



UNIVERSIDAD DE ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO  
FACULTAD DE ARTES

HERRAMIENTAS DEL YOGA PARA EL APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA VOCAL  
HABLADA: UN ESTUDIO COMPARATIVO

Alumno: Jara, Javiera  
Profesor guía: González Martínez, Marco

Seminario de grado para optar al grado Licenciada en Artes  
Santiago, 2023

## Agradecimientos

Agradezco profundamente a mi profesor guía Marco González, a la profesora Andrea Jara, a Luis Córdova y a Javiera Cabrera

## Tabla de contenido

Introducción .....	4
1. Planteamiento del problema.....	6
1.1 Datos de contexto. Antecedentes de la investigación.....	7
1.2 Problematización .....	12
1.3 Pregunta de investigación .....	12
1.4 Objetivo general de la investigación.....	12
1.4.1 Objetivos específicos .....	12
2. Marco Teórico.....	13
2.1 Técnicas físicas del yoga y aproximaciones a la formación teatral .....	14
2.1.1 Asanas.....	14
2.1.2 Pranayama.....	18
2.2 Bases fundamentales para el aprendizaje de la técnica vocal.....	19
2.2.1 Respiración .....	20
2.2.2 Relajación activa.....	22
2.2.3 Conciencia corporal.....	23
3. Marco Metodológico.....	25
3.1 Enfoque de la investigación .....	25
3.2 Muestra de estudio.....	26
3.3 Técnica de investigación.....	26
4. Análisis.....	28
4.1 Similitudes y diferencias entre el yoga y la técnica vocal .....	28
4.2.1 Propuestas de ejercicios de Hoppe-Lammer y Muñoz .....	29

4.3.2 propuestas de ejercicios de L. Neira.....	33
4.4.3 propuesta de ejercicio de Cicely Berry .....	36
4.5.4 Ejercicio propuesto por Cirne y Giarola.....	38
Conclusiones .....	39
Bibliografía .....	41

## Introducción

En el mundo de las artes escénicas, tanto los artistas como los docentes están constantemente en busca de métodos y técnicas que les permitan desarrollarse y potenciar su quehacer artístico. El objetivo es mejorar su rendimiento y lograr un mayor impacto en sus actuaciones. Dentro de este contexto, el yoga ha surgido como una práctica complementaria que ofrece beneficios físicos, emocionales y mentales, los cuales pueden ser de gran utilidad para los profesionales de las artes escénicas. El yoga, con sus raíces milenarias en la India, se ha convertido en una disciplina cada vez más popular en todo el mundo. Su enfoque en la conexión entre el cuerpo y la mente lo convierte en una herramienta poderosa para aquellos que buscan perfeccionar sus habilidades en las artes escénicas. Las posturas físicas o "asanas" del yoga ayudan a mejorar la flexibilidad y la resistencia, lo cual es fundamental en el desarrollo físico de cualquier artista escénico. Además, el yoga fortalece los músculos del cuerpo y mejora la postura, lo que puede marcar una gran diferencia en la calidad de las actuaciones teatrales. Pero el yoga no se limita solo al aspecto físico. Su enfoque en la respiración consciente y la relajación también tiene un impacto significativo en el bienestar emocional y mental de actores y actrices. El estrés y la ansiedad son comunes en el mundo de las artes, y el yoga proporciona herramientas efectivas para lidiar con estas emociones. La práctica constante del yoga puede ayudar a los artistas a encontrar un mayor equilibrio emocional, reducir el estrés y mejorar su enfoque y concentración. También, el yoga también puede ser una poderosa herramienta de autodescubrimiento y autoexpresión para los artistas escénicos. A través de la práctica del yoga, los artistas pueden explorar su propia creatividad y conectar más profundamente con su cuerpo y sus emociones. Sin embargo, es esencial destacar que, hasta ahora, el yoga ha sido principalmente asociado con el ámbito del movimiento y la expresión corporal en las artes escénicas, dejando de lado su potencial impacto en la técnica vocal y la voz. Aunque el yoga se ha convertido en una práctica común entre los actores, actrices y otros intérpretes para mejorar aspectos físicos y/o emocionales, su aplicación en el desarrollo de la técnica vocal ha sido subestimada. El yoga, con su enfoque en la respiración y la

conciencia corporal, puede ser una herramienta valiosa para los artistas escénicos que buscan mejorar su voz y técnica vocal. La práctica regular de yoga puede ayudar a fortalecer los músculos vocales, mejorar la postura y la alineación del cuerpo, y aumentar la capacidad pulmonar. En resumen, el yoga tiene el potencial de ser una herramienta poderosa para los artistas escénicos en el desarrollo de su técnica y expresión vocal. Esta investigación tiene como objetivo principal establecer un vínculo claro y consistente entre dos herramientas físicas ampliamente utilizadas en el yoga, las asanas y los pranayamas, y su impacto en la técnica vocal en el teatro. Para lograr este propósito, resulta esencial analizar detenidamente los conceptos fundamentales relacionados con el yoga, el raja yoga, la educación de la voz y la técnica vocal, para así explorar de manera más efectiva los beneficios específicos que el yoga puede aportar al mundo teatral. El yoga, como ha sido mencionado anteriormente ha demostrado ser una herramienta poderosa para mejorar tanto la salud física como mental. Sin embargo, su influencia en el ámbito teatral y, más específicamente, en la técnica vocal de los actores y actrices, aún no ha sido muy estudiada. Esta investigación se propone llenar ese vacío y revelar nuevas perspectivas sobre cómo el yoga puede impactar positivamente en el desarrollo de habilidades vocales en el teatro. La relación entre el yoga y la técnica vocal puede ser explorada desde diferentes perspectivas. Por un lado, las asanas, que se centran en la alineación y el fortalecimiento del cuerpo, pueden contribuir a mejorar la postura y el control corporal de los actores y actrices. Una buena postura y un dominio adecuado del cuerpo son fundamentales para proyectar la voz y comunicar correctamente en un escenario. Por otro lado, los pranayamas, técnicas de respiración utilizadas en el yoga, pueden ser de gran ayuda para los intérpretes teatrales. La respiración es un elemento esencial en la producción vocal y dominar las técnicas de respiración adecuada puede mejorar la proyección vocal, la resistencia y el control del flujo de aire. El marco teórico se centrará en dos puntos fundamentales. En primer lugar, se profundizará en las técnicas físicas del yoga, específicamente en las asanas y los pranayamas. Se examinará cómo estas prácticas pueden ser incorporadas en la formación de actores y actrices, tomando como referencia los enfoques de reconocidos teóricos y pedagogos teatrales, como Grotowski, Stanislavski, Chejov y

Meisner. Se buscará establecer posibles conexiones y vínculos entre las herramientas del yoga y los métodos de formación teatral con un enfoque vocal. Por otra parte, se explorarán las bases fundamentales para el aprendizaje de la técnica vocal en el teatro. Se analizarán aspectos esenciales como la respiración, la relajación activa y la conciencia corporal, que son fundamentales para el desarrollo y control de la voz. Esta exploración permitirá establecer un marco de referencia claro para comprender cómo el yoga puede influir en estos aspectos y enriquecer el aprendizaje de la técnica vocal. En cuanto a la metodología de investigación, se seguirá un enfoque para las artes. Se realizará un análisis comparativo entre los ejercicios propuestos por diversos docentes en el ámbito de la técnica vocal y las asanas y pranayamas descritos en los textos clásicos del yoga, como los de Patanjali, Maitreya y Lan. Se seleccionarán cinco propuestas de ejercicios de docentes reconocidos, como Hoppe-Lammer, Muñoz, Neira y Berry, para compararlas con las prácticas del yoga en términos de enfoque, técnicas y ejecución. Este análisis permitirá identificar posibles similitudes y diferencias, así como el potencial de integración entre ambas disciplinas. Además, se presentará una sexta propuesta de ejercicio desarrollada por Cirne y Giarola, quienes adoptan una postura directa del yoga en la educación de la técnica vocal. Esta propuesta servirá como punto de referencia para comprender cómo una aproximación más integral del yoga puede influir en el aprendizaje y desarrollo de la técnica vocal en el teatro. En las conclusiones de esta investigación, se espera teorizar y establecer bases sólidas para la práctica de la técnica vocal en el teatro a través de la integración de herramientas del yoga. Se analizarán los resultados obtenidos a lo largo del estudio comparativo y se presentarán las implicaciones y recomendaciones para futuras investigaciones en este campo. En resumen, esta investigación busca proporcionar un marco teórico que permita a los profesionales de las artes escénicas aprovechar los beneficios del yoga en el aprendizaje y desarrollo de la técnica vocal, enriqueciendo así su quehacer artístico y contribuyendo a su crecimiento personal y profesional.

## 1. Capítulo I. Planteamiento del problema.

## 1.1 Datos de contexto. Antecedentes de la investigación.

En este capítulo se abordarán ciertos antecedentes y conceptos necesarios para comprender desde y hacia dónde se desarrollará esta investigación sobre herramientas del yoga aplicadas a la técnica vocal hablada.

