

Capítulo 1

RELAJACIÓN. PREPARANDO EL CUERPO

La relajación se define como la pérdida de las tensiones a las que ha sido sometida una persona. Por lo tanto, el objetivo de los ejercicios es soltar y abrir el cuerpo, para ampliar y profundizar la respiración. Para lograrlo, es de vital importancia dedicarle todo el tiempo que sea necesario, sobre todo en el período inicial del proceso. La relajación debe ser una constante durante todo recorrido vocal. Los ejercicios que seleccioné están tomados de distintas metodologías, pero todos tienen el mismo fin. Que seas capaz de identificar las zonas donde tu cuerpo se tensa para lograr liberar esa tensión.

Para esto es necesario que conozcas qué músculos son los que participan en el proceso vocal, y realizar cada etapa con mucho cuidado, sobre todo cuando trabajes con otra persona, ya que debes estar atento a no causar dolor bajo ninguna circunstancia. Para esto necesitarás estar comunicado con la persona que recibe el masaje en los casos en que se indica. Como también distinguir en los segmentos de su cuerpo qué necesita relajar.

Se distinguen dos tipos de métodos: los métodos generales que involucran a todo el cuerpo y los métodos segmentarios que relajan a grupos musculares determinados. Estos grupos musculares son los siguientes:

- Cuello (esternocleidomastoideo)

- Hombros y parte alta de la espalda (trapecio)
- Cara
- Musculatura laríngea

Un vez que hayas finalizado la relajación es necesario que percibas tu cuerpo para moverte luego poco a poco, estirarte y, finalmente, ponerte de pie.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN (Ana María Muñoz)

Ana María Muñoz, fonoaudióloga licenciada de la Universidad de Chile. Estudió actuación en la escuela de Estudio de Actores y se especializó en eutonía (regulación del tono muscular) con la eutonista Ester Manzanal, en Santiago de Chile. Se ha dedicado a la investigación y docencia del entrenamiento vocal para actores.

El libro *Bases orgánicas para la educación de la voz* muestra un camino de entrenamiento, en donde la armonía es el eje fundamental. Esto quiere decir que al hablar están comprometidos nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y nuestro cuerpo de manera indisoluble.

Masaje facial (ejercicio en pareja)

- Siéntate con las piernas cruzadas, bien apoyado en los isquiones. Tu pareja deberá estar tendida de espalda con la cabeza apoyada en tus tobillos. Si no puedes mantener las piernas cruzadas, busca otra posición cómoda.
- Realiza este masaje con los dedos, siempre desde el centro de la cara hacia afuera.
- Comienza por la frente, coloca los dedos (excepto el pulgar) en el centro y pásalos suavemente hacia las sienes, varias veces.
- Coloca las yemas de los cuatro dedos sobre el arco de las cejas, presiona levemente y suelta, repite varias veces.

- Coloca la yema de los dedos índice en la cuenca de los ojos, casi en el vértice de la ceja con la nariz, y presiona suavemente hacia arriba.
- Recorre el borde superior de la órbita con la yema del dedo índice, mientras aplicas una leve presión hacia arriba deteniéndote un segundo en cada punto.
- Realiza masaje con los dedos desde el centro de la nariz hacia las orejas.
- Masajea el espacio entre la nariz y el labio superior desde el centro hacia las orejas.
- Masajea el espacio entre el labio inferior y la barbilla desde el centro hacia las orejas.
- Toma la barbilla con los dedos índices y los pulgares (semeja una pinza) y recorre la mandíbula hacia la oreja, solo hasta el ángulo; detente en cada punto por un segundo, con una leve presión.
- Busca frente al lóbulo de la oreja, uno o dos cm más arriba de la articulación que une la mandíbula con el cráneo, y realiza un masaje en círculo.
- Masajea las orejas acariciándolas.
- Masajea la cabeza como si lavarás el cabello.
- Pasa las manos por la parte de atrás del cuello desde las vértebras cervicales hacia fuera. Nunca hacia la parte de adelante del cuello, porque podrías alterar el flujo sanguíneo hacia el cerebro.
- Para terminar cubre los ojos con las manos (sin tocar los párpados) por un minuto.

