

MARINA CUERVO
JESÚS DIÉGUEZ

Mejorar la Expresión Oral

Animación a través de dinámicas grupales

MARINA CUERVO, JESÚS DIÉGUEZ

MEJORAR LA EXPRESIÓN ORAL
ANIMACIÓN A TRAVÉS
DE DINÁMICAS GRUPALES



Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright, bajo las sanciones establecidas de las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

© 2011 Mejorar la expresión oral
Animación a través de dinámicas grupales
© 2011 Marina Cuervo, Jesús Diéguez
© 2011 Editorial: Vision Libros
C/ Magnolias 35 bis 28029 Madrid. España
Web: www.visionlibros.com Tel: 0034 91 3117696

ISBN: 978-84-9008-044-3
Descargado de: www.visionlibros.com

Disponible en papel y ebook
www.visionlibros.com
www.terrabooks.com

Pedidos a:
pedidos@visionnet.es

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de nuestro grupo editor envíe un correo electrónico a:
subscripción@visionnet.es

NOTA PRELIMINAR

El presente libro se imprimió por primera vez en 1991 y alcanzó cuatro ediciones, con el sello editorial “Narcea S.A de Ediciones”.

Transcurrida una década desde su última reimpresión, la Editorial Visión Libros apuesta por una nueva edición al considerar que la temática que trata sigue revistiendo gran interés en el día de hoy.

El libro se publica sin retoque alguno (excepto la Bibliografía que se ha actualizado) por lo que conviene advertir al lector, para que se muestre comprensivo, de los siguientes aspectos no corregidos:

- Uso gráfico de tildes: no aparecen en las palabras mayúsculas y se mantienen en términos que la RAE ha eliminado (pronombres demostrativos y el adverbio “solo”).
- Alusión a aparatos o recursos técnicos ya en desuso (microfilms, diapositivas...). Con mucha frecuencia se alude al *magnetófono* como único sistema de grabación que dominaba en las fechas de la primera edición. Hoy se hubiera hecho referencia a grabadora, blogs, redes sociales, etc.
- Hay alguna inexactitud como cuando se habla del presente siglo (págs. 63, 100) porque ya debería decir “al siglo pasado”, puesto que se refiere al siglo XX. Se cita al planeta Plutón (pág. 160) cuando la ciencia le ha quitado tal categoría. O se aconseja (pág. 171) la consulta de los PIC (puntos de Información Cultural) cuando la navegación por Internet los ha arrumbado.

Hechas estas salvedades, deseamos que el libro sea de utilidad al curioso lector.

LOS AUTORES y LA EDITORIAL

Indice

PRESENTACION	11
Destinatario: el grupo.—Estructura.—Las posibilidades del lenguaje.—La hora de la tertulia.	
LA VOZ	17
1. <i>Neurofisiología de la voz</i>	19
2. <i>Sugerencias sobre la voz</i>	23
Control de la respiración.—Relajación.—Colocación de la voz.—Modulación y entonación.—Vocalización y dicción.—Higiene de la voz.	
3. <i>Materiales de apoyo</i>	44
I. Vocabulario sobre la voz y el sonido.—II. Guías para la relajación.—III. Texto para la declamación.—IV. Texto para la entonación.—V. Texto dialogado.—VI. Textos para vocalización y dicción.—VII. Trabalenguas.	
EL LENGUAJE	61
1. <i>Comunicación y lenguajes</i>	63
2. <i>El lenguaje oral</i>	69
Génesis y evolución.—El lenguaje improvisado.—El lenguaje reflexionado.—El lenguaje creativo.	
3. <i>Materiales de apoyo</i>	105
VIII. Discurso demagógico.—IX. Evolución del lenguaje en el niño.—X. Cuestionario para valorar la capacidad de expresión.—XI. Las cartas incompletas.—XII. Dibujos geométricos.—XIII. La baraja visual.—XIV. Algunas incorrecciones del habla actual.—XV. Ejercicios de sustitución.—XVI. Cuento inacabado.—XVII. Intercambios.—XVIII. Afijos.—XIX. Figuras literarias.	

