres una sensibilidad y conciencia de las palabras, cuando recitas poesía. Te vuelves consciente del peso físico y de la textura de las palabras, y lo más importante de todo, adquieres la capacidad de manejar estas palabras. Eres capaz, rápidamente, de percibir la imagen y de hacerla precisa y, de este modo, más seguro de ti mismo. Basándonos en que los requerimientos de la poesía sean tenidos en cuenta, y sus contenidos escuchados, todo el mundo puede recitar poesía, como todo el mundo tendrá una percepción propia de ella, y esto es lo que hace que la poesía esté viva. Esto es por lo que no puedes dar nunca una inflexión a nadie, porque destruirías lo que es particular entre la persona y el texto. Sólo puedes apremiarlas a escuchar lo que el texto requiere, y a hacer sugerencias. Dentro de los requerimientos, las posibilidades son infinitas.



Poemas originales

1 y 2. *The Song of Hiawatha*, Henry Wadsworth Longfellow

(1)

*First he danced a sólemn méasure,
Véry slów in stép and gésture,
In and óut amóng the píne-trees,
Tréading sóftly líke a pánther.
Thén more swíftly ánd still swífter,
Whírling, spínning róund in círcles,
Till the léaves went whírling with him,
Till the dúst and léaves togéther
Spréad in éddies róund abóut him.*

(2)

*First he danced a sólemn méasure,
Véry slów in stép and gésture,
Ín and out among the píne-trees,
Tréading sóftly líke a pánther.
Thén more swítly and still swífter,
Whírling, spínning round in círcles,
Till the léaves went whírling with him,
Till the dúst and léaves togéther
Spréad in éddies róund abóut him.*

3. «To Anthea, who my Command him Anything», Robert Herrick

*Bid me to live, and I will live
Thy Protestant to be;
Or bid me love, and I will give*

A loving heart to thee.

*A heart as soft, a heart as kind,
A heart as sound and free
As in the whole world thou canst find,
That heart I'll give to thee.*

*Bid that heart stay, and it will stay
To honour thy decree:
Or bid it languish quite away,
And 't shall do so for thee.*

*Bid me to weep, and I will weep,
While I have eyes to see:
And, having none, yet will I keep
A heart to weep for thee.*

*Bid me despair, and I'll despair,
Under that Cypress-tree:
Or bid me die, and I will dare
E'en death, to die for thee.*

*Thou art my life, my love, my heart,
The very eyes of me:
And hast command of every part,
To live and die for thee.*

4. «Corinna's Going A Maying», Robert Herrick

*Get up, get up for shame, the Blooming Morn
Upon her wings presents the god unshorn.
See how Aurora throws her fair*

*Fresh-quilted colours through the air:
Get up, sweet Slug-a-bed, and see
The Dew-bespangling Herb and Tree. . . .
Each Flower has wept, and bowed toward the East,
Above an hour since; yet you not drest,
Nay! not so much as out of bed?
When all the Birds have Mattens said,
And sung their thankful Hymns: 'tis sin
Nay, profanation to keep in,
When as a thousand Virgins on this day,
Spring, sooner than the Lark, to felch in May.*

*Rise; and put on your Foliage, and be seen
To come forth, like the Spring-time, fresh and green;
And sweet as Flora. Take no care
For Jewels for your Gown, or Hair:
Fear not; the leaves will strew
Gems in abundance upon you:
Besides, the childhood of the Day has kept,
Against you come, some Orient Pearls unwept:
Come, and receive them while the light
Hangs on the Dew-locks of the night:
And Titan on the Eastern hill
Retires himself, or else stands still
Till you come forth. Wash, dress, be brief in praying:
Few Beads are best, when once we go a Maying.*

*Come, my Corinna, come; and coming, mark
How each field turns a street; each street a Park
Made green, and trimmed with trees: see how
Devotion gives each House a Bough,
Or Branch: each porch, each door, ere this*

*An Ark a Tabernacle is
Made up of white-thorn neatly interwove;
As if here were those cooler shades of love.
Can such delights be in the street,
And open fields, and we not see't?
Come, we'll abroad; and let's obey
The Proclamation made for May:
And sin no more, as we have done, by staying;
But my Corinna, come, let's go a Maying.*

*There's not a budding Boy, or Girl, this day,
But is got up, and gone to bring in May.
A deal of Youth, ere this, is come
Back, and with White-thorn laden home.
Some have dispatcht their Cakes and Cream,
Before that we have left to dream:
And some have wept, and wooed, and plighted Troth,
And chose their Priest, ere we can cast off sloth:
Many a green-gown has been given;
Many a kiss, both odd and even;
Many a glance too has been sent
From out the eye, Love's Firmament:
Many a jest told of the Keyes betraying
This night, and Locks pickt, yet we're not a Maying*

*Come, let us go, while we are in our prime;
And take the harmless folly of the time.
We shall grow old a pace, and die
Before we know our liberty.
Our life is short; and our days run
As fast away as does the Sun:
And as a vapour, or a drop of rain*

*Once lost, can ne'er be found again;
So when or you or I are made
A fable, song, or fleeting shade;
All love, all liking, all delight
Lies drowned with us in endless night.
Then while time serves, and we are but decaying;
Come, my Corinna, come, let's go a Maying.*

5. «Spring», Gerard Manley Hopkins

*Nothing is so beautiful as Spring—
When weeds, in wheels, shoot long and lovely and lush;
Thrush's eggs look little low heavens, and thrush
Through the echoing timber does so rinse and wring
The ear, it strikes like lightnings to hear him sing;
The glassy peartree leaves and blooms, they brush
The descending blue; that blue is all in a rush
With richness; the racing lambs too have fair their sling.*

*What is all this juice and all this joy? .
A strain of the earth's sweet being in the beginning
In Eden garden.—Have, get, before it cloy,
Before it cloud, Christ, lord, and sour with sinning,
Innocent mind and Mayday in girl and boy,
Most, O maid's child, thy choice and worthy the winning.*

6. «Sonnet», Gerard Manley Hopkins

*No worst, there is none. Pitched past pitch of grief,
More pangs will, schooled at fore-pangs, wilder wring.
Comforter, where, where is your comforting?*

*Mary, mother of us, where is your relief?
My cries heave, herds-long; huddle in a main, a chief –
Woe, world-sorrow; on an age-old anvil wince and sing
Then lull, then leave off. Fury had shrieked 'No lingering!
Let me be fell: force I must be brief'.
O the mind, mind has mountains; cliffs of fall
Frightful, sheer, no-man-fathomed. Hold them cheap
May who ne'er hung there. Nor does long our small
Durance deal with that steep or deep. Here! creep,
Wretch, under a comfort serves in whirlwind all
Life death does end and each day dies with sleep.*

7. Notebooks and Papers, Gerard Manley Hopkins

We may learn that all things are created by consideration of the world without or of ourselves the world within. The former is the consideration commonly dwelt upon, but the latter takes on the mind more hold. I find myself both as a man and as myself something most determined and distinctive, at pitch, more distinctive and higher pitched than anything else I see; I find myself with my pleasures and pains, my powers and my experiences, my deserts and guilt, my shame and sense of beauty, my dangers, hopes, fears, and all my fate, more important to myself than anything I see. And when I ask where does all this throng and stack of being, so rich, so distinctive, so important, come from / nothing I see can answer me. And this whether I speak of human nature or of my individuality, my selfbeing. For human nature, being more highly pitched, selved and distinctive than anything in the world, can have been developed, evolved, condensed, from the vastness of the world not anyhow or by the working of common powers but only by one of finer or higher pitch and determination than itself and certainly than any that elsewhere we see, for this power had to force forward the starting or stubborn elements to the one pitch required. And

this is much more true when we consider the mind; when I consider my selfbeing, my consciousness and feeling of myself, that taste of myself, of I and me above and in all things, which is more distinctive than the taste of ale or alum, more distinctive than the smell of walnutleaf or camphor, and is incommunicable by any means to another man (as when I was a child I used to ask myself: What must it be to be someone else?). Nothing else in nature comes near this unspeakable stress of pitch, distinctiveness, and selving, this selfbeing of my own.

8. «A Nocturnal Upon St Lucy's Day»,
Being the shortest day, John Donne

*Tis the years midnight, and it is the day's,
Lucies, who scarce seven hours herself unmasks,
The Sun is spent, and now his flasks
Send forth light squibs, no constant rays;
The world's whole sap is sunk:
The generall balm th' hydroptic earth hath drunk,
Whither, as to the beds-feet, life is shrunk,
Dead and enterred; yet all these seem to laugh,
Compared with me, who am their Epitaph.*

*Study me then, you who shall lovers be
At the next world, that is, at the next Spring:
For I am every dead thing,
In whom love wrought new Alchemy.
For his art did express
A quintessence even from nothingness,
From dull privations, and lean emptiness;
He ruined me, and I am re-begot
Of absence, darkness, death; things which are not.
All others, from all things, draw all that's good,*

*Life, soul, form, spirit, whence they being have;
I, by love's limbec, am the grave
Of all, that's nothing. Oft a flood
Have we two wept, and so
Drown'ed the whole world, us two; oft did we grow
To be two Chaoses, when we did show
Care to aught else; and often absences
Withdrew our souls, and made us carcasses.*

*But I am by her death (which word wrongs her),
Of the first nothing the Elixir grown;
Were I a man, that I were one,
I needs must know; I should prefer,
If I were any beast,
Some ends, some means; Yea plants, yea stones detest,
And love; all, all some properties invest;
If I an ordinary nothing were,
As shadow, a light, and body must be here.*

*But I am None; nor will my Sun renew:
You lovers, for whose sake, the lesser Sun
At this time to the Goat is run
To fetch new lust, and give it you,
Enjoy your summer all;
Since she enjoys her long nights festival.
Let me prepare towards her, and let me call
This hour her Vigil, and her Eve, since this
Both the years, and the days deep midnight is.*

9. «The Going», Thomas Hardy

*Why did you give no hint that night
That quickly after the morrow's dawn,
And calmly, as if indifferent quite,
You would close your term here, up and be gone
Where I could not follow
With wing of swallow
To gain one glimpse of you ever anon!*

*Never to bid good-bye,
Or lip me the softest call,
Or utter a wish for a word, while I
Saw morning harden upon the wall,
Unmoved, unknowing
That your great going
Had place that moment, and altered all.*

*Why do you make me leave the house
And think for a breath it is you I see
At the end of the alley of bending boughs
Where so often at dusk you used to be;
Till in darkening dankness
The yawning blankness
Of the perspective sickens me!*

*You were she who abode
By those red-veined rocks far West,
You were the swan-necked one who rode
Along the beetling Beeny Crest,
And, reining nigh me,
Would muse and eye me,*

While Life unrolled us its very best.