Masaje con los codos (ejercicio en pareja)

La persona que recibe el masaje está de rodillas con la pelvis sobre los talones, la frente apoyada en el suelo, los brazos doblados y apoyando las palmas de las manos a la altura de los hombros. Para dar el masaje ubícate de rodillas de manera que la cabeza de tu pareja quede entre ellas.

Coloca los codos cerca de la primera vértebra dorsal. La columna queda liberada entre ellos. Deslízalos con cierta presión hasta la altura del sacro y procede a separarlos hacia afuera. Haz este masaje dos veces con cierta lentitud, aunque no demasiada. La persona que recibe el masaje debe imaginar que dirige el aire hacia el punto al que se deslizan, y donde se apoyarán los codos.

Masaje de la espalda (ejercicio en pareja)

La persona que recibe el masaje (A) está boca abajo en el suelo, con una mejilla apoyada, los brazos a los costados, a lo largo del cuerpo y el peso hacia el suelo. Puede también colocar las manos con las palmas hacia abajo, a la altura de los hombros, manteniendo los codos abajo. Ahora observa si tu pareja está alineada y suelta, y ubícate de rodillas, o en posición cómoda, a su lado.

Realiza este masaje suavemente mientras deslizas las manos de la columna hacia afuera aplicando toda la palma.

Divide la espalda en tres partes: desde la zona de los hombros hasta donde terminan las costillas (zona dorsal). La zona de la cintura (zona lumbar) y la zona de los glúteos (zona del sacro).

Zona dorsal: coloca ambas manos en el centro de las espalda de A, y deslízalas simultáneamente hacia afuera, unas cuatro veces por el mismo segmento. Luego coloca ambas manos, una sobre la otra (los dedos orientados a la cabeza de A), sobre este segmento de la columna (con intención de producir calor). Recorre de esta forma la zona dorsal, repitiendo el procedimiento en cada segmento.

Zona lumbar: masajea hacia fuera un lado de la columna con ambas manos. Después coloca ambas manos, de la manera ya descrita, sobre la zona lumbar. Masajea el otro lado de la columna y coloca luego ambas manos sobre los riñones, pero ahora con las muñecas hacia la columna y los dedos hacia fuera.

Zona del sacro: masajea desde el centro del sacro hacia fuera ambos lados, realizando un círculo en ambas direcciones. Repite el masaje sobre la zona lumbar y sobre la zona dorsal. Coloca ahora una mano sobre la columna con los dedos hacia la cabeza entre los omóplatos. La otra mano deberá ubicarse sobre el sacro, perpendicular a este. Adopta el ritmo respiratorio de tu pareja. Una vez que estén respirando juntos, separa las manos en la inspiración, estirándole así levemente la columna a tu pareja. Vuelve a la posición inicial con la espiración. Repite varias veces. Para finalizar, pasa las manos por los costados de la columna de arriba hacia abajo. Repite varias veces.

*Este tipo de masaje aumenta la circulación sanguínea de la espalda y mejora así su percepción. También profundiza la respiración.

Rotación de hombros y cabeza (ejercicio individual)

De pie o sentado. Mueve suavemente el hombro derecho como si describieras un círculo de adelante hacia atrás, varias veces. El brazo sigue el movimiento, suelto. Después haz el mismo movimiento de atrás hacia delante, varias veces. Haz lo mismo con el hombro izquierdo. Ahora mueve los dos hombros juntos en círculo hacia delante. Por último, mueve la cabeza en círculo hacia un lado y después hacia el otro. Cuando la cabeza va hacia atrás, permite que tu boca se abra, para evitar tensiones en el cuello. Mientras se realiza el ejercicio, toma conciencia de hasta dónde se extiende el movimiento por la columna.

*Este es un buen ejercicio para comenzar una rutina de precalentamiento e incorporarlo como hábito dentro de la ejercitación diaria.