LOS GENEROS ORALES	147
1. <i>Definición y clasificación</i>	149
2. <i>Hablas personales</i>	152
La descripción: el retrato.—La narración.—La conferencia.	
3. <i>Hablas pluripersonales</i>	172
El debate.—La entrevista.—La mesa redonda.—El fórum.	
4. <i>Materiales de apoyo</i>	186
XX. Cuadro resumen de los géneros orales.—XXI. El mundo de los sentidos.—XXII. Adjetivación para el retrato.—XXIII. Ejemplos literarios.—XXIV. Guiones para la narración.—XXV. Puntos de evaluación de una conferencia.—XXVI. Cómo reformar la capacidad de escucha.—XXVII. Guía para la entrevista.—XXVIII. Propuesta para un libro-fórum.	
 ACTIVIDADES GLOBALIZADORAS	 217
1. <i>Introducción</i>	219
2. <i>La feria de la palabra</i>	220
Realización.	
3. <i>El rescate</i>	230
Esquema de la actividad.	
4. <i>Agenda de viajes</i>	232
Planteamiento en un supuesto imaginario.	
5. <i>El censo semántico</i>	236
Esquema del juego.	
6. <i>En busca de la palabra escondida</i>	238
Realización.	
7. <i>La escalera</i>	244
Realización.—Advertencias finales.	
 BIBLIOGRAFIA BASICA	 253

Presentación

Destinatario: el grupo

El presente libro puede ser útil a cualquier persona que sienta curiosidad por algún aspecto de la expresión oral. Puede resultar especialmente práctico para el profesorado de lengua y profesores de los primeros niveles de enseñanza pues encontrarán múltiples orientaciones, de fácil aplicación, para dinamizar el lenguaje de sus alumnos. Sin embargo, ha nacido como suma de ensayos y experiencias con grupos de adultos. Su objetivo es mejorar la capacidad de expresión verbal a través de dinámicas grupales para las que se ofrecen abundantes sugerencias y materiales de apoyo.

Pretende dar respuesta a una doble carencia:

- la bibliografía sobre expresión oral, comparándola con la de otros campos, es alarmantemente escasa;
 - se constata un innegable retroceso del lenguaje oral en ámbitos escolares, familiares y sociales.
1. Frente a la primera carencia nuestra aportación es mínima: un título más. Existen, por supuesto, serios estudios sobre el lenguaje en los que se analizan planos fonéticos, sintácticos, psicolingüísticos, sociológicos... pero, casi en su totalidad, están dirigidos al estudiante universitario, al filólogo y tanto en su expresión como en su metodología parecen olvidarse del hombre de la calle. Otro tanto por ciento de los libros tienen como objetivo al público infantil; proponen juegos de lenguaje o actividades para fomentar la expresión oral de los alumnos de la educación primaria.

Si nuestro libro aporta alguna novedad se deriva de la intencionalidad de Animación; la mayoría de los ejercicios se presentan abiertos para que sea el grupo quien, a partir de una idea o núcleo central, enriquezca mediante su creatividad y participación el contenido propuesto; se trata de un grupo de adultos, aunque no es complicado adaptar el método a edades inferiores.

2. Un breve comentario a la segunda carencia apuntada: es ya tópica, aunque cierta, la definición del lenguaje como *ser vivo*. Nos hemos preguntado, en alguna ocasión, si no sigue el proceso de todo ser vivo: nació, se desarrolló... El lenguaje es multiforme. De hecho el hombre actual está conectado mucho tiempo a circuitos de comunicación que impiden su participación verbal. Estos canales artificiales de la comunicación (libros, prensa, discos, radio, televisión, microfilms, ordenadores...) se convierten con frecuencia en agresores del lenguaje oral.

Permítasenos una comparación, sin matices, del abuelo y el nieto. En la escuela el abuelo recitaba a coro con sus condiscípulos, se examinaba oralmente, declamaba poesías, participaba en las llamadas veladas literarias, preparaba temas para exponerlos ante el resto de la clase... Al regresar a su casa no tenía televisión y la biblioteca, si la había, era escasa. Las tardes de invierno se hacían eternas y la conversación de los mayores llenaba las horas. En los atardeceres de verano se improvisaban tertulias vecinales. Se contaban cuentos y chismes, a veces se leía alguna novela de moda... y, ya que inconscientemente nos hemos ubicado en un pueblo, no era necesario acudir al tablón de anuncios del ayuntamiento, pues un pregonero, oralmente, comunicaba los avisos... En las fiestas pasaban los cómicos, los titiriteros, los charlatanes...