El pensamiento occidental nos ha hecho entender que mente, cuerpo y alma son tres cosas diferentes, y si bien es cierto la división de estas se justifica en el estudio y comprensión de cada una, no podemos olvidar que cada una depende de la otra y están profundamente unidas. Esta investigación busca, a través del yoga, ese entendimiento fragmentado de mente, cuerpo y alma en el aprendizaje de la voz.

Según Muñoz y Hoppe-Lammer (2002) “el hablar es un fenómeno orgánico complejo que nos involucra íntegramente. Esto quiere decir que al hablar están comprometidos nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y nuestro cuerpo de manera indisociable” (p.15). Es esta idea la que nos puede impulsar a pensar como el yoga y la educación de la voz pueden estar unidas, pero para eso es necesario entender que es el yoga y que se entiende por educación de la voz.

En un comienzo es primordial saber que la occidentalización del yoga ha hecho creer a muchos que el yoga es un deporte, cuando la verdad es que es una práctica filosófica y espiritual no religiosa proveniente de la India que tiene aproximadamente tres mil años de antigüedad y que tiene como finalidad la unión de la mente, el alma y el cuerpo (Lan, 2020, p.13)

La palabra yoga proviene del sánscrito y significa unión, por lo mismo la finalidad del yoga es el yoga. Esta meta se puede lograr a través de diferentes tipos de yoga como el *Gñana yoga*, *Karma yoga* o *Raja yoga*. En sus orígenes, esta práctica estaba mucho de lo que hoy conocemos por yoga, Svatmarama (2022) menciona que podían realizarlo solo varones, las sesiones eran entre un maestro y un alumno en un lugar llamado matha (una ermita) sin fuego, piedras y agua, sin ventanas y consistía en 15 posturas (mayoritariamente sentadas) que eran una parte pequeña de toda la sesión que se enfocaba mucho más en la meditación que en las llamadas asanas que carecían de la relevancia que tienen hoy. Bajo lo mencionado por Svatmarama (2022)

el yoga tradicional no solo es inimaginable sino impracticable en nuestra actualidad, por ende, lo que se practica hoy es un yoga moderno/contemporáneo.

Debido a la colonización de la India por parte de los ingleses, el yoga no solo empieza a expandirse, sino también a modificarse, agregando posturas nuevas inspiradas en entrenamientos de gimnasia (inspirados en la gimnasia escandinava creada por Per Henrick Ling) que la milicia británica realizaba. Es debido a esto que muchas personas empiezan a ver la práctica como un entrenamiento físico más que un trabajo espiritual. Posteriormente el yoga llega a occidente enfocado en una práctica física más que espiritual, se expande a gimnasios y centros de bienestar y donde la participación femenina aumenta considerablemente. Esta investigación se basará en los ocho pilares fundamentales del *Raja yoga*, recopilados en el libro de yoga sutras de Patanjali (siglo III a.C) considerado uno de los textos fundamentales del yoga.

El *Raja yoga* es un tipo de yoga descrito en el libro "Yoga sutras de Patanjali" (año) y que contiene ocho "miembros" fundamentales: *yamas*, *niyamas*, *asanas*, *pranayamas*, *pratyahara*, *dharana*, *dyhana* y *samadhi*. A continuación, se hará una breve explicación de estos ocho pilares.

Los *yamas* son las restricciones o normas morales, los *niyamas* son las cualidades que debemos desarrollar, las *asanas* son las posturas, pilar más reconocido en occidente y que busca preparar al cuerpo para la meditación, *Pranayama* (control de la energía vital) es el trabajo de respiración consciente, *Pratyahara* es la abstracción sensorial, *Dharana* es la concentración, fijar la atención en un objetivo, *Dyhana* es la contemplación del ser, o sea, la meditación y finalmente, *samadhi* es la integración completa con el objetivo de nuestra comprensión.

Dentro del *Raja yoga* existen diversos estilos de practica tales como el *ashtanga yoga*, *vinyasa yoga*, *hatha yoga*, *purna yoga* integral, *power yoga*, *yoga flow*, etc. Si bien es cierto existen muchas diferencias entre estos estilos, todos tienen el mismo objetivo, lo que cambia es el cómo se trabajan las posturas, la fluidez entre secuencias, etc. Además, todos coinciden en la utilización de *asanas* y *pranayamas*. Esto es importante puesto que es parte de la búsqueda del practicante encontrar el estilo que más le acomode según sus necesidades.

Por otra parte, debemos comprender la importancia de la voz en el ser humano y su educación para lograr relacionarla con la practica ya explicada anteriormente. La voz es uno de los instrumentos comunicativos del ser humano. Tulon (2009) afirma que “la voz es un sonido que, producido por la laringe y amplificado por las estructuras de la resonancia, nos permite la comunicación oral” (p.13). Desde pequeños las personas buscan expresar desde la voz, en la primera infancia con sonidos y vocalizaciones, posteriormente a través de la palabra con el aprendizaje del lenguaje. La enseñanza de la voz es fundamental en el ser humano puesto que la potencialización de una educación vocal conlleva beneficios intrapersonales e interpersonales como por ejemplo una comunicación más efectiva donde las emociones e ideas puedan ser comprendidas por el receptor de nuestro mensaje. De ese modo, se puede señalar que:

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. (Berry, 2019, p.15)

Debido a la biografía de cada ser humano es que cada voz es única en cada individuo. Existen factores geográficos, familiares, sociales, culturales que generan particularidades en la voz de cada persona, pero que también pueden generar una merma en la técnica vocal con la que nacemos naturalmente.

Es debido a esto que la enseña de la técnica vocal es una de las herramientas base de la educación de la voz, que incluso debiese ser parte de la formación de personas que no entran en la categoría de profesionales de la voz. En tal sentido, es posible señalar que “Contar con un método proporciona secuencia, orden y correlatividad en la ejecución del plan de trabajo. La formación técnica abarca entrenamiento musical (instrumental y vocal), autoconocimiento y manejo corporal” (Bacot et al, 2008, p.15). Basándonos en los textos de Hoppe-Lammer y Muñoz (2002), Neira (2009) y Berry (2019) las bases de la técnica vocal consistirían principalmente en el trabajo de

respiración, relajación activa, resonancia y fonación, todo esto a través de diversos ejercicios prácticos donde el autoconocimiento y autopercepción juegan un rol importante.

Como se mencionó anteriormente, existe una categoría llamada “profesionales de la voz” donde actores y actrices son parte de este grupo de personas que utilizan la voz como una herramienta en el desarrollo de sus profesiones. Si bien es cierto que, muchos estilos de teatro omiten el uso de la palabra (aunque a veces el sonido puede estar presente, salvo excepciones como el mimo) actores y actrices deben prepararse para tener un dominio vocal amplio, por lo mismo, en las diversas universidades, escuelas e institutos chilenos que imparten la carrera de actuación/teatro se incluye en la malla curricular el trabajo vocal (el nombre del ramo varía según el enfoque de cada institución, expresión vocal, voz, exploración vocal, etc.)

Dentro de los pilares fundamentales del *Raja yoga* podemos ver que existen coincidencias con los pilares del aprendizaje de la voz. Por una parte, los *yamas* y *niyamas*, como filosofía, pueden apoyar desde la teoría la forma de enfrentar el aprendizaje en el arte (*ahimsa, aparigraja, tapas, svadyaha*, etc). Por otra parte, *Asanas* y *Pranayamas* (técnicas físicas) pueden potenciar el trabajo práctico de la voz, puesto que las *asanas* buscan preparar al cuerpo y los *pranayamas* buscan el control de la energía vital a través de la respiración. También podemos considerar que tanto el yoga como el teatro son experiencias que tienen un componente ritual sumamente importante que se ha ido disipando con el tiempo.

Dice Cicely Berry en su libro “La voz y el actor” que “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” (Berry, 2019, p.18). Esta frase es un ejemplo de cómo el trabajo vocal va más allá del entrenamiento físico, tiene un componente que se podría calificar de espiritual y es desde esa idea, que la práctica del yoga puede aportar usando herramientas que incluyen un trabajo de perfeccionamiento físico, pero que profundiza en aspectos de preparación del ser aplicables para la escena.