*Why, then, latterly did we not speak,
Did we not think of those days long dead,
And ere your vanishing strive to seek
That time's renewal? We might have said,
"In this bright spring weather
We'll visit together
Those places that once we visited."*

*Well, well! All's past amend,
Unchangeable. It must go.
I seem but a dead man held on end
To sink down soon... O you could not know
That such swift fleeing
No soul foreseeing —
Not even I — would undo me so!*

10. «Easter 1916», William Butler Yeats

*I have met them at close of day
Coming with vivid faces
From counter or desk among grey
Eighteenth-century houses.
I have passed with a nod of the head
Or polite meaningless words,
Or have lingered awhile and said
Polite meaningless words,
And thought before I had done
Of a mocking tale or a gibe
To please a companion
Around the fire at the club.*

*Being certain that they and I
But lived where motley is worn:
All changed, changed utterly:
A terrible beauty is born.*

*That woman's days were spent
In ignorant good-will,
Her nights in argument
Until her voice grew shrill.
What voice more sweet than hers
When, young and beautiful,
She rode to harriers?
This man had kept a school
And rode our wingèd horse;
This other his helper and friend
Was coming into his force;
He might have won fame in the end,
So sensitive his nature seemed,
So daring and sweet his thought.
This other man I had dreamed
A drunken, vainglorious lout.
He had done most bitter wrong
To some who are near my heart,
Yet I number him in the song;
He, too, has resigned his part
In the casual comedy;
He, too, has been changed in his turn,
Transformed utterly:
A terrible beauty is born.*

*Hearts with one purpose alone
Through summer and winter seem*

*Enchanted to a stone
To trouble the living stream.
The horse that comes from the road,
The rider, the birds that range
From cloud to tumbling cloud,
Minute by minute they change;
A shadow of cloud on the stream
Changes minute by minute;
A horse-hoof slides on the brim,
And a horse plashes within it;
The long-legged moor-hens dive,
And hens to moor-cocks call;
Minute by minute they live:
The stone's in the midst of all.*

*Too long a sacrifice
Can make a stone of the heart.
O when may it suffice?
That is Heaven's part, our part
To murmur name upon name,
As a mother names her child
When sleep at last has come
On limbs that had run wild.
What is it but nightfall?
No, no, not night but death;
Was it needless death after all?
For England may keep faith
For all that is done and said.
We know their dream; enough
To know they dreamed and are dead;
And what if excess of love
Bewildered them till they died?*

*I write it out in a verse —
MacDonagh and MacBride
And Connolly and Pearse
Now and in time to be,
Wherever green is worn,
Are changed, changed utterly:
A terrible beauty is born.*

11. «Tortoise Shout», David Herbert Lawrence

*I thought he was dumb,
I said he was dumb,
Yet I've heard him cry.*

*First faint scream,
Out of life's unfathomable dawn,
Far off, so far, like a madness, under the horizon's dawning rim,
Far, far off, far scream.*

Tortoise in extremis.

*Why were we crucified into sex?
Why were we not left rounded off, and finished in ourselves,
As we began,
As he certainly began, so perfectly alone?*

*A far, was-it-audible scream,
Or did it sound on the plasm direct?*

*Worse than the cry of the new-born,
A scream,
A yell,*

*A shout,
A paeon,
A death-agony,
A birth-cry,
A submission,
All tiny, tiny, far away, reptile under the first dawn.*

*War-cry, triumph, acute-delight, death-scream reptilian,
Why was the veil torn?
The silken shriek of the soul's torn membrane?
The male soul's membrane
Torn with a shriek half music, half horror.*

Crucifixion.

*Male tortoise, cleaving behind the hovel-wall of that dense female,
Mounted and tense, spread-eagle, out-reaching out of the shell
In tortoise-nakedness,
Long neck, and long vulnerable limbs extruded, spread-eagle over her
[house-roof,
And the deep, secret, all-penetrating tail curved beneath her walls,
Reaching and gripping tense, more reaching anguish in uttermost
[tension
Till suddenly, in the spasm of coition, tugging like a jerking leap, and
oh!*

*Opening its clenched face from his outstretched neck
And giving that fragile yell, that scream,
Super-audible,
From his pink, cleft, old-man's mouth,
Giving up the ghost,
Or screaming in Pentecost, receiving the ghost.*

His scream, and his moment's subsidence,

*The moment of eternal silence,
Yet unreleased, and after the moment, the sudden, startling jerk of
[coition, and at once*

*The inexpressible faint yell –
And so on, till the last plasm of my body was melted back
To the primeval rudiments of life, and the secret.*

*So he tups, and screams
Time after time that frail, torn scream
After each jerk, the longish interval,
The tortoise eternity,
Age-long, reptilian persistence,
Heart-throb, slow heart-throb, persistent for the next spasm.*

*I remember, when I was a boy,
I heard the scream of a frog, which was caught with his foot in the
[mouth of an up-starting snake
I remember when I first heard bull-frogs break into sound in the
[spring;*

*I remember hearing a wild goose out of the throat of night
Cry loudly, beyond the lake of waters;
I remember the first time, out of a bush in the darkness, a nightingale's
[piercing cries and gurgles startled the depths of my soul;*

*I remember the scream of a rabbit as I went through a wood at
[midnight;*

*I remember the heifer in her heat, blorting and blorting through the
[hours, persistent and irrepressible;*

*I remember my first terror hearing the howl of weird, amorous cats;
I remember the scream of a terrified, injured horse, the sheet-lightning
And running away from the sound of a woman in labor, something
[like an owl whooping,*

And listening inwardly to the first bleat of a lamb,

*The first wail of an infant,
And my mother singing to herself,
And the first tenor singing of the passionate throat of a young collier,
[who has long since drunk himself to death,
The first elements of foreign speech
On wild dark lips.*

*And more than all these,
And less than all these,
This last,
Strange, faint coition yell
Of the male tortoise at extremity,
Tiny from under the very edge of the farthest far-off horizon of life.*

*The cross,
The wheel on which our silence first is broken,
Sex, which breaks up our integrity, our single inviolability, our deep
[silence
Tearing a cry from us.*

*Sex, which breaks us into voice, sets us calling across the deeps,
[calling, calling for the complement,
Singing, and calling, and singing again, being answered, having
[found.*

*Torn, to become whole again, after long seeking for what is lost,
The same cry from the tortoise as from Christ, the Osiris-cry of
[abandonment,
That which is whole, torn asunder,
That which is in part, finding its whole again throughout the
[universe.*

Escuchar





Saber escuchar con atención –algo que, por ser tan fundamental, damos por descontado– es una de las cosas más necesarias para hacer un uso pleno de la voz, pues la precisión con la que oímos se relaciona directamente con nuestro modo de reaccionar vocalmente.

En la vida cotidiana la gente tiende a escuchar con mucha menor atención de lo que suele estar dispuesta a admitir. Mientras escuchas te estás preparando para lo que vas a decir o hacer después de escuchar, y la mente, dividida, llega a conclusiones antes de haberlo oído todo. Un ejemplo muy simplificado de esto se da cuando te presentan a varias personas o cuando te indican cómo ir a algún lugar. Con frecuencia olvidas los nombres o las direcciones rápidamente, no porque sea más de lo que puedas recordar, sino porque la mente se apresura hacia lo que vas a decir o hacer tras haber acabado de escuchar. Éste es un ejemplo rudimentario que, obviamente, se complica en cada situación individual, pues en cada situación hay que tener en cuenta multitud de factores.

Si bien de otro modo, esto es aplicable al actor. Cuando ensaya un texto, en solitario o colectivamente, el actor demasiado a menudo llega a conclusiones sobre cómo debería sonar o sobre qué debería presentar, antes de que haya descubierto lo que realmente está diciendo y lo que el texto puede llegar a decir. Esto, por supuesto, forma parte de las circunstancias del actor, la presión causada porque se somete a la opinión de los demás y la

ansiedad por presentar un producto acabado. Pero a menos que se dé a sí mismo tiempo para escuchar las posibilidades en su propio interior y en el texto, y a menos que dé el tiempo suficiente para que esas posibilidades lo afecten, el resultado vocal será siempre predecible. En su relación con los otros personajes debe dedicarse por completo a escuchar, de modo que lo que digan le pueda afectar. Solamente estando así, reaccionará la voz con frescura y resultará sorprendente; y podrá entonces la misma voz coger al actor por sorpresa.