Ahorremos al lector el paralelismo con el nieto. En modo alguno estamos añorando tiempos pasados. La escuela actual es más completa, la cultura media ha mejorado, las manifestaciones culturales divulgativas se multiplican mediante los medios de difusión... Pero opinamos que en todos estos avances la expresión oral es la gran perjudicada. En la escuela se promueve una enseñanza activa, personalizada y se han arrumbado, en gran parte, las posibilidades de comunicación oral: exámenes escritos (incluso del modelo de test), eliminación del aprendizaje memorístico, de las tarimas, de los salones de actos... En la familia se habla menos: el ocio se prefiere llenar con la imagen (vídeo, televisión...), la prisa y el cansancio del horario laboral, con frecuencia de ambos cónyuges, hacen buscar el hogar como oasis de silencio...

Socialmente el ruido ambiental en salas de fiesta, bares... dificulta

la conversación; la mayoría de los mensajes nos llegan mediante el lenguaje escrito. Indudable y erróneamente nuestra sociedad se preocupa poco de la expresión oral.

Estructura

Motivos metodológicos nos han obligado a dividir el libro en cuatro núcleos o bloques:

- la voz;
- el lenguaje;
- los géneros orales;
- actividades globalizadas.

Los tres primeros apartados mantienen una triple estructura similar, formada por:

- I. *Aspectos teóricos*: Recogen nociones fundamentales en las que se ha evitado, en lo posible, la terminología científica en favor de la sencillez, intercalando ejemplos clarificadores para amenizar su lectura.
- II. *Actividades*: Cada apartado teórico se completa con ejercicios prácticos como doble invitación al grupo: no sólo utilizarlos fomentando la participación y la mejora del lenguaje oral; también como objetos de análisis y provocadores de la creatividad de los componentes del grupo.
La numeración de los ejercicios es correlativa a lo largo del libro, alcanzando el número 80, aunque la mayoría de ellos engloba más de dos variantes.
- III. *Materiales de apoyo*: Al final de cada bloque se ofrecen recursos especiales (algunos teóricos, la mayor parte prácticos) para animar la investigación del grupo o como modelo logrado por otros grupos que han utilizado nuestro método.

Las actividades globalizadas (último bloque) recogen ideas de carácter lúdico para «celebrar» la expresión oral. Son una síntesis de muchos de los ejercicios anteriormente propuestos y dejan un amplio margen a la fantasía de quienes quieran aprovechar cada idea como sugerencia para más amplios proyectos.

Las posibilidades del lenguaje

La palabra no sólo comunica. Los analistas de la lengua (Martinet, Bühler... y, sobre todo, Jakobson) han subrayado las funciones del lenguaje y nos han hecho comprender que en un texto oral o escrito las palabras transmiten aspectos:

- expresivos o emotivos (actitud del emisor: el *yo* lírico, las interjecciones, el tono, la confidencia...);
- apelativos o conativos (insistencia hacia el receptor: vocativos, imperativos...);
- fáticos o de contacto (búsqueda para que el receptor no desconecte: ¿me oyes?, fíjate bien, ¿me explico?);
- representativos o denotativos (referencia al mensaje o comunicación);
- poéticos o estéticos (atañe a la forma, al significante del mensaje);
- metalingüísticos (en relación con el código: ¿qué significa *conmutación*?, *araña* es una palabra trisílaba, *era* es imperfecto...);
- referenciales (cualquier característica del habla que no pertenezca a ningún apartado anterior).

Todas estas posibilidades pueden observarse en el lenguaje oral; sin embargo, en nuestra expresión verbal cotidiana abusamos, por regla general, de la función fática, de la apelativa, quizá de la expresiva... pero no nos preocupamos casi nunca de la poética. Seguimos las leyes enunciadas por Kingsley y seleccionamos:

- las palabras más breves;
- las más antiguas;
- las más simples;
- las más polisémicas.

Así respondemos, mediante el mínimo esfuerzo, a la función primordial del lenguaje: la comunicación. Ciertamente, para comunicarnos bien debemos ser sencillos y claros. Un adulto que se dirige a niños o una persona que explica algo a un extranjero que no domina nuestro idioma debe adaptarse al destinatario pero comprenderá que, en casos como los citados, no podrá expresar más que ideas y sentimientos primarios. Y conformarse con lograr tal objetivo significaría renunciar al progreso lingüístico en constante esfuerzo por convertirse en vehículo apropiado para comunicar toda la riqueza interior de las personas.