Desde la experiencia en estudios de actuación se puede observar que en general la utilización del yoga como herramienta pedagógica está más ligada al área de movimiento/expresión corporal y menos en el área vocal. También se puede ver la dificultad que implica integrar la voz, el movimiento y el entendimiento del concepto "estar presente" en escena. La división del quehacer escénico en tres ramas (actuación, voz y movimiento) es la propuesta más común dentro de los planes de estudios teatrales (en general) sin embargo al momento de presentarse en escena, actores y actrices no están segmentados solo en su voz o solo en el movimiento, es un solo cuerpo integrando las tres ramas, uniéndolas para el desempeño artístico. Es la práctica del *yoga*, con su visión de unión, la que puede ayudar a estudiantes en la comprensión y profundización del trabajo vocal, utilizando sus fortalezas que quizás están asociadas a los otros ramos (actuación y movimiento). Con respecto a la formación actoral Carlos Araque (2009) plantea que:

El ejercicio no es una regla, sino el camino para que el actor profile la autonomía de su trabajo personal. El ejercicio no es expresión artística, es preparación para la creatividad, por eso acepto la forma en que lo define Eugenio Barba, como preexpresividad, que es la actividad corporal y vocal que se realiza sin pensar en un espectador. No es danza, ni actuación en un sentido formal, menos aún espectáculo, es la manifestación evidente del cuerpo y de la voz en el lugar de ensayo (p.117)

Con esto podemos ver que el trabajo físico dentro del aprendizaje actoral es imprescindible sobre todo en el proceso formativo de los artistas escénicos donde cada uno debe ir descubriendo de manera autónoma el trabajo que necesita previo al proceso creativo. También es importante comprender que el ejercicio/entrenamiento, como lo dice la cita anterior, no es una expresión artística en sí, sino el medio de preparación del cuerpo/mente/alma para la escena y la creación y es ahí donde radica su importancia puesto que un artista sin preparación previa no estará presente en la escena.

## **1.2 Problematización**

Considerando los antecedentes mencionados anteriormente podríamos sostener que el yoga y el aprendizaje de la técnica vocal en el teatro están sumamente unidos. Desde el entendimiento del ser humano como un todo integral, el trabajo respiratorio e incluso el carácter ritual de ambos surge la interrogante si existen herramientas del yoga que puedan ser aplicadas en la enseñanza de la técnica vocal.

## **1.3 Pregunta de investigación**

¿Qué herramientas de la práctica del yoga pueden vincularse al aprendizaje de la técnica vocal en teatro?

## **1.4 Objetivo general de la investigación**

Identificar las herramientas de la práctica del yoga que se pueden vincular al aprendizaje de la técnica vocal

### **1.4.1 Objetivos específicos**

- Indagar en la práctica del yoga hacia un ejercicio de la voz y de las estructuras fonorespiratorias
- Conocer sobre la educación vocal en el ámbito de la enseñanza teatral
- Realizar una comparación y análisis entre herramientas del yoga y herramientas pedagógicas vocales.

## 2. Capítulo II. Marco Teórico

En este capítulo se explorará lo que han señalado diversos autores en la literatura en torno a los siguientes ejes temáticos: por un lado, técnicas físicas del yoga y

aproximaciones a la formación teatral y, por otro, bases fundamentales para el aprendizaje de la técnica vocal

## 2.1 Técnicas físicas del yoga y aproximaciones a la formación teatral

Como se mencionó en el capítulo anterior, Patanjali menciona ocho pasos fundamentales, los cuales pueden agruparse en: principios éticos, técnicas físicas y técnicas introspectivas. En esta investigación el elemento principal de estudio serán las técnicas físicas, las cuales en esta investigación se presentarán bajo dos lineamientos: *asanas* y *pranayamas*.

### 2.1.1 Asanas

El nombre asana proviene del sanscrito y hoy lo entendemos por postura. Patanjali (s.f) dice que:

La âsana debe tener una doble cualidad: la atención y la relajación. Estas cualidades pueden ser obtenidas reconociendo y observando las reacciones del cuerpo y de la respiración a las diferentes posturas que constituyen la práctica de âsana. Una vez conocidas, estas reacciones pueden ser dominadas paso a paso. Si estos principios se siguen correctamente, la práctica de âsana ayudará al practicante a soportar, e incluso minimizar, el efecto de las influencias exteriores sobre el cuerpo: la edad, el clima, la alimentación y el trabajo (p. 17)

Bajo esta aseveración podemos observar puntos de encuentro entre la práctica de asanas y el trabajo de autoconocimiento, conciencia corporal y observación, incluso Jerzy Grotowski (1980), director y teórico teatral plantea que "el actor debe descubrirse a sí mismo" (p.35).

También, al mencionar que, con la práctica del *yoga* se pueden minimizar el efecto de factores externos, lo que eventualmente podría otorgar un desarrollo del concepto

de vivir el presente en el escenario, generando una actuación orgánica, algo fundamental en cualquier tipo de teatro. Por ejemplo, Meisner (2003) plantea que uno de los problemas de actores y actrices es la autoconciencia en escena, lo que se traduce en no vivir el presente. Debido a esto, este implementa el “juego de la repetición” donde los estudiantes van repitiendo la misma frase con el fin de disociarse del texto para poder conectar con lo que sucede y con el otro. Incluso podríamos comparar la repetición del texto de Meisner (2003) con la repetición de asanas en el yoga, puesto que ambas tienen un objetivo similar que es despojarse del intelecto para vivir el presente.

Debido a todo lo mencionado anteriormente es que se hace necesario comprender que contiene una práctica de *yoga*, así mismo sus beneficios y objetivos, dando énfasis en la importancia de las posturas. En tal sentido, en “Una sesión completa de Yoga, recorre diversos Ásanas, los cuales cumplen con determinados objetivos: equilibrio, alineamiento, torsión, anteflexión, retroflexión, lateroflexión, tracción, culturismo, alongamiento, flexibilidad y preparación para las posturas sentadas” (De Rose et al, 2007 como se citó en Cirne y Giarola 2017, p.3)<sup>1</sup>.

De esta cita se puede desprender lo completo que es el trabajo físico en la práctica de asanas, trayendo beneficios a nivel muscular en quien lo practica. Así mismo, los músculos involucrados en la producción sonora (abdominales, intercostales y diafragma) no solo son fortalecidos sino también flexibilizados y relajados, provocando en el practicante la aplicación de la relajación activa, un concepto también trabajado en la formación vocal y actoral.

Si bien es cierto, Patanjali no escribe los *yogas sutras* enfocado en un trabajo vocal, si hace mención del desarrollo del cuerpo y la búsqueda de la unión mente, cuerpo y alma donde nos despejamos del intelecto para conectar con el aquí y ahora, algo que diversos pedagogos teatrales plantean desde diferentes puntos de vista. Un gran ejemplo es el de Grotowski (1980) quien afirma lo siguiente:

---

<sup>1</sup> “Uma sessão completa de Yoga percorre diversos Ásanas, os quais cumprem com determinados objetivos: equilíbrio, alinhamento, torção, anteflexão, retroflexão, lateroflexão, tração, musculação, alongamento, flexibilidade e preparação para as posturas sentadas”

El ritmo de la vida en la civilización moderna se caracteriza por: agitación, tensión, un a cierta sensación de ruina, el deseo de ocultar nuestros motivos personales y la plena asunción de un a múltiple variedad vital en personajes y máscaras (que son diferentes en la familia, el trabajo, entre amigos o en la vida comunitaria, etc.). Nos gusta ser «científicos»; con esto queremos decir discursivos y cerebrales, en la medida que esta actitud viene dictada por el desarrollo de la civilización. Pero también nos interesa pagar tributo a nuestra composición biológica, lo que podríamos llamar placeres fisiológicos. No queremos vernos limitados en este ámbito. Y en consecuencia jugamos un doble juego de intelecto e instinto, pensamiento y emoción; pretendemos dividirnos artificialmente en cuerpo y alma. Cuando tratamos de liberarnos de esto empezamos a gritar y patallar, damos saltos convulsos al ritmo de la música. En nuestra búsqueda de liberación alcanzamos el caos biológico. Sufrimos horriblemente por una pérdida de la totalidad, disolviéndonos, desparramando los elementos que nos constituyen. El teatro — a través de la técnica del actor, arte en el que el organismo vivo se asoma a más importantes motivaciones — ofrece una oportunidad a lo que podría llamarse integración, el prescindir de las máscaras, la revelación de la verdadera esencia: una totalidad de reacciones físicas y mentales. (p.39)

Algo primordial sobre la reflexión de Grotowski (1980) es la pretensión del ser humano de dividir de manera artificial cuerpo y alma y como el teatro ofrece la posibilidad de volver a unir aquellos elementos. Incluso el trabajo de este se enfoca en el cansancio físico para vencer las barreras que pone la mente para actuar con verdad. Esto no es muy lejano a lo que menciona Meisner (2003):

Decidí que quería hacer un ejercicio con los actores donde no hubiera intelectualidad. Quería eliminar todo el trabajo de 'cabeza', desterrar toda manipulación mental y llegar donde se originan los impulsos. Y comencé con la premisa de que, si repito lo que te oigo decir, mi cabeza no trabaja. Escucho, y entonces hay una eliminación absoluta del cerebro. Si tú dices 'tus gafas

están sucias', y yo digo 'tus gafas están sucias', y tú dices, 'si, tus gafas están sucias', no hay nada intelectual en ello (pp. 47-48)

Desde aquí podemos inferir que, al igual que Grotowski, Sandford Meisner identifica como un gran problema en el quehacer escénico, la intelectualización, que, según el primero, deriva de la división mente, cuerpo y alma que realiza la sociedad occidental y que en esta investigación se propone la práctica del yoga como una herramienta para volver a unir en beneficio del trabajo vocal actoral.