Relajación de los músculos dorsales largos (ejercicio individual)

Material: dos pelotas de tenis.

Acuéstate boca arriba y toma conciencia de la forma como apoyas el cuerpo en el suelo. Coloca una pelota de tenis a cada lado del sacro, sin llegar a tocarlo, entrega el peso al suelo a través de las pelotas. Si te duele dirige la respiración hacia el lugar donde se encuentran las pelotas, para

lograr que los tejidos se abran de modo que las pelotas puedan penetrar. De este modo se produce la sensación de que las pelotas se ablandan hasta que casi desaparecen. En ese momento retíralas. Puedes recorrer toda la columna de esta forma, excepto la región de los riñones, dado que en ese punto no hay costillas para proteger esta parte; puedes también colocar las pelotas en zonas puntuales en las que tengas molestias. Comienza siempre por el sacro. Una vez terminado el ejercicio, toma nuevamente conciencia del apoyo de tu cuerpo sobre el suelo.

Reanimación (ejercicio en pareja)

De pie, tu pareja cuelga el tronco hacia abajo doblándolo a la altura de la cadera, con la columna relajada, las rodillas sueltas, los brazos y la cabeza colgando. Ubícate a su lado y dale golpecitos en la espalda con las palmas de las manos, manteniendo tus muñecas sueltas. Comienza por la zona de los hombros. Recorre toda la espalda, los glúteos, una pierna, el pie, la otra pierna y pie. Vuelve a recorrer la espalda, un brazo, una mano, el otro brazo y la mano. Mientras tu pareja recibe el masaje deja salir la voz con el sonido que surja con tu mandíbula suelta. Para finalizar el masaje, apoya primero a tu pareja por detrás con el costado del cuerpo para que no se caiga, y empieza a deslizar las manos a lo largo de su columna, sacudiéndolas a medida que las deslizas. Para ayudarla a que se levante, ubícate frente al costado de su cuerpo. Coloca la palma de una mano sobre el sacro en posición perpendicular (a modo de palanca) y con la otra mano, tómale el hombro, subiéndolo. Tu pareja debe doblar un poco las rodillas y alinear la pelvis en primer lugar, para permitir que la cabeza suba al final.

*Este es un ejercicio de tonificación.

El molino (ejercicio individual)

Tiéndete sobre el costado derecho con los brazos estirados hacia adelante a la altura de los hombros, para formar un ángulo recto con el cuerpo. Dobla las rodillas y déjalas frente a la pelvis. Los muslos forman un ángulo

recto con el tronco y las pantorrillas. Entrega el peso al suelo. Levanta el brazo izquierdo hacia el techo, y continúa el movimiento de manera que la mano izquierda llegue al suelo, del lado contrario al que apoyas tu cuerpo; sentirás el tirón que se produce entonces en el tronco; será la señal para levantar la rodilla izquierda que sigue al brazo. Cuando sientas tirón en las ingles, la rodilla derecha seguirá a la izquierda. Las ingles se abren y se mantiene el ángulo recto que forma los muslos, el tronco y las pantorrillas. Cuando aparezca un tirón en la axila, lleva el brazo derecho de modo que siga al cuerpo que ya está sobre el costado izquierdo y junta las manos en el suelo. (Los pies permanecen sueltos durante el ejercicio pasando por el aire). Sigue balanceándote de esta forma, mientras dejas que una parte del cuerpo se lleve a la otra y encuentre la dinámica y ritmo propio para tu “molino”.

*Este ejercicio equilibra la tonicidad, suelta la espalda y la pelvis y mejora la postura.

EJERCICIOS PARA LA POSTURA (Ana María Muñoz)

Los ejercicios descritos a continuación ayudan a desarrollar una postura adecuada, que favorezca una fonación sana.