Si este libro ayudara un poco... Porque creemos que comunicarse

bien es estar abierto, sentir curiosidad, no declararse derrotado, hacer continuos ensayos para alcanzar un lenguaje preciso, vivo, creativo.

La hora de la tertulia

Esta es nuestra propuesta. Muy fácil de llevar a la práctica.

Un grupo de personas se va a reunir (una o dos veces por semana) y de forma distendida va a lograr un bien común: mejorar la expresión oral. Mediante la selección de los ejercicios que considere más adecuados para corregir deficiencias se irán conquistando los objetivos parciales:

- dominio de la voz;
- aprender a escuchar;
- ampliar el vocabulario;
- corregir errores de dicción, gramaticales...;
- expresarse creativamente...

Y se conseguirá sin apenas esfuerzo.

Para la tertulia se necesitarán unos materiales mínimos indispensables.

En el local de reunión se contará con:

- un magnetófono;
- un buen diccionario;
- una gramática o guía normativa actualizada;
- y, sobre todo (permítasenos el guiño) el presente libro.

Otros materiales, no imprescindibles, de relativo interés pudieran ser:

- una tarima;
- un proyector de diapositivas o de opacos;
- un espejo de cuerpo entero;
- y (puestos a pedir) una filmadora y vídeo.

De los citados en este último apartado la tarima es el de mayor interés. Si el grupo se convence de la importancia de este método, poco a poco se irán ampliando los materiales confeccionados por los componentes del grupo que acogerán muchas de nuestras propuestas y elaborarán:

- la fotopalabra;
- la baraja visual;
- materiales para juegos;
- recopilación de textos, de láminas, de objetos...
- etc.

Si el libro despierta el interés en algún lector y le es útil personalmente, aunque se sienta incapaz de llevar esta propuesta a la práctica, habremos logrado nuestro objetivo mínimo.

LA VOZ

1. Neurofisiología de la voz

UNA OPINION

Querida amiga:

Te escribo desde la habitación del hotel, en una hora nocturna muy avanzada. En esta ocasión no te hablaré de los monumentos visitados, ni te contaré alguna de las anécdotas que siempre suceden en estos viajes de grupo, ni siquiera te informaré de mi visión sobre las costumbres de los habitantes de estas latitudes. El motivo de mi carta es relatarte la breve historia de una gran decepción.

Estaba en la cafetería del hotel cuando cruzó ante mí un hombre joven que se dirigió a la barra. Su buen gusto en el vestir, su armonía en el caminar y su atractivo aspecto me obligaron a seguirle con la mirada. Ya sabes que presumo de objetiva y nada fantasiosa; reconozco que no era un guapo o galán convencional; pero se adivinaba en sus gestos una esmerada educación: cuidadas manos de finos dedos largos, sonrisa encantadora, ojos vivos, amables...

Su físico había ganado la mitad de mi corazón. Así pues, la mitad de mi corazón palpitaba a un ritmo acelerado y la otra mitad maquinaba una estrategia sencilla para entablar un mínimo contacto intercambiando con él algunas palabras.

Me dirigí al barman y chapurreé una ligera protesta en un francés españolizado que el camarero no comprendió bien. Mi intuición tuvo éxito. Mi hombre se prestó, con su amable sonrisa, a servir de intermediario.

Y fue entonces cuando el cielo se derrumbó.

¿Cómo era posible? ¿Cómo un ser tan atractivo podía ser dueño de una voz tan desagradable? Sus frases eran comparables al monótono y desagradable canto de una corneja. Oír aquella voz sin contemplar su cara haría apostar a cualquiera por un ser repulsivo.

Esta es la decepción que quería compartir contigo: todo un encanto hecho añicos por el timbre de una voz. Me viene a la memoria la mala jugada que significó para algunas bellas actrices y actores de cuerpos hermosos y expresivos la invención del cine sonoro que los arrumbó en el olvido.

Esta anécdota me ha dejado muy triste. Además de las clínicas de cirugía estética deberían proliferar las de cirugía vocal...