Michael Chejov es otro formador teatral que también coincide en algunos aspectos mencionados por Grotowski y Sandfor Meisner. En su libro, "Sobre la técnica de la actuación" hace mención del sentimiento de facilidad y el cuerpo. Sobre el primero dice: "es una excelente alternativa a la técnica de relajación de Stanislavski. Como orientación general, produce sensaciones inmediatas e imágenes viscerales en el actor y le permite eludir el proceso intelectual y consciente de interpretación de una orden" (Chejov, 1999, p.55) y sobre el segundo menciona lo siguiente:

El cuerpo y la mente del ser humano son inseparables. Ningún trabajo del actor es completamente psicológico ni exclusivamente físico. Siempre se debe dejar que el cuerpo físico del actor (y del personaje) influyan sobre la psicología y viceversa. Por este motivo, todos los ejercicios del actor deben ser psicofísicos y no deben ejecutarse de forma mecánica (Chejov, 1999, p.57)

Nuevamente se hace hincapié en la importancia de eludir el proceso intelectual, pero a diferencia de Meisner, quien usa la repetición para evitar ese proceso, Chejov menciona lo que Stanislavski, en su libro "La preparación del actor" llama relajación. También menciona la importancia del trabajo del cuerpo y que este es indivisible de la mente, por ende, todos los ejercicios que trabajen el cuerpo deben trabajar la mente, algo que coincide con la práctica de asanas en el yoga, debido a que las posturas son un vehículo de preparación para la unión de cuerpo-mente-alma.

Como se mencionó anteriormente, Stanislavski habla sobre lo importante que es un cuerpo con su musculatura relajada. En el capítulo 6 del libro mencionado anteriormente expone lo siguiente:

Por ser humano, el actor esta inevitablemente sujeto a tensión muscular, que sobrevendrá cada vez que aparezca en público. Podrá desembarazarse de la tensión muscular de la espalda, pero esta se hará sentir en el hombro. Desaparecerá de allí, pero aparecerá en el diafragma. Siempre habrá tensión en uno u otro lugar del cuerpo (Stanislavski, 1954, p.105)

Y aunque de esta cita podríamos entender que es imposible liberarse de las tensiones del cuerpo puesto que el ser humano siempre las tendrá, también menciona que:

Hasta que ese control se convierta en habito mecánico, será necesario dedicarle gran parte del pensamiento y eso nos apartará de nuestra labor creadora. Mas tarde, esa relajación de los músculos será un fenómeno normal. Ese hábito se desarrollará a diario, constante y sistemáticamente, tanto durante nuestros ejercicios en clase como en casa (Stanislavski, 1954, p.106)

En resumen y considerando la visión de estos diversos formadores teatrales podemos encontrar puntos de encuentro sobre la vital importancia de tener un cuerpo trabajado, sin tensiones y liberado de pensamientos e intelectualidad para lograr una actuación natural. La práctica de yoga, que tiene por objetivo la unión de cuerpo-mente-alma, coincide en los objetivos de estos autores y pese a que tienen formas diferentes para llegar a ellos, la práctica de asanas podría eventualmente funcionar como un punto de encuentro para todos.

### 2.1.2 Pranayama

En cuanto a los *pranayamas*, patanjali menciona que: el prânâyâma es la regulación consciente y deliberada de la respiración, que reemplaza las formas inconscientes de respiración. Sólo es posible si se tiene un cierto dominio de la práctica de âsana (p.17). Hacer conscientes aquellos malos usos respiratorios que perjudican la utilización de la voz en el escenario es parte primordial del aprendizaje de la técnica vocal. Si regulamos de manera consciente la respiración, se podría mejorar la calidad vocal lo que permitiría no instalar limitaciones en actores y actrices para poder construir desde su voz.

Los ejercicios respiratorios del yoga tienen múltiples beneficios que van desde la inducción a un estado de concentración, la promoción de la relajación psico-física hasta energizar y activar al practicante. Por ejemplo, la respiración *ujjayi* promueve la tranquilidad y calma, al ser una respiración controlada y lenta. En esta respiración se realiza un pequeño control de la glotis para dosificar la exhalación, que, al igual que la inhalación, se realiza por la nariz, lo que también podría aportar al aprendizaje de tipos de respiración en actores y actrices.

Otro ejemplo es la respiración de fuego, la cual, también se hace por nariz, pero sin el cierre de glotis y al ser rápida y constante genera un trabajo abdominal muy similar al que se necesita para apoyar la voz, lo que también aportaría en el aprendizaje vocal puesto que podría lograr que el estudiante no necesite tensar innecesariamente su abdomen para lograr el ya mencionado apoyo.

La variedad de *pranayamas* y ejercicios respiratorios que existen en la práctica del yoga podría eventualmente aportar en el reaprendizaje de la respiración, ayudar a liberar tensiones y además aportar en el estado de presencia necesario al momento de trabajar en escena.

## **2.2 Bases fundamentales para el aprendizaje de la técnica vocal**

Para esta investigación nos centraremos en tres pilares fundamentales a la hora de aprender técnica vocal, los cuales son: respiración, relajación activa y conciencia corporal. Estos tres incluyen otros conceptos necesarios al momento de educar la voz como lo es el trabajo de postura, resonancia, apoyo, etc. Ya que, por consecuencia

de la respiración, la relajación activa y la conciencia corporal también se trabajan los conceptos mencionados con anterioridad.

### 2.2.1 Respiración

El ser humano puede sobrevivir a distintas situaciones como la falta de agua, de alimentos, de luz, etc. Pero no puede vivir sin la respiración. De ahí es lógico de entender lo primordial que es reaprender esta función tan vital. Por lo mismo, es fundamental entender el funcionamiento de esta.

La respiración se cumple en dos tiempos fundamentales: la inspiración y la espiración. La inspiración es la entrada de aire, que normalmente se realiza por nariz en forma pasiva, pero que al fonar puede efectuarse tanto por nariz como por boca. La espiración es la expulsión del aire por nariz o boca según las circunstancias. El tipo respiratorio varía según el sexo, la edad, la constitución física, etc. En el hombre adulto y en el niño/a el movimiento costodiafragmático es más evidente que en la mujer adulta, en quien prevalece el costal superior. Esto se debe a que los genitales femeninos son también internos y ocupan lugar dentro de la cavidad abdominal, por lo que elevan el diafragma, por ende, el movimiento respiratorio se torna superior, después del desarrollo (Neira, 2009, p.24)

De esta cita no solo entendemos el funcionamiento respiratorio, sino también se puede desprender que hay diversos tipos y modos respiratorios lo que significa que no existen malas respiraciones, sino un uso respiratorio inadecuado según el contexto. Por una parte, los tipos respiratorios son los siguientes:

- 1) clavicular (donde el aire se concentra mayoritariamente en la zona de las clavículas)
- 2) Costal superior
- 3) Medio o costodiafragmático

#### 4) Inferior o abdominal

Por otra parte, los modos respiratorios son: nasal-nasal, nasal-bucal y bucal-bucal. Siendo este último el más usado en el trabajo vocal escénico debido a la rapidez con la que ingresa el aire. Dado que el tracto bucal no está diseñado para la inhalación (la nariz cuenta con vellosidades que calientan el aire que entra para no generar un impacto en las cuerdas vocales) es que se hace necesario un aprendizaje de todos los modos respiratorios con el fin de poder dominarlos y ejecutarlos de la mejor manera posible en los contextos que sean necesarios. De ese modo, se puede señalar que:

El mejor funcionamiento respiratorio sucede cuando el cuerpo está alineado y estable. Entonces hay un equilibrio entre las fuerzas musculares y podemos sentir los movimientos respiratorios hasta la pelvis. La tensión muscular produce un desequilibrio que bloquea los movimientos naturales de la respiración al reducir su amplitud. También es conocido que forzar o manipular la respiración está contraindicado porque incluso puede provocar angustia (Muñoz y Hoppe-Lammer, 2002, P.23)

Podemos comprender de esta cita que el trabajo de respiración debe ser guiado mas no manipulado forzosamente. No se trata de obligar al estudiante a respirar de cierta forma, es guiarlo en el reconocimiento de su respiración, que vaya comprendiendo donde se ubica, como inhala y exhala, cuál es su modo y tipo respiratorio con el fin de reacondicionarlos para los contextos pertinentes mientras va adquiriendo nuevas formas para incorporar. Todo este trabajo es similar al de la práctica de yoga, quien dicta la clase va haciendo consciente al estudiante de como respira, a que parte del cuerpo está dirigiendo el aire que ingresa y como se modifica la entrada del aire en ciertas posturas (como las torsiones de columna).

El control de la respiración constituye uno de los pilares fundamentales de la técnica vocal, debido a que el sonido no existe sin el aire. La vibración de las

cuerdas vocales, accionada por el aire expulsado hacia afuera de los pulmones, produce la voz. Los pulmones, son inflados/llenos y desinflados/vacíos, principalmente por medio de la acción de la musculatura respiratoria (Gava junior et al, 2010, como se citó en Cirne y Giarola, 2017, p.3)<sup>2</sup>

Finalmente, podemos ver que diversos autores plantean la importancia de la respiración en artistas escénicos y de los diversos elementos a considerarla hora de trabajarla, ya sea el sexo, la edad, las tensiones que son particulares de cada ser humano, el trabajo muscular, etc. Por lo mismo es que es fundamental el siguiente punto a tratar, el cual es la relajación activa.