Una vez transcurrido el período de ensayos y ya en la representación, la situación es, por supuesto, diferente. Conoces la trama de las escenas, tus relaciones y motivos, y sabes lo que, como personaje, tienes que decir —tu arte consiste en eso—. Pero escuchar sigue siendo importante, pues el interés radica en el hecho de que estás escuchando en ese momento y de que ese momento es diferente de cualquier otro. Tu reacción es, por tanto, solamente para ese momento. Si tienes la seguridad y la energía suficientes que permitan que esto ocurra, la voz será sorprendente; por ello, naturalmente, necesitas una voz que sea libre en la práctica y que sea capaz de reaccionar con este grado de conciencia.

Podría parecer que llevaría mucho tiempo trabajar de este modo, pero en último término tampoco lleva más tiempo. En cuanto a la respiración, cuando te acostumbras a respirar profundamente, directamente desde abajo en tu interior, el ritmo de la respiración es igualmente rápido. Algo parecido ocurre cuando escuchas y eres receptor, lo importante es acostumbrarse al ritmo de trabajo en su conjunto; y el mero hecho de pensar en ello en estos términos constituye gran parte de la batalla. Cierta-

mente en la situación de ensayo no es fácil tomarse un tiempo, pues para hacerlo hay que ejercer cierta presión y superar la posible resistencia de otros individuos. Es interesante advertir que el acto de escuchar muy frecuentemente provoca el mismo tipo de tensión en la parte posterior del cuello y la cabeza que la que tiene lugar cuando estás hablando. Esta tensión afecta a la libertad con la que puedes pensar y, por tanto, responder. También es interesante advertir qué tensiones tienen exactamente lugar en el cuello cuando, de hecho, todo lo que estás haciendo es escuchar. Una vez que eres consciente de ellas, puedes emplear la mayor facilidad que ahora tienes para la relajación.

En la práctica, puedes familiarizarte con este ritmo de conjunto para el trabajo utilizando el material que hay en este libro u otro cualquiera que escojas. Tómate un tiempo para leerlo en voz alta, sin llegar a conclusiones, pero prestando atención al contenido de las palabras y los ritmos. Al principio verás que todas las palabras tienen importancia, pero, poco a poco, según te vayas familiarizando con el texto, la imagen y la idiosincrasia de la escritura, las palabras irán adquiriendo un valor propio según su relación con las demás. El peso de cada palabra variará enormemente; las palabras sin peso tienen importancia porque te llevan hasta las que lo tienen, y el ritmo del conjunto comenzará a emerger. Es este valor relativo de las palabras lo que debes advertir. Toma un pensamiento, dilo y deja que te lleve hasta el siguiente.

La Gitanilla, que en la versión castellana se incluyó para trabajar la respiración, es un pasaje maravilloso para ver cómo funciona. Si examinas las primeras líneas, por

ejemplo, encontrarás que la descripción es tan concreta, que cada palabra cuenta. Por ejemplo, las primeras palabras casan por su inmediatez, y cada imagen tiene que ser palpablemente vista o escuchada y experimentada, para que sea real para ti. En otras palabras, tienes que pensar de tal manera que la mente pueda aceptar los términos de la descripción del mundo cervantino. Cuando te familiarices con el detalle, podrás permitir al ritmo que te lleve porque, como en el discurso de cada día, entenderás con el ritmo con la misma claridad que a través de cada palabra. Puedes escuchar que las suspensiones al final de los versos son partes esenciales del significado, como lo es la acentuación que te da las diferentes extensiones de las frases y, por lo tanto, los diferentes movimientos. Escucha cómo algunas frases están más llenas que otras y cómo el ritmo es atrapado en un momento con determinadas palabras para permitir a la imaginación que te afecte. Si escuchas lo que las palabras y el ritmo te dicen, es extraordinaria la vitalidad que despierta en ti. No se debería dar por hecho ninguna palabra, aunque el ritmo del texto en el que se ajustan necesita su libertad.

Sugiero dos pasajes para ayudarte a ir más lejos con esta clase de exploración. Uno es *El eco del plomo y el eco del oro*, de Hopkins. El otro es *Hombre y superhombre*, de Shaw. En el caso del primero, si te vuelves enfático o presentas una conclusión, cortarás sus reverberaciones. Si recibes las palabras y permites que te «toquen», éstas desprenderán un significado que es particular para vosotros. El poema de Hopkins trata de la muerte. Describe el hecho de hacerse mayor, y la pérdida de la inocencia, y por consiguiente de la belleza; pero al final, eres conducido a la esperanza a través de sus propias creencias religiosas. Esta

música proviene de la forma en que utiliza las palabras y no de la idea preestablecida de cadencia. Las palabras contestan y hacen eco unas en otras en una forma curiosa, portando siempre el sentido. Hopkins carga el oído con el sonido y te hace abrir un área donde el sonido te influye y te cambia la sensibilidad.

(Canto de doncellas desde el pozo de Santa Winefreda)

EL ECO DEL PLOMO

Cómo guardarla: hay algo, en alguna parte conocido: nudo,
[broche,
trenza, abrazo o lazo, presa cerrojo o llave,
para atar la belleza y retenerla, belleza, belleza, sin que se
[desvanezca?
¿Es que no hay modo de allanar las profundas arrugas,
ni de expulsar los tristes, fantasmales y furtivos heraldos de lo
[gris?
No, ninguno existe, no, no, no, oh, no hay ninguno,
ni puedes tú durante largo tiempo, tal como ahora, ser llamado
[hermoso.
Haz, pues, a tiempo, lo que puedes, haz lo que puedes: lo sabio es
[desesperarte.
Empieza ya; puesto que nada, nada podrás hacer
que tenga a raya
la edad, y de la edad los males: las canas, las arrugas, marchitarse,
morir, y peor que la muerte, la mortaja, la tumba y los gusanos,
y allí desmoronarse.
Por eso empieza, empieza ya a desesperarte.
No existe nada, no; no, no existe nada; empieza a desesperarte,
desesperarte,
desespera, desespera, desespera, desespera.

¡Espera!

Hay alguien sí, yo tengo algo (¡silencio!),
pero no bajo el sol,
ni bajo la soflama de su fuego,
hermoso bronceado o corrupción traidora del aire de la tierra;
en algún sitio, algún sitio, algún lugar existe ¡ah bien dónde!;

[en otra parte,
alguno; lo sé, hay una clave, yo conozco ese sitio,
en donde existe todo lo que apreciamos y pasó de largo, todo lo
que es lozano, pero huyó veloz, y cuanto nos parece dulce pero
[resbaladizo y a la par deshecho,
deshecho, hecho, pronto hecho, y sin embargo apetecible y
[peligrosamente dulce para nosotros,
un rostro ornado de rizos de agua que no emuló la aurora,
la flor de la belleza, vellón de belleza, ¡ah! ¡demasiado huidiza!
inmarcesible ya, ligada con la verdad más tierna
a su mejor ser, y a los encantos de su juventud, es ella y toda en
[todo eterna juventud.

Venga, pues, tus modos, tus aires y miradas, rizos, adornos de
[doncellas y saludos galantes y gracia y alegría,
los andares garbosos, los aires inocentes, las maneras de virgen,
deliciosas miradas, sueltos lazos, largos lazos, amorosos lazos,
[alegres atavíos, pasos galantes, gracia de niñas;
renúncialas entonces, rubrícalas, séllalas, envíasalas, con tu aliento
[hazlas volar,
y con suspiros hondos, hondos suspiros, libérate de ellas.

Liberta ahora, a tiempo, la belleza aún en sombra, antes de que la
[muerte
la devuelva hacia atrás, belleza, belleza, belleza, hacia Dios, que es

la misma belleza y de toda belleza dador.

Mira; ni un cabello siquiera, ni pestaña, ni el menor parpadeo se
[pierde; cada cabello
de tu cabeza es numerado.

Más aún, lo que nosotros, con ligera mano abandonamos, la tierra
[lo amasija,
lo despierta, moldea, lanza al viento mientras dormitamos;
a este lado, a este otro los granos centuplica.

Oh, entonces, ¿por qué, cansados, los pisoteamos? ¿Por qué tan
sin cuidado del corazón, desmañados y flojos, o tan endurecidos,
[difíciles y tercos, tan cansados, y ahogados, libremente los
[dejamos perder?

Cuando lo que nosotros libremente olvidamos es guardado con
[amor y cuidado,
lo que debiéramos libremente haber cuidado con amor
nosotros, sí, nosotros lo hemos perdido.

Pero hay quien los guarda, y los guarda afanoso porque no los
[perdamos.

—Pero ¿dónde?, dinos ¿dónde guardados, dónde?

—Más allá.

—¡Tan alto como eso! Ya vamos, ya seguimos ahora.