La voz humana es el *instrumento* fundamental para comunicarnos. Cuantitativamente aventaja en importancia a la escritura, al gesto, a otros signos convencionales e incluso a la imagen que, sin el apoyo de la palabra, puede resultar ambigua.

La voz es el vehículo del mensaje oral y su timbre es un *símbolo* personal a veces tan importante como la propia corporeidad.

Se define mediante tres cualidades: *altura o tono, intensidad o volumen* y timbre.

Neurofisiológicamente, tres son también los órganos que intervienen principalmente en la voz:

- pulmones: proporcionan el flujo de aire;
- laringe: donde se forman los sonidos;
- boca/nariz: donde se modulan los sonidos.

Los dos pulmones están alojados en la cavidad torácica, limitada abajo por un músculo plano, algo abovedado, llamado diafragma. Los pulmones tienen estructura arborescente. La tráquea se subdivide en dos bronquios que se ramifican en los bronquiolos rematados por pequeñas cavidades alveolares.

Se ha calculado que la superficie total de los alveolos pulmonares ocupa algo más de ochenta metros cuadrados mientras que el orificio superior de la tráquea es de 3,5 cm²; ello explica no sólo la gran cantidad de aire que se expela en la espiración sino también la gran fuerza de expulsión.

Cuando el aire se espira desde los pulmones vibra en las cuerdas vocales y en la glotis.

La cantidad de aire espirado da a la voz su *intensidad* o volumen.

La laringe está situada encima de la tráquea, en la parte anterior del cuello; tiene forma tronco-cónica invertida y su armazón está constituido por cinco cartílagos y un hueso: el hioides. Consta de una especie de lengüeta que cierra la entrada (epiglotis), una complicada red de músculos (estrella aritenoides) y en su interior una zona estrecha (la glotis) que tiene forma triangular cuyos lados reciben el nombre técnico de repliegues vocales, vulgarmente denominados cuerdas vocales.

La laringe determina el *tono* o altura de la voz; no sólo la altura media sino el arco o extensión de sonidos que cada persona puede producir.

La voz infantil cubre aproximadamente el intervalo de una octava musical. En la adolescencia crece la laringe; la altura media baja algunos tonos en las chicas y una octava completa en los chicos a la vez que

se amplía la gama de sonidos, pudiendo llegar a registros entre dos y tres octavas.

Cuando hablamos solemos utilizar una gama de media octava musical; cantando abarcamos todo nuestro registro personal.

La caja de resonancia está conformada por tres cavidades: faringe, boca y fosas nasales. Estas cavidades son las determinantes fundamentales del *timbre* de cada persona.

La faringe es un cilindro muscular que comunica con la laringe, con la boca y con la nariz. Al hablar o cantar varía de forma y volumen. La epiglotis la separa de la laringe; el velo del paladar, del que cuelga la úvula o campanilla, es un tabique no cerrado que permite la comunicación entre las tres cavidades de la caja de resonancia y tiene capital importancia en la fonación.

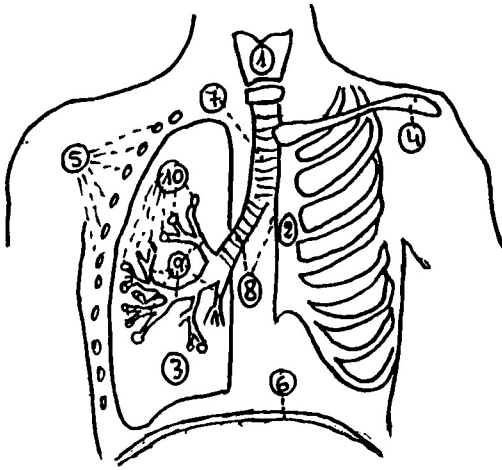
En la pronunciación de las vocales intervienen las cuerdas vocales y son moduladas en la caja de resonancia; para las consonantes los elementos de la cavidad bucal resultan imprescindibles (labios, lengua, dientes...).

Las fosas nasales tienen un papel secundario y su función de resonancia afecta a las consonantes *m*, *n*, *ñ*, llamadas por ello nasales.

