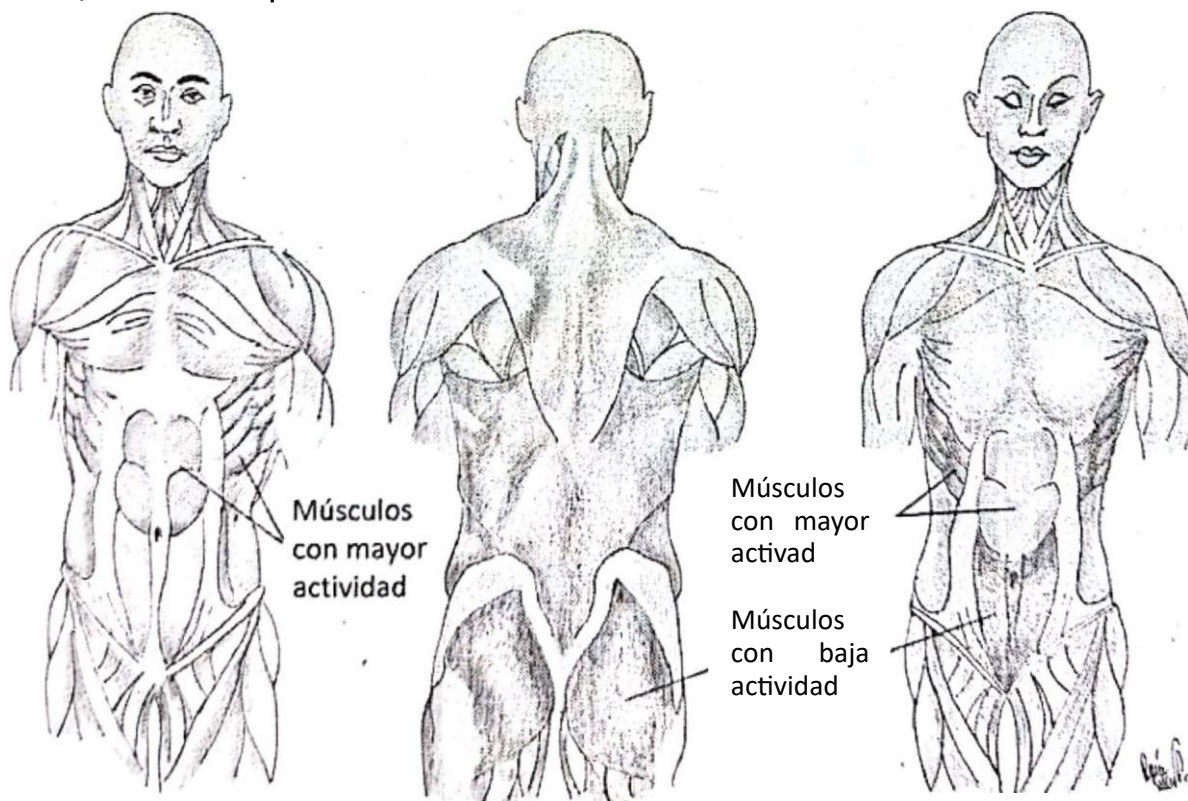


## El manejo de la respiración en el actor

El comportamiento respiratorio ha sido sometido a análisis en múltiples oportunidades y desde diversos ángulos, desatando gran cantidad de controversias en la pedagogía del habla y del canto. No se ha arribado a un consenso acerca de cual resulta la técnica respiratoria más acertada para el habla profesional y el canto. Esto se plasma claramente al momento de indagar qué estrategia respiratoria utilizan los actores y los cantantes. Lejos de obtener una respuesta unánime, enfrentaremos soluciones disímiles. La diversidad de opiniones sobre qué grupos musculares y qué regiones del cuerpo se encuentran involucradas en este proceso de regulación es una prueba de ello. Para algunos investigadores, el género es un factor concluyente con respecto a las técnicas respiratorias, Mujeres y varones tienden a describir la respiración en forma diferente. Los varones, perciben la mayor concentración de actividad muscular (durante el appoggio) en la parte inferior del tórax, por encima de la zona umbilical, (región epigástrica) y en los glúteos. Las mujeres lo hacen en las regiones del piso de la pelvis (región hipogástrica). Se ha comprobado que los grupos musculares de la respiración más activos en los actores y en los cantantes masculinos y femeninos coinciden (zona intercostal y región epigástrica). Aparentemente, las diferencias anatómicas, a nivel de la región pélvica y del tórax, entre ambos sexos, son las responsables de estas sensaciones kinestésicas tan diversas.



# ENTRENAMIENTO DE LA RESPIRACIÓN

Por experiencia, los profesionales de la voz saben sobradamente que una manera efectiva para mejorar la fonación es la incorporación de la técnica respiratoria

En el caso del actor, la capacidad respiratoria se somete a una altísima exigencia. Por eso debe administrarse no sólo en concordancia con la longitud de las frases sino también con la intensidad y la altura tonal, sin forzarse o excederse.

El actor deberá entrenarse diariamente con ejercicios de respiración. Esta rutina tendrá por fin enseñarle a concientizar y coordinar sus movimientos, desarrollar y suavizar su tono muscular y dosificar la cantidad de aire y la presión subglótica en función de las exigencias propias del rol interpretado y del ámbito de trabajo. Como corolario, se obtendrá una conducta respiratoria sana, eficiente y automatizada.