—Sí, más allá, más allá, más allá, más allá.¹

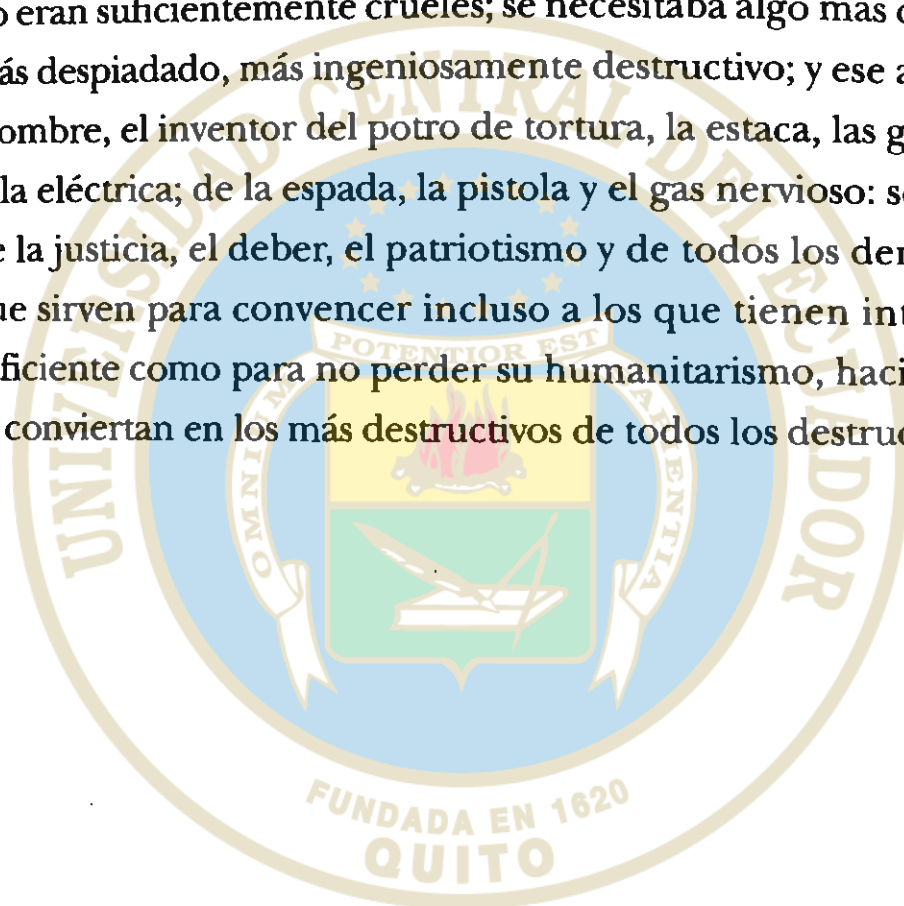
El extracto de *Hombre y superhombre* de Shaw es totalmente diferente. Es didáctico y está lleno de ideas pero se cuestiona sus ideas a través de la pregunta. El que escucha tiene que abrirse a esa pregunta y sólo puede hacerlo si permite a las ideas desarrollarse completamente.

El diablo: ¿Te has dado una vuelta por la tierra en los últimos tiempos? Yo sí, y he examinado los maravillosos inventos de los hombres. Y te digo que en las artes de la vida el hombre no inventa

nada; pero que en las artes de la muerte supera a la propia naturaleza, y produce mediante su química y sus máquinas masacres equiparables a las de las plagas, las epidemias y el hambre. Estoy convencido de que el campesino de hoy en día come y bebe lo mismo que comían los campesinos de hace diez mil años; y la casa en la que vive ha cambiado menos en mil siglos de lo que cambia la moda de sombrero de señora en unas cuantas semanas. Pero cuando sale a matar, lleva una máquina maravillosa que al apretar con un dedo deja libres toda suerte de ocultas energías moleculares, dejando diminutas la jabalina, la flecha y la cerbatana que utilizaron sus padres. En las artes de la paz el hombre es un auténtico desastre. He visto sus máquinas de algodón y otras similares con mecanismos que bien podría haber inventado un perro codicioso si hubiese deseado dinero en lugar de comida. He visto sus toscas máquinas de escribir, sus torpes locomotoras y pesadas bicicletas: son juguetes si los comparas con una ametralladora o un submarino lanzatorpedos. No se encuentra otra cosa en las máquinas de la industria del hombre que su codicia y pereza: su corazón está en sus armas. Esta maravillosa fuerza de Vida de la que alardeáis no es más que una fuerza de muerte. El hombre mide su fuerza por su capacidad de destrucción. ¿Qué es la religión? Una excusa para odiarme. ¿Qué es la ley? Una excusa para colgarte. ¿Qué es su moralidad? ¡Afectación! Una excusa para consumir sin producir. ¿Qué es su arte? Una excusa para regodearse en imágenes de matanzas. ¿Qué es su política? Unas veces la adoración a un déspota, porque un déspota puede matar, y otras veces peleas parlamentarias de gallos. Recientemente pasé una tarde en una célebre asamblea legislativa y oí decir la sartén al cazo, retírate que me tiznas, y los ministros respondían a las preguntas. Cuando me fui escribí en la puerta con tiza lo que se ha dicho siempre en las escuelas: «No hagas preguntas y no te dirán mentiras». Compré una revista de siete peniques, estaba llena de fotografías de jóvenes

disparándose y acuchillándose. Vi morir a un hombre, un albañil de Londres con siete hijos. Dejó diecisiete libras y su esposa se las gastó todas en el funeral. Al día siguiente llevó a sus hijos al asilo para pobres. No se hubiera gastado ni siete peniques en llevarlos al colegio: la ley tuvo que obligarla a llevarlos gratuitamente; pero en la muerte se había gastado todo lo que tenía. Su imaginación resplandece, sus energías se elevan ante la idea de la muerte, ¡esta gente! El infierno es un lugar que se encuentra muy lejos de su comprensión; derivan su noción de él de dos de los más grandes tontos que jamás hayan vivido, un italiano y un inglés. El italiano lo describía como un lugar de barro, hielo, podredumbre, fuego y serpientes venenosas: todo tortura. Este imbécil cuando no mentía sobre mí, divagaba sobre alguna mujer que había visto una vez en la calle. El inglés me describía expulsado del cielo mediante cañones y pólvora; puedes hoy mismo preguntar a cualquier ciudadano británico sobre esa estúpida historia y te responderá que está en la Biblia. Qué otras cosas dice no lo sé, pues todo está en un poema que ni yo ni nadie jamás consiguió terminar de leer. Lo mismo ocurre con todo. La forma más elevada de literatura es la tragedia, una obra de teatro en la que todo el mundo muere asesinado al final. En las antiguas crónicas se puede leer sobre terremotos y epidemias; te dicen que esto mostraba el poder y majestad de Dios y la pequeñez del Hombre. En las crónicas de hoy en día se describen batallas. En una batalla dos grupos de hombres se disparan entre sí con balas y granadas hasta que uno de los dos huye, entonces los otros hombres emprenden una persecución a caballo para cortarles en pedazos. Y esto, concluye la crónica, muestra la grandeza y majestad de los imperios, así como la pequeñez de los vencidos. Ante tales batallas la gente corre por las calles gritando entusiasmada, y animan a sus gobiernos a que gasten cientos de millones en sus masacres, mientras que los ministros más robustos no se atreven a gastar un penique más para com-

batir la pobreza y las enfermedades sobre las que caminan diariamente. Podría darte mil ejemplos, pero todos concluyen en lo mismo: el poder que gobierna la tierra no es el poder de la vida, sino el de la muerte; y la interna necesidad que ha articulado la vida en su esfuerzo por organizarse a sí misma en el ser humano no es la necesidad de una existencia superior, sino la de una máquina de destrucción más eficaz. La plagas, las hambrunas, los terremotos, las tempestades eran demasiado espasmódicas en su acción; el tigre y el cocodrilo se saciaban demasiado fácilmente y no eran suficientemente crueles; se necesitaba algo más constante, más despiadado, más ingeniosamente destructivo; y ese algo era el Hombre, el inventor del potro de tortura, la estaca, las galeras y la silla eléctrica; de la espada, la pistola y el gas nervioso: sobre todo de la justicia, el deber, el patriotismo y de todos los demás ismos que sirven para convencer incluso a los que tienen inteligencia suficiente como para no perder su humanitarismo, haciendo que se conviertan en los más destructivos de todos los destructores.²



Poemas originales

1. «The leaden echo and the golden echo», Gerard Manley Hopkins

THE LEADEN ECHO

How to keep-is there any any, is there none such, nowhere
[known some, bow or brooch or braid
[or brace, lace, latch or catch or key to keep
Back beauty, keep it, beauty, beauty, beauty... from vanishing
[away?
O is there no frowning of these wrinkles, ranked wrinkles deep,
Down? no waving off of these most mournful messengers, still
[messengers, sad and stealing messengers of grey?
No there's none, there's none, O no there's none,
Nor can you long be, what you now are, called fair,
Do what you may do, what, do what you may,
And wisdom is early to despair:
Be beginning; since, no, nothing can be done
To keep at bay
Age and age's evils, hoar hair,
Ruck and wrinkle, drooping, dying, death's worst, winding
[sheets, tombs and worms and tumbling to decay;
So be beginning, be beginning to despair.
O there's none; no no no there's none:
Be beginning to despair, to despair,
Despair, despair, despair, despair.

THE GOLDEN ECHO

Spare!
There is one, yes I have one (Hush there!);
Only not within seeing of the sun,

Not within the singeing of the strong sun,
Tall sun's tingeing, or treacherous the tainting of the earth's air,
Somewhere elsewhere there is ah well where! one,
One. Yes I can tell such a key, I do know such a place,
Where whatever's prized and passes of us, everything that's fresh
[and fast flying of us, seems to us sweet of us and swiftly away
[with, done away with, undone,
Undone, done with, soon done with, and yet dearly and
[dangerously sweet
Of us, the wimpled-water-dimpled, not-by-morning-matched
[face,
The flower of beauty, fleece of beauty, too too apt to, ah! to fleet,
Never fleets more, fastened with the tenderest truth
To its own best being and its loveliness of youth: it is an
[everlastingness of, O it is an all youth!
Come then, your ways and airs and looks, locks, maidengear,
[gallantry and gaiety and grace,
Winning ways, airs innocent, maiden manners, sweet looks, loose
[locks, long locks, lovelocks, gaygear, going gallant, girlgrace-
Resign them, sign them, seal them, send them, motion them
[with breath,
And with sighs soaring, soaring sighs deliver
Them; beauty-in-the-ghost, deliver it, early now, long before
[death
Give beauty back, beauty, beauty, beauty, back to God, beauty's
[self and beauty's giver.
See; not a hair is, not an eyelash, not the least lash lost; every hair
Is, hair of the head, numbered.
Nay, what we had lighthanded left in surly the mere mould
Will have waked and have waxed and have walked with the wind
[what while we slept,
This side, that side hurling a heavyheaded hundredfold

What while we, while we slumbered.