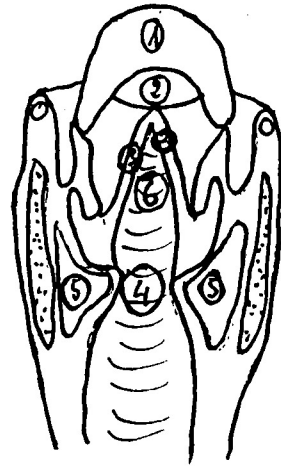
Una afección de faringe nasaliza las vocales y repercute en algunas consonantes. Las malformaciones de lengua, dientes, labios, paladar, curvatura de las encías, etc., engendran defectos de elocución cuya corrección es posible (en especial si se tratan en la infancia) con ejercicios apropiados de reeducación fonética bajo la dirección de un logopeda ortofónico.

La utilización de los brevemente descritos órganos que intervienen en la voz está controlada y regida por una serie de nervios que desde el cerebro ordenan los movimientos musculares que se traducen en el apropiado tono, volumen o timbre. En dicho control tiene vital importancia el oído.

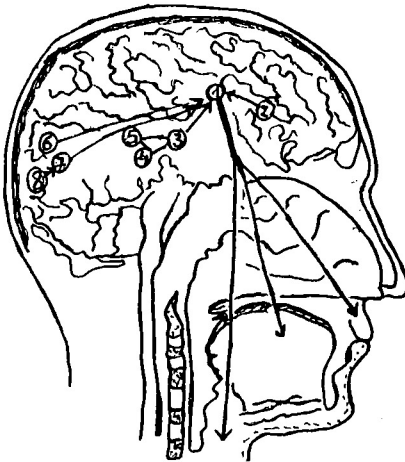
No olvidemos que los órganos utilizados en la fonación pertenecen al aparato respiratorio y digestivo; es decir: el hombre no tiene un aparato propio para el habla. Ha tenido que adaptar algunos órganos que otros animales poseen y ha sido el único que ha potenciado su inteligencia con la creación del lenguaje.



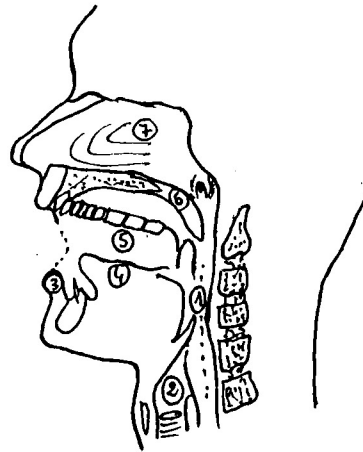
Esquema del tórax: (1) Laringe.
 (2) Esternón y costillas.
 (3) Pulmón. (4) Clavícula.
 (5) Sección de costillas.
 (6) Diafragma. (7) Tráquea.
 (8) Bronquios. (9) Bronquiolos.
 (10) Alveolos pulmonares.



Sección de la laringe: (1) Epiglotis.
 (2) Inicio de laringe.
 (3) Repliegues o cuerdas vocales.
 (4) Tráquea. (5) Músculos.
 (6) Glotis.



(1) Centro motor de músculos:
 labios, lengua, laringe,
 respiración... (2) Localización
 lenguaje hablado. (3), (4),
 (5) Audición. (6) Localización
 lectura. (7), (8) Visión.



(1) Faringe. (2) Laringe.
 (3) Labio. (4) Lengua. (5) Boca y
 dientes superiores. (6) Velo blando
 del paladar. (7) Fosas nasales con
 cornetes.

2. Sugerencias sobre la voz

Proponemos a continuación una serie de ejercicios y técnicas como ayuda en la posible educación de la voz. Tal como queda indicado en la presentación será una labor más llevadera si se practica dentro de un grupo de refuerzo, aunque la mayoría de las propuestas pueden ser llevadas a la práctica personalmente.

Metodológicamente hemos subdividido los ejercicios en seis apartados. Será tarea del grupo o del animador del mismo comprender la interrelación entre ellos así como la inutilidad de muchos ejercicios si se realizan esporádicamente y no como un entrenamiento continuo. Piénsese en la labor de un gimnasio: su eficacia reside en la elaboración de unas tablas compensadas, con ejercicios variados, tendentes al desarrollo armónico de todo el cuerpo; salvo excepciones por necesidad de rehabilitación especial, nadie se apuntaría a ejercitar únicamente los músculos de una pierna.

El grupo se reúne y, en su primera sesión, intercambia puntos de vista acerca de la importancia de la voz. Puede servir como punto de partida del diálogo el texto anteriormente transcrito titulado *Una opinión*. Desde su lectura aflorarán nuevas opiniones sobre.