Sentado en la pared (ejercicio individual)

Tiéndete sobre un costado, con las piernas y glúteos apoyados en la pared, de manera que el tronco forme un ángulo recto con las piernas y el muro. Gira de modo que puedas quedar tendido con las rodillas al pecho, los isquiones y las plantas de los pies en la pared. Levanta los brazos hacia el techo, con los codos estirados, y llévalos hacia atrás hasta que queden apoyados en el suelo. Toda la columna y los omóplatos deben tocar el suelo (si al principio los brazos no tocan el suelo, se soltarán con la ejercitación). Manteniendo esta postura realiza diez inspiraciones y al exhalar intenta estirar aún más los brazos. En la última espiración lleva

tus brazos al costado de tu cuerpo. Para salir de la posición, gira hacia el lado.

*Este ejercicio reubica los omóplatos y trabaja las articulaciones de los hombros.

Movimiento de los hombros (ejercicio individual)

Tiéndete de espalda con las piernas flexionadas y las plantas de los pies bien apoyadas en el suelo. Tus brazos están a los costados, a lo largo de tu cuerpo. Observa cómo se apoya la espalda y los hombros en el suelo. Eleva el hombro derecho hacia arriba (sin levantar el brazo), como si un hilo lo tirara hacia arriba desde el techo, y déjalo caer con peso, diez veces. Ahora levanta el brazo hacia el techo, desde la mano, sin doblar el codo. Tira el brazo desde los dedos hacia arriba de modo que el hombro se levante del suelo y deja caer el hombro mientras mantienes el brazo estirado; repite esta rutina diez veces. Luego, manteniendo el brazo estirado, realiza diez círculos hacia la derecha, y luego diez círculos hacia la izquierda. Debes partir de menos a más sin forzar el movimiento. Ahora baja el brazo y compáralo con el izquierdo; notarás que el brazo que trabajaste está más largo y mejor apoyado en el suelo. Repite toda la secuencia con el brazo izquierdo.

Vibración (ejercicio en pareja)

Tiéndete de espalda y levanta las piernas de modo que las rodillas apunten hacia tu nariz. Entrega el peso al suelo. La pareja se para frente a tus piernas y apoya las manos en tus rodillas. Realiza una inspiración. La pareja debe esperar que entre el aire a tu cuerpo. Ahora la pareja empuja muy rápidamente desde las rodillas, mientras tú exhalas, de modo que las piernas se deslicen por el suelo desde los pies, totalmente relajadas. Ahora tu pareja te ayuda a volver a la posición inicial. Repite diez veces.

* Este ejercicio relaja y alarga la musculatura de la zona lumbar.

El helicóptero (ejercicio individual)

Tiéndete de espalda con los brazos abiertos en cruz a la altura de los hombros, y observa el apoyo que tiene la espalda sobre el suelo. Levanta la pierna derecha, como si un hilo le tirara desde la rodilla, y deja que el pie se deslice, hasta que la planta quede apoyada en el suelo. Luego levanta la pierna izquierda de la misma forma. Mientras haces estos movimientos, observa los cambios que suceden en la espalda. Lleva ambas rodillas al pecho mientras dejas la columna apoyada. Permanece en esta posición por unos instantes. Lleva las piernas hacia un costado, y mantén las rodillas flexionadas, hasta tocar el suelo. Debes intentar que el hombro contrario no se despegue del suelo. Permanece así un rato mientras entregas el peso sobre el suelo. Vuelve al centro y, después de unos segundos de observación, repite lo mismo hacia el otro lado. Trabaja cada lado dos veces; siempre quédate por un momento en el centro. Después, dibuja círculos grandes con las rodillas en un sentido y luego en otro. Siente el masaje que se produce en el sacro. Finalmente baja una pierna primero y después la otra para quedar en la posición inicial. Observa el apoyo de la espalda en el suelo y compáralo con el comienzo. Si lo deseas, puedes contar antes y después del ejercicio y comparar el resultado de la voz.