### 2.2.2 Relajación activa

El termino relajación activa se usa para dar a entender al estudiante la necesidad de un cuerpo libre, sin tensiones, pero con energía y tonicidad. Berry (2019) dice: “Del mismo modo que la tensión limita la utilización de los espacios de resonancia, también limita la capacidad de respiración” (p.32) y es aquí donde podemos comprender que como los seres humanos somos seres indivisibles no sirve que trabajemos la respiración sin la conciencia de un cuerpo relajado pero activo. Así pues:

Debes distinguir constantemente entre la tensión que necesitas y la que no necesitas. Para realizar cualquier movimiento, determinados músculos necesitan tener tensión (por ejemplo, simplemente para ponerse de pie, derecho, es necesario que participen diversos músculos en tensión). Lo que

---

<sup>2</sup> “O controle da respiração constitui um dos pilares fundamentais da técnica vocal, visto que o som vocal inexistente sem o ar. A vibração das pregas vocais, accionada pelo ar expelido para fora dos pulmões produz a voz. Os pulmões são inflados/preenchidos e desinflados/esvaziados, prioritariamente por meio da ação da musculatura respiratória” (Gava junior et al, 2010, como se citó en Cirne y Giarola, 2017, p.3)

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 (Berry, 2019, p.34)

Un cuerpo para sostenerse necesita de cierta tensión/activación muscular, pero como Berry bien lo explica, debe ser una relación justa entre tensión y relajación. Un cuerpo excesivamente relajado pierde energía escénica y vocalmente se pierde fortaleza y calidad, pero también con un cuerpo con excesiva tensión provoca que el sonido no pueda ser emitido vocalmente puesto que el movimiento muscular necesario para el uso del aparato fonorespiratorio se ve impedido debido a la inmovilidad que se presenta. Esto es algo que también Muñoz y Hoppe-Lammer (2002) plantean en la siguiente cita:

Para que la resonancia se transmita libremente por el cuerpo, es favorable tener una tonicidad muscular adecuada a la actividad vocal. Del mismo modo, la tonicidad influye en la alineación del esqueleto, en la respiración y en el funcionamiento de la laringe (p.31)

De esta forma vemos que ambas autoras coinciden en la necesidad de tener una relación justa de tensión y relajación y que esta influye no solo en el lugar específico donde el musculo esta hiperactivado sino que se extiende hacia todo el cuerpo y es por esto que corresponde hablar a continuación sobre la importancia de la conciencia corporal.

### **2.2.3 Conciencia corporal**

La conciencia corporal es la capacidad que tiene el ser humano de poder determinar cómo nos relacionamos dentro de un espacio a través del movimiento de nuestro cuerpo, entendiendo donde estamos y como nos desplazamos. La conciencia corporal es un elemento muy importante dentro del aprendizaje de técnica vocal

debido a que nos ayuda a corregir ciertas cosas como la postura, las tensiones, etc. Cirne y Giarola (2017) plantean:

Todos los músculos involucrados durante las fases respiratorias (inspiración y expiración), necesitan ser entrenadas para producir el sonido deseado. Para ello, el cantor debe, ante todo, tomar conciencia de su corporeidad, es decir, lograr el objetivo de transformar el cuerpo en un instrumento musical (p.1) <sup>3</sup>

Todo aquel que trabaje con su voz debe trabajar su conciencia corporal, puesto que nuestra voz involucra mucho más que el aparato fonorespiratorio, cada parte de nuestro cuerpo esta concatenada lo que hace que un movimiento del pie pueda modificar completamente el sonido emitido.

Desde el punto de vista formativo, una pedagogía de la propiocepción corporal del cantante sitúa la reflexión en un contexto que va más allá de la instrucción del cuerpo. Esta pedagogía conlleva una educación de la subjetividad misma que resalta la vivencia, la percepción y la conciencia de sí mismo como una vía para ayudar al estudiante a hacerse artista del canto. No hay nada en la expresión del canto que no se cristalice en y a través del cuerpo. Lo corporal es el lugar donde se es como cuerpo sensible y animado que toma como punto de partida el yo interior (Roa et al, 2020, p.25)

Entendiendo que la base de la técnica vocal de actores y cantantes es la misma (respiración, relajación activa, conciencia corporal) podemos considerar que como bien se menciona anteriormente la expresión del canto (y de la voz) se cristaliza en el cuerpo y a través de él y por eso es tan importante estar consciente de nuestra corporalidad, del funcionamiento de nuestros músculos, de nuestras tensiones y/o

---

<sup>3</sup> "Toda a musculatura envolvida durante as fases respiratórias (inspiracao e expiracao) necessita ser treinada a fim de produzir o som almejado. Para tanto, o cantor deve, em primeiro lugar, tomar consciencia de sua corporeidade, ou seja, concretizar a meta de transformar o corpo em instrumento musical" (p.1)

falta de tonicidad. Si finalmente es todo nuestro cuerpo el que está encargado del proceso fonorespiratorio debemos comprenderlo para saber manejarlo. A modo de resumen de este marco teórico es que se dispone de esta cita de Neira (2009) que dice lo siguiente sobre psique-cuerpo-voz:

Ninguna de las tres está separada en ese sujeto que nos viene a pedir ayuda. Por lo tanto, nunca debemos dejar de lado el concepto de unidad. La persona que viene a vernos con un problema en su voz no solo llega con su órgano vocal deteriorado, sino que trae también un quantum de tensiones corporales, respiratorias, psíquica y emocionales que, a veces, no puede controlar (p.13)

En nuestro pensamiento occidental hemos dividido al ser humano para comprenderlo, pero también es necesario comprendernos como un todo, como una unión cuerpo mente alma (yoga) y debido a esto es que para trabajar la voz necesitamos el trabajo integral del cuerpo para lograr un aprendizaje no superficial y que incluya más que solo el entendimiento del aparato fonorespiratorio.

### 3. Capítulo III. Marco Metodológico

#### 3.1 Enfoque de la investigación

Para Borgdorff la investigación en artes se puede describir:

como la investigación aplicada, en sentido estricto. En este tipo, el arte no es tanto el objeto de investigación, sino su objetivo. La investigación aporta descubrimientos e instrumentos que tienen que encontrar su camino hasta prácticas concretas de una manera u otra (p.30)

Es debido a esta definición que plantea el autor mencionado anteriormente que esta investigación se planteará con un enfoque para las artes y de carácter cualitativo. Por cualitativo entenderemos que: "Los planteamientos cualitativos están enfocados en profundizar en los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes" (Hernández, 2014, p.376). También para comprender el concepto de una investigación de carácter cualitativo Hernández (2014) dice que:

Los planteamientos cualitativos son una especie de plan de exploración y resultan apropiados cuando el investigador se interesa por el significado de las experiencias y los valores humanos, el punto de vista interno e individual de las personas y el ambiente natural en que ocurre el fenómeno estudiado; así como cuando buscamos una perspectiva cercana de los participantes (pp. 376,377)

Todo lo anterior se decide en base a que se buscará aportar desde un área ajena al arte (la práctica del yoga) hacia el aprendizaje de la voz en actores realizando una comparación teórica de los puntos comunes de ambos campos estudiados.

### **3.2 Muestra de estudio**

Como muestra de estudio se utilizarán ejercicios propuestos en los textos de Hoppe-Lamer y Muñoz, Cicely Berry, Neira y Cirne y Giarola en comparación con textos de yoga como "El diccionario del yoga" de Maitreyananda, "Losyoga sutras" de Patanjali y "Mi diario de yoga" de Xuan-Lan

### **3.3 Técnica de investigación**

Si bien es cierto que el enfoque de esta investigación tiene un carácter cualitativo se utilizará en un inicio la técnica de estudio comparativa para posteriormente hacer un análisis del estudio mencionado anteriormente para generar nuevos conocimientos. La técnica comparativa según Calduch (2010) es: "el método mediante el cual se

realiza una contrastación entre los principales elementos (constantes, variables y relaciones) de la realidad que se investiga con los de otras realidades similares ya conocidas" (p.25)

La técnica de análisis, también según Calduch (2010) es: "Parte del conocimiento general de una realidad para realizar la distinción, conocimiento y clasificación de los distintos elementos esenciales que forman parte de ella y de las relaciones que mantienen entre sí" (p.25).

Por un lado, mediante el análisis, se profundizará en los diferentes elementos esenciales que componen tanto el yoga como la técnica vocal. Se identificarán las características y principios fundamentales de cada disciplina, así como las posibles interacciones y relaciones que pueden surgir al integrar el yoga en la práctica de la técnica vocal. Este análisis permitirá generar nuevos conocimientos y perspectivas sobre la forma en que el yoga puede influir en el desarrollo vocal de los actores y actrices en el teatro. La técnica de estudio comparativa se utilizará para contrastar los elementos de la realidad investigada con otras realidades similares ya. Los parámetros que se utilizarán para comparar serán enfoque, técnica y ejecución. Estas técnicas en conjunto brindarán un enfoque riguroso y sistemático para generar nuevos conocimientos en el campo de la relación entre el yoga y la técnica vocal en el teatro.