- la importancia de la voz como símbolo personal;
- la valoración de la voz en las relaciones interpersonales;
- la aceptación de la propia voz.

Tales opiniones se enriquecerán con anécdotas. A continuación se invitará a elaborar entre todos un vocabulario sobre la voz y los sonidos. Véase más adelante en **materiales de apoyo - I**. Y finalmente, en sucesivas sesiones, se abordarán los ejercicios de los siguientes apartados.

Control de la respiración

Todos respiramos pero pocos controlan su respiración. Para hablar, la espiración es fundamental. La fisiología de la respiración consta de dos tiempos (inspiración-espiración) que condicionan un movimiento doble en toda la caja torácica que repercute en el desplazamiento de huesos, músculos y órganos.

En la inspiración el diafragma baja hasta siete centímetros (en grandes cantantes el recorrido puede ser de once), las costillas y el esternón se elevan y el abdomen desciende abombando su pared exterior.

En las conversaciones normales no nos preocupamos del ritmo respiratorio porque estamos relajados y poseemos una respiración tranquila; pero en situaciones especiales —al hablar en público, en un examen, cuando nos dirigimos a una persona que nos impone respeto, cuando el miedo nos atenaza...— nuestra respiración se agita y produce una tensión que altera el bombeo de la sangre desde el corazón, produciendo palpitaciones que pueden llegar a provocar la pérdida del conocimiento. Tal tensión se debe al aflujo de adrenalina, hormona segregada por las glándulas suprarrenales, que es un acelerador cardíaco. Abandonemos explicaciones teóricas y analicemos un ejemplo:

UN ACTOR NOVEL

Ha llegado la hora de la verdad: el día del estreno. Falta media hora para que se levante el telón. Sabe que domina su papel; está convencido de que sus compañeros van a responder perfectamente. Los ensayos, en especial el general, han resultado satisfactorios.

Pero él no deja de pensar en el público que va llenando la sala, entre el cual se halla un grupo de conocidos, y su imaginación le tiende trampas falaces hasta convencerle de que todo su posible futuro profesional va a depender de la actuación de hoy.

Así que comienza a repetir continuamente lo que tiene que decir y que se sabe de sobra; pasea de un sitio a otro con complejo de animal enjaulado, contagiando el nerviosismo a otros actores, y no puede quitarse de la cabeza la convicción de que hará el ridículo en esa difícil escena en la que debe entrar corriendo para anunciar, desencajado, una catástrofe.

Los nervios (previos a toda actuación y que, en cierto sentido, demuestran responsabilidad) le están jugando una mala pasada y le conducen a actuar de forma opuesta a como debiera hacerlo. Le bastaría realizar algunos ejercicios para dominar su respiración con los que conseguiría relajarse y recuperar la normalidad. Más adelante, poco antes de entrar en escena para representar el papel de personaje demudado ante la grave noticia que debe comunicar, se podrá igualmente ayudar de su respiración; provocará artificialmente una actitud enfebrecida y exaltada mediante una progresiva y forzada aceleración de su respiración.

Sirva la lectura anterior para reflexionar sobre la importancia de la respiración a la hora de controlar nuestro estado psíquico y en consecuencia nuestra voz. Es conveniente, pues, ejercitarnos en el dominio de nuestra respiración tomando conciencia de la misma a través de los siguientes ejercicios.

EJERCICIOS

1. *Control del tiempo*

En primer lugar, realicemos un *control del tiempo*, ayudándonos por parejas dentro del grupo. Respiremos con normalidad y sepamos los segundos que empleamos en inspirar, retener el aire y espirar. En situación normal y estando tranquilos, la mayoría de las personas responde a esta tabla:

inspirar	mantener	espirar
1,5-2 seg.	0,5-1 seg.	2,5-3 seg.

En sesiones breves conviene entrenarse para ampliar estos tiempos. Se comienza con el ritmo personal y se va decelerando hasta los 3 segundos de inspiración, 2 de retención y 4 ó 5 para expulsar el aire lentamente.