O then, weary then why sould we tread? O why are we so

[haggard at the heart, so care-coiled, care-killed, so fagged,

[so fashed, so cogged, so cumbered,

When the thing we freely forfeit is kept with fonder a care,

Fonder a care kept than we could have kept it, kept

Far with fonder a care (and we, we should have lost it) finer, fonder

A care kept.-Where kept? Do but tell us where kept, where.-

Yonder.-What high as that! We follow, now we follow-Yonder,

[yes yonder, yonder, Yonder.

2. *Man and Superman*, George Bernard Shaw

The Devil: *And is Man any the less destroying himself for all this boasted brain of his? Have you walked up and down upon the earth lately? I have; and I have examined Man's wonderful inventions. And I tell you that in the arts of life man invents nothing; but in the arts of death he outdoes Nature herself, and produces by chemistry and machinery all the slaughter of plague, pestilence, and famine. The peasant I tempt today eats and drinks what was eaten and drunk by the peasants of ten thousand years ago; and the house he lives in has not altered as much in a thousand centuries as the fashion of a lady's bonnet in a score of weeks. But when he goes out to slay, he carries a marvel of mechanism that lets loose at the touch of his finger all the hidden molecular energies, and leaves the javelin, the arrow, the blowpipe of his fathers far behind. In the arts of peace Man is a bungler. I have seen his cotton factories and the like, with machinery that a greedy dog could have invented if it had wanted money instead of food. I know his clumsy typewriters and bungling locomotives and tedious bicycles: they are toys compared to the Maxim gun, the submarine torpedo boat. There is nothing in Man's industrial machinery but his greed and sloth: his heart is in his weapons. This marvellous force of Life of which you boast is a force of Death: Man measures his strength by his destructiveness. What*

is his religion? An excuse for hating me. What is his law? An excuse for hanging you. What is his morality? Gentility! An excuse for consuming without producing. What is his art? An excuse for gloating over pictures of slaughter. What are his politics? Either the worship of a despot because a despot can kill, or parliamentary cock-fighting. I spent an evening lately in a certain celebrated legislature, and heard the pot lecturing the kettle for its blackness, and ministers answering questions. When I left I chalked up on the door the old nursery saying 'Ask no questions and you will be told no lies'. I bought a sixpenny family magazine, and found it full of pictures of young men shooting and stabbing one another. I saw a man die: he was a London bricklayer's labcurer with seven children. He left seventeen pounds club money; and his wife spent it all on his funeral and went into the workhouse with the children next day. She would not have spent sevenpence on her children's schooling: the law had to force her to let them be taught gratuitously; but on death she spent all she had. Their imagination glows, their energies rise up at the idea of death, these people: they love it; and the more horrible it is the more they enjoy it. Hell is a place far above their comprehension: they derive their notion of it from two of the greatest fools that ever lived, an Italian and an Englishman. The Italian described it as a place of mud, frost, filth, fire, and venomous serpents: all torture. This ass, when he was not lying about me, was maundering about some woman whom he saw once in the street. The Englishman described me as being expelled from Heaven by cannons and gunpowder; and to this day every Briton believes that the whole of his silly story is in the Bible. What else he says I do not know; for it is all in a long poem which neither I nor anyone else ever succeeded in wading through. It is the same in everything. The highest form of literature is the tragedy, a play in which everybody is murdered at the end. In the old chronicles you read of earthquakes and pestilences, and are told that these shewed the power and majesty of God and the littleness of Man. Nowadays the chronicles describe battles. In a battle two bodies of men shoot at one another with bullets and explosive shells until one body runs away, when the others chase the fugitives on horseback and

cut them to pieces as they fly. And this, the chronicle concludes, shews the greatness and majesty of empires, and the littleness of the vanquished. Over such battles the people run about the streets yelling with delight, and egg their Governments on to spend hundreds of millions of money in the slaughter, whilst the strongest Ministers dare not spend an extra penny in the pound against the poverty and pestilence through which they themselves daily walk. I could give you a thousand instances; but they all come to the same thing: the power that governs the earth is not the power of Life but of Death; and the inner need that has nerved Life to the effort of organising itself into the human being is not the need for higher life but for a more efficient engine of destruction. The plague, the famine, the earthquake, the tempest were too spasmodic in their action; the tiger and crocodile were too easily satiated and not cruel enough: something more constantly, more ruthlessly, more ingeniously destructive was needed; and that something was Man, the inventor of the rack, the stake, the gallows, the electric chair; of sword and gun and poison gas: above all, of justice, duty, patriotism, and all the other isms by which even those who are clever enough to be humanely disposed are persuaded to become the most destructive of all the destroyers.



Utilizando la voz





Has encontrado un modo de preparar la voz acorde con el nivel de desarrollo que has alcanzado hasta el momento. Ahora vamos a detenernos en los problemas concretos que surgirán mientras trabajas.

Ya has visto que uno de los problemas más importantes es el del tamaño: el tamaño del lugar que tienes que llenar, el tamaño emocional del personaje y, a veces, el propio tamaño del actor.

En primer lugar trataré la cuestión de llenar el espacio, algo que tiene que ver con los cálculos que tú mismo haces del auditorio y que sólo se puede aprender con la experiencia. Acústicamente resulta útil pensar en el suelo del auditorio como en una caja de resonancia. Si estás ante una zona especialmente difícil de llenar, que esté acústicamente muerta, verás que si apuntas con la voz a un punto en el suelo localizado entre la mitad y dos tercios del camino de retorno, el sonido se elevará desde el suelo y llenará fácilmente el espacio. Mientras que si simplemente diriges el sonido hacia arriba y hacia fuera, se perderá claridad y no se llenará el espacio. Resulta útil realizar los ejercicios de tararear con la boca cerrada, dirigiéndote a diferentes puntos del auditorio y encontrando el punto en el que mejor se transmite la voz. Cuanto más puedas experimentar en espacios amplios, más te sensibilizarás con el problema. Cuando hayas encontrado el punto de enfoque más satisfactorio, di parte del texto, primero dirigiéndote hacia él y después hablando hacia

arriba y hacia fuera (advierde la diferencia). Después intenta decir el texto concentrándote, mentalmente, en el punto focal, aunque moviéndote de un lado a otro y girándote, manteniendo el sonido enfocado. Éste es un ejercicio excelente para ayudarte en la adaptación a las condiciones exteriores. Para llenar el espacio con la voz es necesaria nitidez en la dicción y una colocación precisa de la palabra y el tono. También hay que tener en cuenta los ritmos: para que las palabras lleguen a su destino hacen falta consonantes ligeramente más largas y fricativas; además, en espacios amplios, tienes que dar un tiempo para que la voz llegue hasta el fondo: el sonido tiene que abrirse camino. Asimismo influye tu modo de llegar al público y tu sentido del compartir; es decir, estar al nivel del público y dentro del contexto del personaje y de la obra; sin ocultar, sino compartiendo. Es increíble lo que esto cambia la voz. Un actor puede estar sumamente concentrado y estar haciendo un trabajo interesante, pero a menos que haya incluido al público en su concentración, no va a conseguir que se le oiga. Si el público entra a formar parte de la referencia del actor, la voz cobra vida. Es algo tan simple como esto: si los ojos no comunican, la voz tampoco llegará a comunicar completamente.

El tamaño físico de un actor, especialmente de un actor masculino, determina a menudo su modo de utilizar la voz. Si el actor es pequeño frecuentemente tiene una tendencia a compensar y, por tanto, a forzar su voz hacia los graves, en lugar de encontrar la resonancia dentro de sí mismo, con lo que obtiene un tipo de resonancia falso. Esto, contrariamente a lo que el actor pudiera creer, es limitador, porque el oyente se da cuenta de que se está

excusando; además se pierde buena parte de la flexibilidad que es interesante en la voz. Si un actor es de gran tamaño físico, es interesante advertir que a pesar de que la voz es resonante, a menudo tiene una cualidad blanda y carece de auténtica definición y energía. Esto, una vez más, es una compensación por el tamaño o probablemente miedo de la potencia que hay ahí. La voz debe estar en relación con la persona.