## 4. Capítulo IV. Análisis

### 4.1 Similitudes y diferencias entre el yoga y la técnica vocal

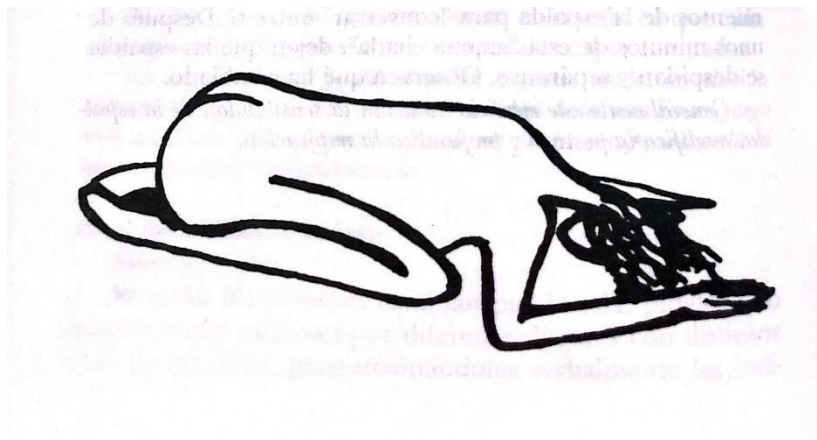
En el siguiente capítulo se expondrán cinco ejercicios de técnica vocal propuestos por diferentes docentes de la voz y se realizará un análisis a partir de la comparación de estos con *asanas* y *pranayamas* con el fin de encontrar similitudes en sus propósitos y/o ejecuciones y comprobar si las herramientas del yoga pueden ser aplicadas en la técnica vocal y se expondrá una propuesta de ejercicio de dos docentes de la voz quienes extrajeron una postura directa del yoga y la aplicaron en la enseñanza de la

voz. De ese modo, se podrá reconocer aquellos vínculos entre herramientas del yoga y ejercicios de técnica vocal para aportar con dichas herramientas al aprendizaje de la técnica vocal, no solo desde las similitudes de cada ejercicio del yoga, sino también de sus diferencias.

#### 4.2.1 Propuestas de ejercicios de Hoppe-Lammer y Muñoz

Uno de los ejercicios propuestos en Hoppe-Lammer y Muñoz (2002) acerca de cómo trabajar la respiración consciente o también llamada sensibilización a la sensación de la respiración es el ejercicio llamado “el ovillo”, el cual plantea lo siguiente:

El estudiante debe ponerse de rodillas con los glúteos sobre los talones, la frente apoyada en el suelo, los brazos doblados y apoyados con las palmas de

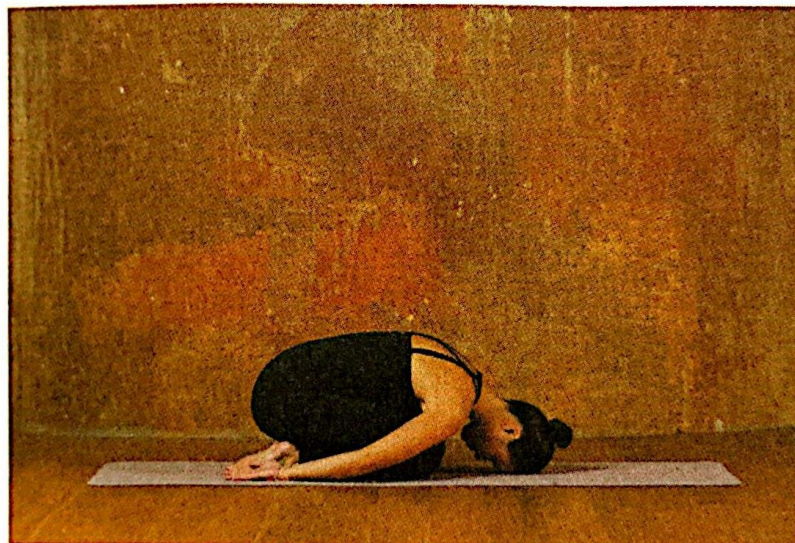


las manos un poco más arriba de los hombros, posteriormente debe permanecer en esa posición por un rato y observar donde siente el movimiento de la respiración. La finalidad de este ejercicio es sensibilizar al estudiante y producir de manera espontánea el movimiento de las costillas flotantes. (pp. 48-49)

En la imagen anterior se puede observar la postura del ovillo propuesta por Hoppe-Lammer y Muñoz. El ejercicio propuesto permite al estudiante experimentar de

manera más profunda la conexión con su respiración y el movimiento de sus costillas flotantes. Al inhalar y exhalar, el estudiante presta atención a las sutiles expansiones y contracciones de la caja torácica permitiendo tener una visión más concreta del movimiento respiratorio y de su importancia. Además, este ejercicio aporta a un desarrollo de la flexibilidad y fuerza en la zona abdominal y en la espalda baja, otorgando una mejor postura, lo que beneficia a todo el trabajo vocal. En resumen, esta postura ayuda al estudiante a la sensibilización y conciencia respiratoria, sobre todo en el movimiento completo que realiza la caja torácica que no siempre es observado en su totalidad. Si nos vamos a la práctica de asanas en el yoga, podemos ver que la postura *balasana* o postura del niño es prácticamente la misma (con una leve diferencia en la posición de los brazos que se analizará posteriormente). Este asana consiste en que el estudiante se ponga de rodillas con glúteos sobre los talones, frente apoyada en el suelo y los brazos pueden ir estirados, hacia los costados o en cualquier otra variación que el profesor estime pertinente. Sus beneficios van desde otorgar movilidad a la columna vertebral, flexibilizar la cadena posterior del cuerpo hasta aliviar la compresión de filamentos nerviosos, especialmente en la zona cervical y lumbar. Esta postura está enfocada en la relajación y en la conciencia de la respiración en el practicante

Ya que uno de los pilares fundamentales del yoga es la respiración, generalmente se alienta al practicante a concientizar su respiración a través de la observación de la



modificación que existe en su respiración al momento de realizar la postura, observando a que partes de su cuerpo llega el movimiento respiratorio, generalmente se puede observar a mayor profundidad el movimiento intercostal y movimiento en la zona baja de la espalda, aunque esto es relativo según cada estudiante

A pesar de la similitud de los dos ejercicios mencionados con anterioridad, es relevante mencionar que en la propuesta de Hoppe-Lammer y Muñoz (el ovillo) la parte superior del cuerpo del estudiante recibe un apoyo adicional de las palmas de las manos que se encuentran a la altura de los hombros, brindando un aumento de la conciencia del movimiento intercostal durante la respiración. Por otro lado, la extensión de brazos en *balasana* o postura del niño (independiente si los brazos se extienden hacia adelante o hacia atrás) favorece una mayor relajación en la zona del tren superior (centrada en los hombros y la espalda) lo que también sugiere un beneficio si el cuerpo

**Postura del niño o *balasana*, extraída del libro "Mi diario de yoga" (Lan, p.63)**

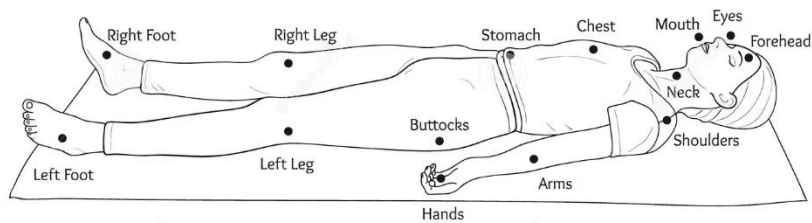
En definitiva, ambos ejercicios propuestos anteriormente comparten bases similares en torno a la conciencia respiratoria y a la relajación lo que significa que ambos son útiles al momento de promover una mayor conciencia de la respiración y promoción de la relajación. En cuanto a sus diferencias en la posición de brazos y manos, estas pueden ser utilizadas como una personalización y adaptación del ejercicio para satisfacer las necesidades que presente cada estudiante.

Otro ejercicio propuesto por Hoppe-Lammer y Muñoz (2002) es el de la relajación progresiva de Edmund Jacobson. Al respecto, señalará:

El método consiste en producir la sensibilización por medio del contraste entre la tensión y la relajación en los diferentes segmentos corporales, a través de movimientos. Se desarrollan tres fases de manera progresiva en el tiempo.

La primera fase consiste en hacer los movimientos y la tensión fuerte. En la segunda fase los alumnos hacen los movimientos y la tensión de manera suave, imaginándolos fuertes. La tercera fase es sin movimiento, pero imaginándolo. (pp. 55-56)

Este ejercicio se realiza acostado en el piso, boca arriba llevando todo el peso del cuerpo hacia el suelo.