2. *Relacionar voz-respiración*

Como complemento del ejercicio anterior y para *relacionar voz-respiración* puede utilizarse la siguiente técnica:

aspirar
pronunciar una frase breve (un verso por ejemplo)
espirar

Podemos ayudarnos de una poesía. Se aspira, se dice el primer verso y se espira. Se va repitiendo añadiendo cada vez un verso hasta seis u ocho. Aunque sirve cualquier poema y, por supuesto cualquier texto, sugerimos la utilización de los siguientes versos por su relación con el ejercicio propuesto:

*Lentamente aspiro el aire
para que ensanche mi pecho,
limpie el río de mi sangre
y oxigene mi cerebro.
Nace mi voz:
latido en el silencio.
Respiro amor
y contagiarlo quiero.*

3. Respiración diafragmática

La nariz y la boca son los dos conductos posibles de entrada y salida del aire en la respiración. Siempre conviene aspirar por las fosas nasales y espirar por la boca, sobre todo si buscamos tranquilizar nuestro ritmo respiratorio. Cuando lo hemos recobrado solemos realizar la respiración utilizando sólo la nariz; en algún momento extraño (recuérdese el texto sobre el actor novel) podremos artificialmente apresurar el ritmo de la respiración inspirando y espirando velozmente por la boca.

El siguiente ejercicio estimula la llamada respiración *diafragmática*. Es preferible realizarlo tumbados en el suelo o, al menos, sentados manteniendo el torso muy recto.

Se inspira por la nariz profundamente de modo que el estómago se vaya inflando como un globo y después se espira lenta y prolongadamente por la boca. Para ayudarnos a realizarlo correctamente, colocaremos una mano sobre el estómago y la otra en el pecho de modo que esta última permanezca inmóvil mientras que la del estómago sube y baja.

Es un ejercicio muy apropiado como comienzo de cualquier sesión de expresión oral. Evitará respirar con la parte superior del pecho e irá aumentando el recorrido diafragmático fácilmente detectable en el movimiento de la mano colocada sobre el estómago.

4. Risa ventral

El sonido llega a la garganta desde el diafragma. Para ejercitarnos en la ampliación del volumen de nuestra voz es bueno intentar la llamada *risa ventral*. Se trata de un esfuerzo, sin duda poco natural, que nos hace tomar conciencia de que el sonido nace en el diafragma. Colocaremos una mano en el vientre y nos reiremos forzosamente hasta sentir que el sonido brota no en la garganta sino en el diafragma.

No debemos abusar de este ejercicio que distorsiona la voz; lo realizaremos esporádicamente, nunca muchas veces seguido, pero ayudará a potenciar el volumen de nuestra voz.

Relajación

La respiración nos ayuda a controlar las emociones y, de esta forma, podemos relajarnos; aunque respirar y relajarse estén íntimamente relacionados, la verdadera relajación depende fundamentalmente de los músculos.

Relajar nuestros músculos es siempre un interesante ejercicio previo a un acto de habla que resulte dificultoso (conferencia, actuación teatral...).

5. Empecemos de pie

Los talones juntos, aunque sin tocarse, y las puntas de los pies abiertas (aproximadamente los pies deben formar un ángulo de 45°). En esta postura las piernas y la columna vertebral mantienen cierta tensión y el peso del cuerpo debe recaer sobre la parte delantera de los pies, no sobre los talones. El resto del cuerpo (cabeza, cuello, hombros, brazos y manos) deben quedar relajados.

- a) Lograremos la distensión de los músculos del cuello inclinando la cabeza hacia un hombro y haciéndola girar lentamente; pecho, el otro hombro, espalda... y luego cambiando el sentido del giro. Dejaremos, más tarde, caer la cabeza hacia adelante y después hacia atrás, sin brusquedades.

- b) Para relajar los hombros y brazos pondremos éstos en cruz y realizaremos giros lentos, elevando los hombros verticalmente, como si estuviéramos nadando hacia adelante y de espalda sin forzamientos ni prisas. Otra variante es intentar girar cada hombro en sentido distinto (como si estuviéramos pedaleando).

Para distender los músculos de la muñeca y del antebrazo nos colocaremos con los brazos en cruz, muy tensos, y las manos estiradas. Haremos un corte de tensión en la muñeca, sin mover el antebrazo, doblando la muñeca y relajaremos los dedos. Después el corte de tensión se hará en el codo, dejando caer el antebrazo totalmente relajado. Para estos últimos ejercicios es muy conveniente ayudarse por parejas.