El segundo problema que puede surgir es el del tamaño emocional de un papel. El actor, cuando trabaja en un personaje de estatura clásica o en uno que tiene un gran tamaño emocional, se siente siempre presionado, porque siente que probablemente no será capaz de estar a la altura. La tentación aquí es resolver el problema utilizando más volumen. Pero haciendo esto, se pierden inevitablemente las razones y los conceptos específicos del personaje que constituyen su tamaño. Debe encontrar el tamaño adecuándose a las ideas y sentimientos concretos del personaje y, por tanto, a las palabras que se utilizan. Si trabajas en un papel de estas características, dilo en voz muy baja, es la única manera de que poco a poco vayas abriendo la riqueza del personaje. La fortaleza surgirá de tu propia firmeza vocal y del peso que ya hayas encontrado. Es algo realmente sorprendente que cuando utilizas un gran volumen sin gran sensibilidad, no solamente eliminas la sutileza y maniobrabilidad de tu propia voz, sino que, de hecho, creas ciertas tensiones mentales que te hacen dejar de pensar con concreción. Poco tiene que ver el volumen con llenar el espacio y con el tamaño del personaje, aunque, por supuesto, algunas partes necesitan un sonido más sostenido que otras y, por tanto, exigen mayor preparación. Hay veces en que son necesarios una explo-

sión de volumen o un grito o chillido extras, pero deben ser utilizados con moderación o dejan de ser eficaces; sólo se debe acudir a este tipo de expresión vocal cuando ya no queda otro remedio. El oyente sólo puede asumir cierta cantidad de volumen, llega un momento en que pierde su impacto. Todo aumento de volumen debe ir acompañado de un aumento en el peso de la consonante: cuanto más volumen utilices, más valor consonántico necesitarás para que el sonido se descomponga en palabras. El aumento de energía necesario para el volumen extra debe encontrarse siempre en la respiración y nunca forzando la energía desde la garganta.

Para encontrar el volumen sin tensión, tanto si es para una intensidad sostenida como para breves estallidos, coge una parte del texto y hazla tumbado en el suelo. Tómate un tiempo para relajarte y para que la respiración sea la correcta, y empieza entonces con el texto. Dilo en voz muy baja al principio, asegurándote de que está firmemente arraigado a la respiración; aumenta gradualmente el volumen, teniendo cuidado de no elevar el tono, sino de mantener la misma flexibilidad en la inflexión que cuando lo estás recorriendo con el pensamiento, de modo que el sentido permanezca claro. De este modo, aumenta el volumen progresivamente, teniendo buen cuidado de no ponerte tenso y de que el sonido no vaya a la garganta. En el momento en que empieces a sentir tensión o que cualquier parte de ti se está moviendo como si estuviera sacando la voz a golpes, detente, libera las tensiones y, luego, continúa. No quiero decir que no debas moverte cuando hablas, sino que tienes que ser capaz de transmitir toda la fuerza de la voz sin moverte, de modo que te sientas, después, libre de elegir qué movi-

mientos quieres realizar. Debes ser capaz de distinguir entre tu propia tensión personal y la tensión del personaje. Cuando puedas transmitir todo con libertad, podrás moverte o permanecer quieto a voluntad. Si no puedes decir el texto sin ponerte tenso o sin realizar ciertos movimientos involuntarios, estás limitándote a causa de tu propia tensión.

Es interesante advertir que cuando te obligas a ti mismo a ser fuerte, en lugar de sacar tu propia fuerza, fuerzas, asimismo, la voz en la garganta, porque ahí es donde sientes que tienes el control. Pero con tanto control, disminuyes tu capacidad, porque no permites recibir energía desde el texto; por tanto, reduces el texto a tu tamaño en lugar de expandirlo al suyo. Muchos actores tienen este problema de no ser capaces de dejar libre la parte posterior del cuello; de algún modo se dirigen a sí mismos y, por miedo a perder ese control concreto, no se atreven a soltarse. Esto limitará siempre la voz.

Para adquirir fortaleza debes trabajar mucho en la relación y en la respiración. Llegas un momento en que, si eres bastante libre y no hay tensión en el cuello, resulta útil gritar partes del texto, a lo mejor moviéndote de un lado a otro, únicamente para encontrar la libertad. Siempre es bueno cambiar de perspectiva hacia el trabajo, para no estancarse en una manera de hacer las cosas. Es una cuestión delicada y debes utilizar la intuición para descubrir lo que te ayudará en un momento dado. Si estás buscando fortaleza en un papel es importante concentrarse en dónde está el equilibrio de la voz. Se tiende a mantener un tono grave y de este modo se limita el registro, que resulta, por supuesto, monótono. Trabajar la voz en un tono grave no debería excluir los tonos agudos,

pues, de hecho, los necesitas como contraste de los graves, y ciertamente no quitará peso al efecto de la voz.

Cuando exploras la voz de un personaje es aplicable el mismo criterio. La transformación vocal de ti mismo en otro personaje debe provenir de las palabras y de los ritmos de la escritura; si eso te lleva a un modo diferente de hablar, está bien, siempre que no surja tensión de ello. Las palabras y el pensamiento te deben llevar a un modo de hablar, y si empiezas pensando en encontrar una voz diferente o en adoptar un sonido que sea una distorsión de tu voz, te limitará y creará una tensión, y lo más probable es que carecerá de simplicidad. Si necesitas un registro que se salga un poco de tu registro medio normal, trabájalo lentamente, utilizando los ejercicios de respiración y de canto que hemos visto, y poco a poco extenderás la voz hasta el punto necesario. No puedes permitir que la tensión entre en la voz bajo ninguna circunstancia, pues con el tiempo se producirán lesiones y la voz sufrirá físicamente.

Se da frecuentemente el caso de que debido a una falta de confianza y a una mala colocación de la energía, y debido a que es difícil extraer y separar la tensión personal de las tensiones del papel, el actor empaña la comunicación y empieza a ilustrar. Esta parece ser una de las mayores y más frecuentes trampas en las que cae un actor. Con esto quiero decir que cuando un actor siente que no solamente siente, señala que está sintiendo. No solamente comprende, sino que señala que comprende. Cuando es romántico, una cualidad romántica subraya lo que ya está en las palabras y en la acción. Cuando está sufriendo aparece una cualidad sufriente que no aporta nada al público y que normalmente resulta monótona. Un actor que

necesita ser activo y potente, presiona al público y arremete contra él con ruido y energía que normalmente proviene de la garganta. En cuanto el oyente siente estas cosas contra él, da un paso atrás; pues cuando se exhibe la reacción, la gente retrocede. Como ya dije antes, en la vida real cuando alguien está demasiado ansioso por contarte algo, te irrita y te quieres librar de él.

Si se está ilustrando (y aquí tienes que estar abierto a las críticas y hacer caso de ellas) debes saber con bastante certeza la razón por la que ocurre. ¿Es una falta de confianza lo que te hace forzar y subrayar lo que ya está en el guión, o es un mal sentido de la teatralidad lo que te hace mostrar algo que el público no quiere realmente ver: es decir, el efecto de los sentimientos en lugar de lo que los causa? Es importante hallar la respuesta para que puedas realizar los ajustes necesarios.

En otras palabras, si tienes un papel que tiene talla emocional y en el que hay ira, autoridad, etc., y gritas produciendo un desequilibrio entre el sonido y la palabra, el público no podrá oír y no sabrá cuál es la razón de esa potencia. Debes encontrar la fuerza dentro de ti mismo y asentarte en tu propio peso y potencia, liberando la energía vocal adecuada. Esto, junto con la energía proveniente del texto, tendrá tamaño y el público participará de la razón para ese tamaño. Si tienes un papel que es ingenioso y extravagante no lo harás divertido enredando con las inflexiones: es decir, diciéndole al público que es divertido. El humor surgirá si has encontrado la necesidad de esas palabras. De un modo parecido, si tienes un papel con gran profundidad de sentimiento y la voz se vuelve romántica, lo que estás haciendo es contar al público que eres capaz de sentir, pero no lo convences de la razón

para ese sentimiento: por tanto, no termina de creer en él.

Permíteme darte unos ejemplos. En las escenas de amantes de *El sueño de una noche de verano* los amantes son románticos, juveniles y están llenos de ardor; pero si los personajes se interpretan con una cualidad romántica en la voz, las escenas se vuelven repetitivas y aburridas. No obstante, si eres consciente de que el romance, la juventud y el ardor forman parte consustancial del argumento del texto, las escenas tendrán su propia energía y dinamismo. Lo mismo ocurre con cualquier texto romántico: el entusiasmo radica en el descubrimiento del sentimiento, lo que se puede alcanzar encontrando el significado preciso de las palabras. Esto no quiere decir que el texto deba sonar ordinario o cotidiano, porque las palabras no son ordinarias y tampoco lo es la situación. Lo maravilloso de la producción de Peter Brook de *El sueño de una noche de verano* fue el modo en que todo surgía del texto. La vida física que los actores tenían en el escenario era el resultado de una comunicación total entre ellos. Yo trabajé en las voces durante el período de ensayos y fue fascinante ver cómo se reforzaba la comunicación entre los actores en el escenario trabajando en pequeños grupos, con otros textos poéticos además de los de Shakespeare, con el único fin de comunicar el texto tan directamente como fuera posible. El problema que tenían los actores al trabajar en pequeños grupos, de ser absolutamente precisos con la voz y con las palabras, era invariablemente el mismo problema que tenían cuando interpretaban.

Otro ejemplo de escritura y sustancia bastante diferentes es el de *La duquesa de Malfi* de Webster. Siendo la historia bastante más fantástica y violenta de lo que haya podi-

do ser la experiencia real de probablemente cualquiera que la vaya a interpretar, si fuerzas su brutalidad y violencia,errarás; porque entonces será enérgica, pero no significará nada. Debes recibir esas imágenes y palabras con su increíble mezcla de elegancia y decadencia, la presencia física que tienen por sí mismas y su forma sensible, y permitir que el público las capte con absoluta inmediatez; entonces comprenderán ese mundo. La obra está llena de las imágenes más sobresalientes de violencia, enfermedad, decadencia, bestialidad y precisión geométrica. En la escritura metafísica el sentido de mortalidad está siempre presente. Ferdinand habla de la corte de la duquesa así:

Pues óyeme: viviendo en tu corte estás en una pradera pestilente. Produce un fruto que es mortal; prevente, que pudiera envenenar tu fama; no busques habilidades, que aquellas cuya cara contradice su corazón son brujas antes de los veinte años y dan el pecho al demonio.