Progressive Muscle Relaxation

Ejemplo gráfico de relajación muscular progresiva extraído de la página [alamy.es](http://www.alamy.es)

En la práctica de *Savasana* o postura del cadáver. *Savasana* se utiliza en el momento de la relajación al finalizar la secuencia de posturas iniciales con el fin de lograr un estado de calma, bienestar y conciencia plena. Generalmente este momento es guiado por el instructor/ profesor, donde una de las propuestas para relajar el cuerpo es precisamente la relajación muscular progresiva de Edmund Jacobson, así también hacer consciente las diferencias entre tensión y relajación para brindarle mayor conciencia corporal al practicante y que logre entrar en un estado de relajación completo.

En cuanto al enfoque de ambas prácticas podemos ver que en Hoppe-Lammer y Muñoz se concentran en los movimientos corporales y en tres fases que van desde movimientos fuertes a sensaciones sutiles, a diferencia de el enfoque en *savasana* que busca experimentar el contraste de tensión y relajación, por ende, la técnica se ve modificada y aunque son similares poseen leves diferencias. En cuanto a la ejecución en *savasana* se realiza desde los pies hasta la cabeza de izquierda a derecha realizando tensiones y relajaciones musculares sin fases que dividan la intensidad del movimiento a diferencia del ejercicio propuesto por Hoppe-Lammer y Muñoz, donde

la tercera fase busca sentir sutilmente las sensaciones de la primera fase, pero sin el movimiento, solo imaginándolo.

A fin de cuentas, podemos ver que un mismo ejercicio (Relajación muscular progresiva de Edmund Jacobson) es empleado tanto en el aprendizaje de la técnica vocal como en el yoga, pero con variaciones tanto en la técnica como en el enfoque y ejecución, sin embargo, esta herramienta en ambas practicas contribuye a desarrollar conciencia corporal, comprensión de la relajación activa, etc.

#### 4.3.2 propuestas de ejercicios de L. Neira

Neira en su libro "Teoría y técnica de la voz" propone múltiples ejercicios, de los cuales se analizarán los siguientes: dosificación aérea con tiempos y ejercitación "no vocal" que contribuye a la eutonía del tracto vocal (desde labios hasta zona costo-diafragmática)

El primer ejercicio (dosificación aérea con tiempos) se explica en la siguiente tabla.

Inspiración	Pausa	Espiración	Pausa
1	2	4	2
1	3	5	2
1	4	7	2

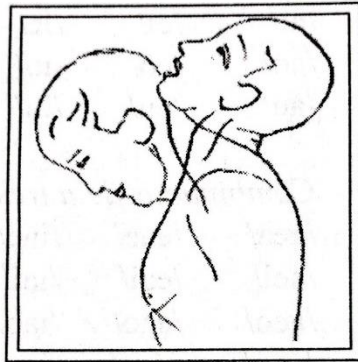
El alumno toma inspiraciones en un tiempo breve (1) y va realizando apneas según su capacidad (2, 3, 4) para después realizar espiraciones más largas y controladas (4, 5, 7) para finalmente volver a la apnea. Según las necesidades de cada alumno se pueden indicar variaciones como: respiración lenta, pausada, superficial, profunda, etc. Este ejercicio se utiliza con el objetivo de expandir la conciencia respiratoria, buscando diferentes cualidades y ritmos en la respiración y así explorar diversos patrones respiratorios e incluso aumentar la capacidad pulmonar, promover la relajación e incluso generación de estados anímicos específicos.

Por otro lado, tenemos el pranayama *sama vritti*, también conocido como respiración cuadrada. Este es un ejercicio respiratorio del yoga que busca equilibrar la energía vital realizando secuencias de respiración 4-4-4-4 (inspiro en cuatro tiempos, retengo en apnea por cuatro tiempos, espiro en cuatro tiempos y nuevamente realizo una apnea de cuatro tiempos). Este pranayama tiene los beneficios de otorgar una mayor relajación corporal regulando la respiración, mejora la concentración y promueve un estado de tranquilidad.

En suma, tanto la dosificación aérea propuesta por Laura Neira como el pranayama *sama vritti* son ejercicios de respiración que pueden significar un aporte para la exploración y control de la ya mencionada respiración en los estudiantes. Sin embargo, ambas técnicas presentan ejecuciones diferentes, como, por ejemplo, la proporcionalidad de las apneas versus las inspiraciones y espiraciones, además de que existen más diferencias en los objetivos de cada ejercicio. Aun así, ambos métodos pueden aportar a la técnica vocal, siempre y cuando se evalúe cual es el objetivo y la necesidad de cada alumno. En detalle, se puede observar que son ejercicios que entregan beneficios en el desarrollo respiratorio, en relajación y concentración pero que al diferir en el ritmo y duración de la respiración no pueden ser utilizados para un mismo objetivo, más bien podría utilizarse como una progresión de ejercicios y también utilizar *sama vritti* como otro ejercicio enfocado en una preparación previa al trabajo escénico donde además aporte tanto en lo vocal como en lo actoral (por su utilización en estados de concentración) siempre y cuando el estudiante se vea beneficiado por ese tipo de ejercicios de concentración.

En cuanto al segundo ejercicio propuesto llamado "ejercitación "no vocal" que contribuye a la eutonía del tracto vocal" este consiste, en resumen, en ejercicios de cabeza y cuello. En tal sentido, se puede señalar que:

Al realizar los ejercicios de cabeza y cuello, se debe permanecer con la boca abierta, cuando el movimiento es hacia atrás, pensando en toda la zona oral, orofaringe y laringe esté abierta y distendida, a fin de evitar su hipertonía o la unión o el choque cordal o interaritenoides. (Neira, 2009, p.81)



Ejemplo del ejercicio de cabeza y cuello, extraído del libro  
"Teoría y técnica de la voz" (Neira, p.81)

Este ejercicio se enfoca en ejercitar y relajar los músculos y estructuras del tracto vocal para promover una buena postura y funcionamiento vocal, así poder liberar tensiones y rigideces de la zona más involucradas en la emisión y producción de sonido, mejorar la conciencia y coordinación muscular, el control de la postura y promover un uso eficiente y sano.

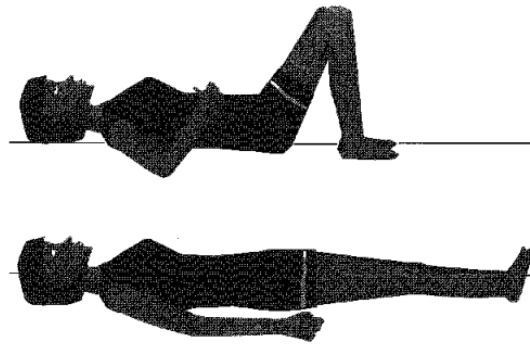
En el yoga el calentamiento articular de hombros, cuello y tren superior en general es una parte importante al inicio de cualquier clase de yoga que involucre asanas, esto con el objetivo de preparar, flexibilizar y relajar de manera activa estas zonas previo a la realización de posturas y/o secuencias más complejas con el fin de evitar lesiones. En cuanto a la ejecución, es bastante similar a la del ejercicio mencionado anteriormente, se realizan movimientos suaves y fluidos que además promueven la circulación sanguínea en estas zonas trabajadas.

En definitiva, ambos ejercicios plantean un acondicionamiento corporal en la zona del tren superior que promueve la relajación muscular y la movilidad. Los dos ejercicios tienen una ejecución bastante similar lo que finalmente significa un aporte

en el trabajo vocal si es que se utilizan de manera adecuada y según los objetivos de la clase.

#### 4.4.3 propuesta de ejercicio de Cicely Berry

El ejercicio de respiración de Cicely Berry indica lo siguiente: 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. 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; se bien consciente de tu columna vertebral e intenta sentir como 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 libre 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 consciente una vez más de la diferencia. La cabeza no debería estar presionada ni hacia atrás ni hacia adelante, sino libre. Tomate un tiempo para sentir esas 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 sienta la totalidad de la espalda. Muñecas libres. Codos libres. Cuello libre y extendiéndose desde la espalda.



Explicación ejercicio de respiración, extraído del libro  
"La voz y el actor" (Berry, p.52)

Este ejercicio tiene muchas similitudes con *savasana* o postura del cadáver, ya que ambas promueven tanto la relajación como conciencia corporal. Sin embargo, hay una ligera modificación en este ejercicio que lo diferencia a *savasana*: la flexión de las



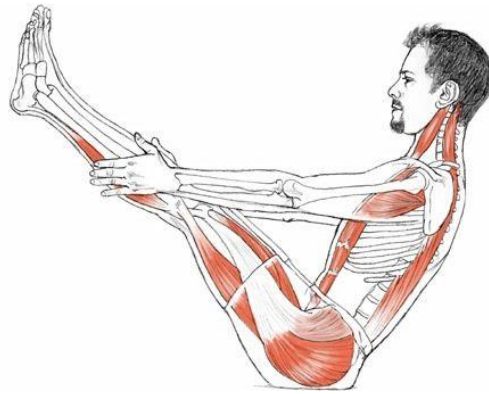
piernas para apoyar las plantas de los pies. Este cambio en la postura ayuda a eliminar la curvatura de la espalda, permitiendo una posición más cómoda. También este ejercicio tiene similitudes con la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson donde se van guiando ciertos movimientos. Estos movimientos, aunque se parecen a la técnica de relajación muscular progresiva, no se realizan con tanta tensión. Al incorporar elementos tanto de *savasana* como de relajación muscular, este ejercicio proporciona un enfoque único para promover la relajación y la conciencia corporal y respiratoria.