*Este ejercicio relaja y alarga la musculatura de la zona lumbar. Tonifica el diafragma y desarrolla el apoyo respiratorio.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN (Victoria Blasco)

Victoria Blasco, actriz y profesora de técnica vocal especialista en educación musical, dedicada desde hace años a la formación y cuidado de las voces de actores y pedagogos; en su libro *Manual de Técnica Vocal*, sitúa con sentido científico y útil, al mismo tiempo, en el trabajo necesario para preparar, entrenar y cuidar nuestro aparato fonador y sus cualidades.

Técnica de relajación progresiva (ejercicio individual)

Manos y brazos

Puños: cierra los puños todo lo fuerte que puedas durante cinco segundos, tomando aire por la nariz y sintiendo la tensión que esto produce. Mantén el aire cinco segundos. Después los relajas por completo, botando el aire por la boca en cinco segundos; nota la diferencia entre tensión y relajación.

Parte anterior del brazo: ahora dobla los brazos por los codos para tensar los músculos de la parte anterior de los brazos. Debes mantener esta posición durante cinco segundos y después relajas y dejas colgar los brazos a lo largo del cuerpo.

Parte posterior de los brazos: en esta ocasión debes extender los brazos todo lo rígidamente que puedas, siente la tensión en la parte posterior de los brazos durante cinco segundos, extiende los brazos a lo largo del cuerpo y deja que los músculos se desplieguen, sintiéndolos cada vez más relajados.

Nuca y hombros

Nuca: puedes tensar estos músculos apretando la parte posterior de la cabeza contra el suelo, todo lo fuerte que puedas, durante unos cinco segundos, siente la tensión y después relaja la nuca y percibe cómo la cabeza descansa suavemente.

Hombros: eleva los hombros hacia la nuca todo lo posible y siente la tensión en ellos. Sostiene la posición durante cinco segundos y después permite que los hombros caigan y se desplieguen.

Ojos, cejas y frente

Ojos y cejas: frunce las cejas todo lo fuertemente que puedas, al mismo tiempo que cierras con fuerza tus ojos. Sostén esta posición durante cinco segundos y después relaja. Siente el alivio y sigue suavizando la caída. Concéntrate únicamente en esos músculos.

Frente y cuero cabelludo: eleva las cejas como en un signo de interrogación. Trata de elevarlas todo lo que puedas y sostén esa posición durante unos cinco segundos. Mantén los ojos quietos y mirando directamente hacia delante. Después relaja la posición lentamente y por completo.

Cuello y boca

Boca: presiona ligeramente los labios. Sostén esta posición durante cinco segundos y después relaja, dejando que los labios descansen sin separarlos.

Mandíbula: aprieta los dientes durante cinco segundos. Siente la tensión en la mandíbula y después relaja los músculos; finalmente separa ligeramente los dientes, de modo que liberes toda la tensión antes producida.

Cuello: coloca la punta de la lengua sobre el paladar y presiona hacia arriba con fuerza durante cinco segundos. Siente la tensión en la lengua y el cuello y después relaja, hasta que sientas que la lengua se apoya totalmente en el piso de la boca. Descansa.

Piernas: tensa los muslos y las nalgas, extendiendo las piernas hacia delante y dirigiendo los dedos de los pies hacia arriba; sostén esta posición durante cinco segundos. Siente la sensación de tensión en las piernas y caderas y después relaja por completo, sintiendo cómo la tensión va desapareciendo.

Todo el cuerpo: durante los dos o tres minutos siguientes concéntrate en relajar todos los grandes músculos. Siente cómo te vas hundiendo cada vez más y más profundamente en el suelo, mientras el cuerpo se hace cada vez más pesado y relajado; mantén esta sensación en la mente todo el tiempo que puedas. Durante este período, tus ojos están cerrados. Al cabo de pocos minutos, abre los ojos y vuelve a mover el cuerpo lentamente. Después ponte de pie para realizar tu siguiente actividad.

*Cada ejercicio debes hacerlo diez veces y, además, diez veces a la derecha y diez a la izquierda todos aquellos que se realicen en los dos sentidos del movimiento. Durante la realización, procura mantener la vista en un punto o los ojos cerrados.