Cuando Ferdinand oye hablar de su matrimonio secreto, reconoces el principio de su locura en la naturaleza extraordinaria de la imagen:

Esta noche he desenterrado una mandrágora.

Bosola habla sobre su condición y la condición humana:

Oye ahora mi meditación.

¿Qué es la forma exterior del hombre que tanto amor inspira?

Vemos un mal agüero en la Naturaleza

si produce potro o cordero, cervato o cabra

que se parezca al hombre en algún miembro,
y huimos de ellos como de monstruos.
Pero aunque tengamos en nuestras carnes enfermedades
que tomen nombres de animales,
como el lupus ulceroso y la porquería,
aunque nos coman piojos y gusanos,
aunque llevemos continuamente un cuerpo podrido y muerto,
nos gozamos escondiéndolo en ricas telas;
y nuestro miedo, no, nuestro terror,
está en que el médico nos lleve a servir de abono a la tierra.¹

Al tratar con un texto como éste tienes que encontrar la causa por la que se ha dicho; es decir, tienes que dejar claro el sentido lógico primario y seguir el pensamiento. Debes hacerte camino a través de la exuberancia de su expresión, lo que incluye experimentar con el peso y la forma de esas imágenes concretas, de modo que el público pueda aprehenderlas en su totalidad. También tienes que hacer que todo esto se arraigue a la necesidad emocional concreta del personaje que está contenida en esas precisas palabras, conteniendo su sonido parte de su significado.

En una comedia como *La importancia de llamarse Ernesto*, por ejemplo, o, en el equivalente español, de Jardiel Poncela, el humor radica en que los personajes creen absolutamente en lo que están diciendo. Si el actor muestra el menor indicio de que es consciente de su extravagancia y de por qué está siendo gracioso, o hace cualquier comentario al respecto, no funcionará. Debe descender a la simplicidad y lógica de esas palabras.

Lo mismo ocurre con un texto moderno. Las palabras utilizadas pueden ser las del habla ordinaria absoluta-

mente corriente, pero la situación es especial y esas palabras y ese ritmo son especiales para ese personaje. En Beckett o en Pinter, por ejemplo, el modo en que se unen las palabras contiene su propia desolación particular. En la invectiva de Osborne la perversión proviene de la elección de unas palabras en concreto. Tennessee Williams tiene una música peculiar que en su decadencia y corrupción te recuerda a Webster.

Podríamos seguir dando ejemplos de la tremenda flexibilidad del lenguaje, porque cada texto que abor das se suma a esa experiencia; la cuestión que importa es lo mucho que hay por encontrar en el texto que vayas a utilizar. El Método Americano de interpretación ha tenido una influencia enorme en la utilización de la voz. Pone el énfasis en la participación física del personaje, muy a menudo excluyendo la palabra hasta el punto de llegar a ser casi inarticulado. Probablemente fue un movimiento necesario en su tiempo y muy saludable, pues, en general, el estilo del actor se había vuelto demasiado dependiente de la voz y, por tanto, estéril. Pero creo que se indujo a pensar a la gente que este estilo de interpretación era más excitante de lo que realmente era, pues un desequilibrio en cualquiera de las dos direcciones no puede ser completamente verdadero, y utilizar la voz es algo tan físico como utilizar cualquier otra parte del cuerpo. Si la voz se utiliza para excluir una necesidad física no será completamente convincente o no estará completamente informada; y si la actividad física se vuelve más importante que la palabra, reducirá el personaje y terminará siendo aburrida. Esto puede sonar pomposo, pero, el consejo que podemos leer en *Hamlet*, «Acomoda el gesto a la palabra y la palabra al gesto, poniendo un especial cuidado en no

traspasar los límites de la natural moderación», debería seguramente ser el último y fundamental.

El actor, por supuesto, tiene que tratar con una gran cantidad de texto muy ordinario que, a veces, no está bien escrito y que con bastante frecuencia es simplemente malo. Esto, frecuentemente, tiende a hacerle pasar la palabra muy por encima y a dirigirse directamente al motivo y la acción de la escena. Te resultará realmente sorprendente cómo trabajar con buenos textos en solitario te permite tratar con otros que no lo son tanto.

En resumen: tienes que preparar la voz tanto como sea posible y ser diestro con ella tanto como puedas. Debes expandirla para que pueda seguir el ritmo y reaccionar ante cualquier texto que tengas delante, de modo que pueda resultar sorprendente. ¡Tienes que dejarte de tonterías! Lo que quiero decir es que constantemente tienes que estar evitando los aditamentos y la tensión innecesarios y la parafernalia que crees que necesitas para convencer al público de que, de hecho, sólo te desvía de la comunicación directa. Estoy segura de que una de las mayores preocupaciones del actor es el miedo a no sentir lo suficiente y, por tanto, a no ser suficientemente interesante. Cuanta mayor es la emoción que pone en el papel, más intenta convencer al público de su sentimiento y, de este modo, deja de ser específico. Sabes que esto ocurre a menudo, pero es difícil confiar en uno mismo. Debes creer que tienes el derecho de estar ahí.

Poemas originales

1. *Duchess of Malfi*, John Webster

*You live in a rank pasture here, i'th' court,
There is a kind of honey-dew that's deadly:
'Twill poison your fame; look to't; be not cunning:
For they whose faces do belie their hearts
Are witches, ere they arrive at twenty years,
Ay: and give the devil suck.*

*I have this night digg'd up a mandrake.
... Observe my meditation now:
What thing is in this outward form of man
To be below'd? We account it ominous,
If nature do produce a colt, or lamb,
A fawn, or goat, in any limb resembling
A man; and fly from't as a prodigy.
Man stands amaz'd to see his deformity,
In any other creature but himself.
But in our own flesh, though we bear diseases
Which have their true names only ta'en from beasts,
As the most ulcerous wolf, and swinish measles;
Though we are eaten up of lice, and worms,
And though continually we bear about us
A rotten and dead body, we delight
To hide it in rich tissue: all our fear
Nay, all our terror, is lest our physician
Should put us in the ground, to be made sweet.*



Ejercicios de repaso

Incluyo aquí unos ejercicios de repaso que sirvan para recordar las áreas que se han trabajado. Puestos de esta forma resumida serás, probablemente, más consciente de la disciplina que exigen.

Estos ejercicios se realizan para conseguir una mayor libertad en la voz, y para que cada vez seas más consciente de la diferencia que hay entre la tensión personal y la tensión del personaje y de la situación. Toda tensión innecesaria es energía perdida. Es importante clarificar e informar la palabra, porque la palabra es el resultado de lo que piensas y de lo que sientes, y es lo que, finalmente, repercute en el público. La palabra debe ser clara como el agua y no estar desequilibrada por el tono; por otra parte, cuanto más pleno sea el sonido, más convincente y satisfactorio será para el oído. Este equilibrio es vital.

En último término, lo que hace la voz especial es su conexión fisicomental. La voz debe ser libre y suficientemente sensible para reflejar lo que piensas y sientes. Debe ser tan interesante como lo que tienes que comunicar. Debe ser siempre capaz de sorprender. Su función es hacer que el oyente destaque lo que debe destacarse.

1. Ponte en el suelo, sintiendo la espalda tan extendida como sea posible; es decir, los hombros y la espalda ensanchándose y la cabeza alargándose desde la espal-

da. No tengas la sensación de sumergirte en el suelo, sino más bien de extenderte sobre él.

Siente los hombros, el cuello y los brazos libres, de modo que las articulaciones se distiendan y no se compriman.

2. Pon las manos en los lados de las costillas, donde la caja torácica es más ancha:

- a) Inspira y después espira en forma de suspiro sacando todo el aire fuera; espera hasta que sientas que los músculos entre las costillas necesitan ponerse en movimiento; después, llena otra vez lentamente, sintiendo cómo las costillas se ensanchan en la parte posterior y en los lados. No intentes elevar la parte superior del pecho. Repite varias veces.
- b) Inspira, y después espira lentamente contando hasta 10, siendo consciente de los músculos que hay entre las costillas controlando la respiración. Aumenta la cuenta hasta 15 y después hasta 20.
- c) Haz una inspiración completa. Pon una mano en el diafragma y suspira desde ahí varias veces, suave pero firmemente, para sentir de dónde proviene la respiración. Después, al hacerlo, realiza algo de sonido con la vocal «a», haciendo que suene como una percusión. Después, un sonido más sostenido en «e», «i», «o», uniendo la respiración al sonido.
- d) Inspira de modo que las costillas se abran. Pon una mano en el diafragma y suspira cómodamente por

la garganta, que está abierta. Llena otra vez y cuenta hasta 6 en voz alta en esa respiración. Continúa con un texto corto que conozcas, asegurándote de que cada vez que inspiras llenas por completo, de modo que la respiración comience el sonido. Arraiga el sonido a la respiración.

Comprueba constantemente que los hombros y el cuello estén libres.

3. Ponte en una buena posición, bien sentándote o de pie con la espalda ensanchándose y alargándose.

a) Deja caer la cabeza hacia delante y levántala lentamente, sintiendo los músculos en la parte posterior del cuello tirando hacia arriba.

Déjala caer hacia atrás y elévala.

Déjala caer hacia los lados, estira y elévala.

Haz que dé vueltas tanto como puedas.

Tensa un poco hacia atrás; relaja y siente la diferencia.