Postura del cadáver o *savasana*, extraída del libro "Mi  
diario de yoga" (Lan, p.64)

Finalmente, los dos ejercicios mencionados con anterioridad comparten objetivos similares en lo que respecta al trabajo de la conciencia corporal, sensibilización de la sensación de la respiración y relajación muscular. Si bien es cierto tienen enfoques diferentes en lo que respecta a su ejecución, estas mismas diferencias pueden aportar aún más en el trabajo de propiocepción del alumno lo que genera una herramienta valiosa para su aprendizaje, volviéndose una experiencia más enriquecedora y completa. Estos ejercicios promueven el desarrollo tanto de la conciencia corporal como de la respiración lo que también beneficia en el aprendizaje y comprensión de la relajación activa

#### **4.5.4 Ejercicio propuesto por Cirne y Giarola**

Cirne y Giarola proponen esta postura directamente desde la disciplina del yoga como lo mencionan en su investigación, la postura del barco trabaja el fortalecimiento de la musculatura involucrada en el acto fonorespiratorio. Además, agregar posturas con esta complejidad no solo entrega el fortalecimiento ya mencionado, sino que, obliga al estudiante a trabajar la conciencia de los sectores que deben ir tensos y los sectores que deben estar relajados (pese a que lo común es que en posturas así ocurra una hiper tensión innecesaria) de esta manera el estudiante podrá adquirir una conciencia corporal más avanzada y aplicando la relajación activa y el uso de la respiración para la mantención de la postura. Esta dicotomía hace que el trabajo con esta postura sea una herramienta que abarca de manera completa los tres pilares fundamentales del aprendizaje de la técnica vocal: respiración, conciencia corporal y relajación activa. Claramente esta postura es una herramienta para estudiantes que ya tienen un nivel mas avanzado de conocimiento ya que supondría un riesgo de mala ejecución sin los conocimientos previos. Pese a lo mencionado anteriormente, con la guía adecuada del profesor, esta postura extraída del yoga entrega múltiples beneficios en el aprendizaje de la técnica vocal.



Postura del barco, extraída de la investigación de  
Cirne y Giarola (p.6)

## Conclusiones

Finalmente, podemos concluir que ante la pregunta ¿Qué herramientas del yoga pueden vincularse al aprendizaje de la técnica vocal? está fue respondida de la siguiente manera: que a través de este análisis comparativo entre los ejercicios propuestos por los docentes: Hoppe-Lammer y Muñoz, Neira, Berry y Cirne y Giarola y las herramientas del yoga: asanas y pranayamas, se pueden vincular dichas herramientas y establecer una conexión que signifique un aporte al aprendizaje de la

técnica vocal en el teatro, incluso se podría señalar que ya existen estas herramientas aplicadas al aprendizaje de la voz solo que no han sido señaladas como tal. También es importante comprender que no todas las herramientas del yoga son aplicables a la técnica vocal y por lo mismo en esta investigación se abordaron solo dos técnicas físicas (asanas y pranayamas) en comparación a ejercicios propuestos por diversos autores y docentes de la voz con el fin de compararlos y entender como su aplicación podría aportar al aprendizaje de la pedagogía vocal.

Se puede desprender lo completo que es el trabajo físico en la práctica de asanas, trayendo beneficios a nivel muscular (fortalecimiento, trabajo de conciencia corporal y relajación activa) en quien lo practica, lo que eventualmente podría ser aplicado en estudiantes de teatro en preeminencia del trabajo vocal, como también la utilización de pranayamas no solo podría significar un aporte en el aumento de la capacidad respiratoria y la consciencia de esta misma, sino también entregar herramientas de concentración y presencia plena en el trabajo escénico de actores y actrices.

Al profundizar en esta investigación podemos ver el impacto positivo que tiene la práctica del yoga en el desarrollo de habilidades vocales y como, eventualmente se podrían crear secuencias de posturas y respiraciones focalizadas en el desarrollo de una alineación corporal correcta, trabajo respiratorio para el aumento de la capacidad pulmonar, respiración eficiente y sobre todo bienestar de cuerpo-mente-alma aplicado al desempeño escénico de artistas teatrales.

Agregar herramientas del yoga a la educación de la voz también puede generar un aporte no solo desde lo técnico, sino desde lo espiritual, algo que en la enseñanza occidental de las artes escénicas ha ido disipándose con el tiempo. Por otra parte, la visión de unión que enseña el yoga puede significar un aporte al aprendizaje actoral donde, desde el autoconocimiento, se podrán usar aquellas habilidades y fortalezas que poseen los estudiantes para potenciar el manejo de sus voces, sin prejuicios ni comparaciones.

Finalmente, el trabajo del yoga y la voz tienen componentes super concretos y racionales que también aportaran a aquellos estudiantes que aprenden desde ese lugar lógico pero que además les ayudará a conectar con el lado del imaginario, el soltar y confiar en el proceso sin buscar la estructura racional, así mismo, en

contraparte, los estudiantes que trabajan más desde las sensaciones y el imaginario podrán encontrar cierta estructura que también les beneficiará en su quehacer teatral. En resumen, una sola practica puede beneficiar sin distinción a los y las estudiantes desde aquellos conocimientos que ya poseen en pos de nuevos aprendizajes, o sea desde las fortalezas y conocimientos previos podrán generar nuevas habilidades y entendimientos.

Con un trabajo vocal basado en técnicas del yoga, las y los estudiantes podrán tener un entrenamiento donde lograrán trabajar conciencia corporal, respiración y relajación. Todo esto sin separar las bases del trabajo de expresión corporal y actuación, lo que resultará en un intérprete que se podrá desarrollar íntegramente en escena.

En virtud de nuevos estudios sería conveniente y beneficioso ampliar este estudio comparativo desde una perspectiva teórica a una práctica y así, proponer la creación de un nuevo método de aprendizaje de técnica vocal que incorpore herramientas del yoga generando un aprendizaje holístico. Este enfoque podría impulsar el desarrollo, no solo de la voz, sino también potenciar la expresión del quehacer actoral de manera integral, permitiendo que los estudiantes exploren y experimenten como su estado físico y mental influyen en la realización del trabajo escénico teatral.

## Bibliografía

Araque Osorio, C. (2011). El entrenamiento como base de la formación actoral. *Calle 14 revista de investigación en el campo del arte*, 3(3), 114–121. <https://doi.org/10.14483/21450706.1220>

Bacot, M, Facal, M y Villazuela G (2008), *El uso adecuado de la voz*, Editorial Akadia.

Berry, C (2019) *La voz y el actor*, Editorial Alba.

Calduch, R (2010) *Métodos y técnicas de investigación en relaciones internacionales*, Universidad Complutense de Madrid.

Chejov, M (1999), *Sobre la técnica de la actuación*, Editorial Alba.

Cirne, L y Giarola, A (2017), *Respiración en la voz cantada: conciencia corporal y entrenamiento muscular por medio de técnicas de yoga*, [https://anppom.org.br/anais/anaiscongresso\\_anppom\\_2017/4891/public/4891-16490-1-PB.pdf](https://anppom.org.br/anais/anaiscongresso_anppom_2017/4891/public/4891-16490-1-PB.pdf)

Grotowski, J (1980) *Teatro laboratorio*, Siglo XXI editores.

Lan, X (2020) *Mi diario de yoga*, Editorial Grijalbo.

Meisner, S (2003), *Sobre la actuación*, Editorial La avispa.

Muñoz, A y Hoppe-Lamer, C (2002) *Bases orgánicas para la educación de la voz*, Escenología ediciones.

Neira, L (2009), *Teoría y técnica de la voz: el método Neira de educación vocal*, Editorial Akadia.

Patanjali (s/f), *Yoga sutras de Patanjali*, [www.swamij.com/spanish/Listadodelos196YogaSutras.pdf](http://www.swamij.com/spanish/Listadodelos196YogaSutras.pdf)

Roa, H, Barco, U y Aponte, J (2020), Pedagogía de la propiocepción corporal en un cantante. Un estudio exploratorio en estudiantes universitarios, *Civilizar Ciencias Sociales y Humanas*, vol. 20, núm. 38, pp. 11-28, <https://doi.org/10.22518/jour.ccsch/2020.1a05>

Sampieri, R, Collado, C y Lucio, P (2003), *Metodología de la investigación*, Editorial McGraw-Hill interamericana.

Stanislavski, C (1954), *La preparación del actor*, Editorial Psique.

Tulon, C (2009) *Cantar y hablar*, Editorial Paidotribo.