Entre los errores más frecuentes de respiración en actores se observa qué cantidad de aire no corresponde a la amplitud de los movimientos que deben ser moderados. Muchos actores suponen que una buena respiración es aquella que les permite enunciar el mayor tiempo posible sin necesidad de renovar el aire. No consideran el altísimo costo para la voz, mensurable en esfuerzos nocivos e innecesarios. La técnica respiratoria debe regularse cuidadosamente para evitar tanto la escasez como el exceso de presión subglótica.

Es importante observar si el actor toma demasiado aire o lo exhala rápidamente sin controlar y dosificar su salida o si comete ambos errores. En ocasiones, los principiantes toman una cantidad de aire insuficiente, engañados por el movimiento muscular del abdomen.

El actor debe regirse por la prudencia. No es recomendable que hable o recite hasta agotar la totalidad del aire disponible en sus pulmones, incluso, el aire de reserva. Esto fatiga inútilmente y agrede su salud vocal. Tampoco se recomiendan las inspiraciones excesivas de aire pues impiden la flexibilidad para un buen desempeño vocal.

## PRÁCTICA DE LA RESPIRACIÓN

Ya se presentaron los tres tipos respiratorios reconocidos por la fisiología: el costal superior, el costodiafragmático y el abdominal. Retomando estas nociones, señalaremos que el entrenamiento respiratorio conlleva la adquisición de un tipo respiratorio costodiafragmático abdominal. Este tipo respiratorio conduce a una posición baja de la laringe gracias a la tracción traqueal ejercida por el descenso del diafragma que protege el mecanismo laríngeo, sobre todo a altas frecuencias y gran intensidad.

Además, el tipo respiratorio costodiafrágico abdominal se asocia, tradicionalmente, a dos ventajas: favorecer el intercambio de grandes volúmenes pulmonares y reducir las tensiones adicionales de los músculos del cuello y de los hombros.

Asimismo, cierta literatura describe el abdomen hacia "afuera" como un mejor regulador y facilitador de la dosificación del aire, en comparación con la respiración torácica superior,

¡NO debemos perder de vista que algunos actores enfatizan el movimiento abdominal, sin capitalizar las potencialidades que tiene el desplazamiento de la región intercostal, De este modo, pujan inconsistentemente hacia adentro Y hacia afuera con las vísceras sin poder alcanzar los objetivos y destrezas deseados.

## Bondades de la práctica respiratoria

Durante la ejercitación se aconsejan las inspiraciones por nariz, Suaves y silenciosas. La espiración bucal, lenta y pareja, muy controlada por la musculatura intercostal y abdominal.

- La respiración nasal resulta más saludable ya que permite que el aire se caliente, se humidifique y se purifique antes de ingresar al pulmón, por tales razones, siempre que sea posible, se recomienda inspirar por la nariz. Las exigencias del habla y del canto hacen necesaria una respiración mixta, tanto bucal como nasal. Si bien el modo respiratorio nasal resulta más saludable, también es mucho más lento debido a que el trayecto entre la nariz y los pulmones es mayor que aquel que media entre la boca y los pulmones. Por esta razón, los hablantes utilizamos inspiraciones bucales preponderantemente.
- Es fundamental controlar la relajación y estimular la disociación entre los diferentes grupos musculares. De este modo se logra un buen tono a nivel de los músculos de sostén respiratorio (intercostales, diafragma y abdomen), manteniendo flexible y relajada la musculatura de los hombros, el cuello, la laringe y la lengua.
- Segre y Naidich afirman que [es importante que el alumno comprenda y distinga la diferencia funcional que existe entre pujar suave con el abdomen, eliminando tensiones laríngeas; y empujar".
- Durante el entrenamiento respiratorio, se sugiere alternar la rítmica y la dinámica de los tiempos inspiratorios y espiratorios. Quien se entrena en técnicas respiratorias variará el ritmo y la duración de la inspiración

y de la espiración, ensayando los diferentes ritmos que convergen en el habla (inspiración lenta - espiración lenta)-(inspiración rápida - espiración lenta).

Debe tenerse en cuenta que existen aspectos que implican atención Y cuidado, entre ellos:

- a) Una apertura exagerada de las costillas dificulta la contracción abdominal.
- b) La exageración en los movimientos abdominales actúa en detrimento de la abertura de los músculos intercostales, La rigidez de la musculatura abdominal y el incremento de la actividad de los músculos rectos abdominales conducen a la reducción del diámetro torácico. Esta circunstancia debe evitarse durante el canto,
- c) La musculatura abdominal debe encontrarse bien tonificada para facilitar su contracción durante el appoggio.
- d) Recordar que, en condiciones 'fisiológicas normales, los músculos auxiliares (esternocleidomastoideo, escalenos y trapecios) no intervienen en la fonación. Somos conscientes de que existe una actividad mínima aceptable de estos músculos, particularmente en tareas de alta exigencia vocal, aún así creemos fundamental permanecer atentos a ella Y controlarla
- e) En ocasiones, la ejercitación de la respiración puede provocar una ligera sensación de mareo, particularmente en aquellos individuos no habituados a una respiración profunda y prolongada, En estos casos, se sugiere interrumpir la ejercitación hasta que el individuo se recupere y continuar.