Asiente suavemente desde una posición erguida, sintiendo libres los músculos en la parte posterior del cuello.

Gírala para obtener la sensación de libertad de movimiento.

La cabeza puede estar quieta, pero no rígida.

b) Levanta los hombros y suéltalos suavemente, notando lo que se siente cuando se han dejado caer.

4. A continuación realiza los siguientes pasos:

- a) Con las manos detrás de la cabeza –tan relajadas como sea posible–, inspira y suspira directamente hasta la última gota de aire. Espera hasta que las costillas sientan la necesidad de moverse, deja entonces que las costillas se ensanchen y se llenen. Repite dos o tres veces, solamente. Esto abre el pecho.
- b) Las manos abajo o en los lados de las costillas. Inspira completamente y expira lentamente contando hasta 10, 15 y 20, siendo consciente de los músculos entre las costillas controlando la respiración.
- c) Inspira y suspira desde el diafragma diciendo «a», sintiendo la respiración y el sonido juntos. Después con una vocal más sostenida «e» y «o». Cuando sientas que el sonido está arraigado, di parte de algún texto con esa respiración.

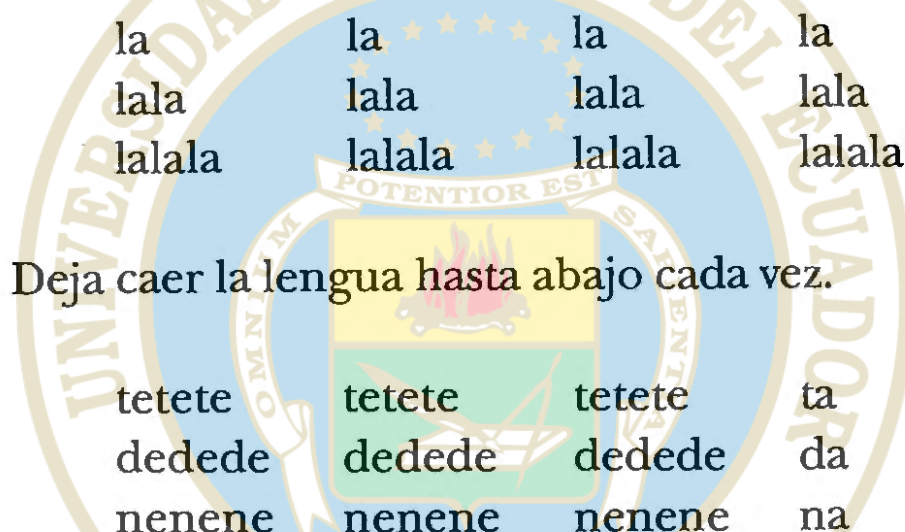
Mantén siempre la parte superior del pecho, el cuello y los hombros libres.

Cuando estés diciendo tu texto, piensa en el diafragma para obtener el sonido, de modo que obtengas la sensación de que el tono viene sin obstáculos desde ahí. El pecho puede entonces contribuir a la resonancia. La garganta debería sentirse completamente libre. Lo importante es sentir que los músculos funcionan –los músculos entre las costillas y el diafragma–, porque es el tono muscular lo que proporciona la sustancia del tono de la voz. Obviamente, exageras el movimiento de los músculos en los ejercicios, únicamente para ser consciente de ellos.

En último término, la respiración debería ser económica y suave, pero la energía extra necesaria para proyectar –de manera que puedas mantener la intimidad y sutileza aun siendo suficientemente amplio– debería provenir de este uso pleno de la voz.

5. Para los ejercicios de musculación, introduce el lápiz y haz ejercicios con los músculos de la lengua y de los labios:

- Ápice de la lengua.



- Parte posterior de la lengua.

quequeque	quequeque	quequeque	ca
gueguegue	gueguegue	gueguegue	ga
quequeque	tetete		
gueguegue	dedede		

- Labios.

pepepe	pepepe	pepepe	pa
bebebe	bebebe	bebebe	ba

mememe	mememe	mememe	ma
mememe	nenene		

En los ejercicios aprieta fuerte los músculos de los labios y de la lengua para ser consciente de ellos. También contribuyen a la resonancia y le dan dimensión.

a	u		
a	o	u	
a	o	u	au
ma	mo	u	mau
pa		po	pu
ba		bo	bu
			pau
			bau

• Parte anterior de la lengua.

Mantén relajada la parte posterior de la lengua.

a		i	
a	ei	i	
a	ei	la	i
la	lei	li	lai
ta	tei	ti	tai
da	sei	di	dai
na	nei	ni	nai

Siente la parte anterior de la lengua arqueándose hacia arriba.

g)	lía	lea
	tía	tea

ría	rea
día	sea
pía	cea

Siente la lengua moviéndose hacia abajo.

- h) Sin el lápiz di: «fffffffffffff» y «zzzzzzzzzzzz» y «brrrrrrreeeee» varias veces, sintiendo la vibración en los labios y la lengua.

En todos estos ejercicios la velocidad no es importante. Lo esencial es la firmeza en el movimiento muscular y la conciencia de la vibración en la consonante, porque el tono debe provenir de donde se forman las palabras. Es esta firmeza muscular lo que hace que las palabras lleguen, y es también la parte física de la proyección. La voz debería salir sin trabas del diafragma para tomar forma en las palabras y «salir despedida» de los labios y la lengua. Debería entonces salir sin esfuerzo y sin obstáculos en la garganta.

6. Para abrir la garganta, sin el lápiz:

- a) Deja caer la mandíbula y siente la lengua y el cuello completamente relajados y abiertos. Haz que los músculos en la parte posterior de la lengua y el paladar se pongan en acción diciendo «gueguegue» muy fuerte, empujando la lengua hacia arriba hasta la parte posterior del paladar y sintiéndolo tenso. Después deja caer la lengua y siéntelo relajado, de modo que seas consciente tanto de la tensión como de la relajación.

b) Repítelo de este modo:

gueguegue (con el paladar y la lengua tensos
en la parte posterior).

gueguegue (con el paladar y la lengua caídos).

Escucha la diferencia de sonido:

gueguegue –tenso

gueguegue –relajado

aa –caído y abierto

Después con la lengua y el paladar relajados

gueguegue – aa

gueguegue – ei

gueguegue – ai

Mantén las consonantes firmes y las vocales abiertas.

c) Después, utilizando una buena cantidad de respiración canta en «ei» y «ai», asegurándote de que el sonido comienza en el diafragma.

Repite esto, balanceándote de un lado a otro con los brazos y la cabeza, asegurándote de que la cabeza cae por completo cada vez.

7. Ponte de pie, normalmente, y trabaja en un texto, combinando el resultado de todos los ejercicios, es decir, respiración, relajación y musculación.

Otros títulos en Artes Escénicas:

- *Verdadero y falso*, **David Mamet**
- *Teatro de la muerte y otros ensayos (1944-1986)*, **Tadeusz Kantor**
- *Teatro del oprimido*, **Augusto Boal**
- *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación*, **Konstantín Stanislavski**
- *La preparación del director*, **Anne Bogart**
- *La voz y el actor*, **Cicely Berry**
- *Lecciones para el actor profesional*, **Michael Chejov**
- *Conversaciones con Peter Brook*, **Margaret Croyden**
- *Trabajar con Grotowski sobre las acciones físicas*, **Thomas Richards**
- *El arco iris del deseo*, **Augusto Boal**
- *Escritos sobre teatro*, **Bertolt Brecht**
- *El cuerpo poético*, **Jacques Lecoq**

Otros títulos en Artes Escénicas / Obras:

- *Tres hermanas / El huerto de los cerezos*, **Antón P. Chéjov**
- *La clase muerta / Wielopole, Wielopole*, **Tadeusz Kantor**
- *La gaviota / Tío Vania*, **Antón P. Chéjov**
- *Coriolano*, **William Shakespeare**
- *Una gata sobre un tejado de zinc*
Un análisis perfecto hecho por un loro, **Tennessee Williams**
- *El zoo de cristal / Un tranvía llamado Deseo*, **Tennessee Williams**

Fotografía de cubierta:

Cicely Berry

© Allan Titmuss

Cicely nunca separa el sonido de las palabras de su contexto vital. Eso es lo que hace que *La voz y el actor* sea un libro tan necesario y valioso.

PETER BROOK

Sin el talento de Cicely, mi regreso de la cinematografía a Shakespeare hubiera sido imposible.

JEREMY IRONS

La voz y el actor fue editado en 1973 en el Reino Unido y es una de las principales fuentes de donde surgen las aproximaciones vocales posteriores; contiene el método de aprendizaje y producción vocal que Cicely Berry utiliza en la mítica Royal Shakespeare Company. Este título, que ahora presentamos en versión española y es un auténtico referente de la formación vocal para directores y actores teatrales desde hace décadas, aporta ejercicios para el desarrollo de la relajación y el control de la respiración que permiten optimizar los recursos vocales para que tanto actores profesionales como oradores de cualquier tipo puedan alcanzar su máximo potencial.

Ilustrado con pasajes de las propias clases, *La voz y el actor* constituye un primer paso indispensable para aproximarse al texto hablado o recitado y dotarlo de verdad y corporeidad personal para poder transmitirlo de forma auténtica y con su sentido más profundo. Sugerentes y prácticas a la vez, las palabras de Cicely resultan reveladoras tanto para el estudiante como para el profesional.

Además de todos sus textos originales, *La voz y el actor* ofrece al lector en lengua castellana abundante material poético de nuestros clásicos para facilitar una aplicación práctica más cercana.



9 788484 283102