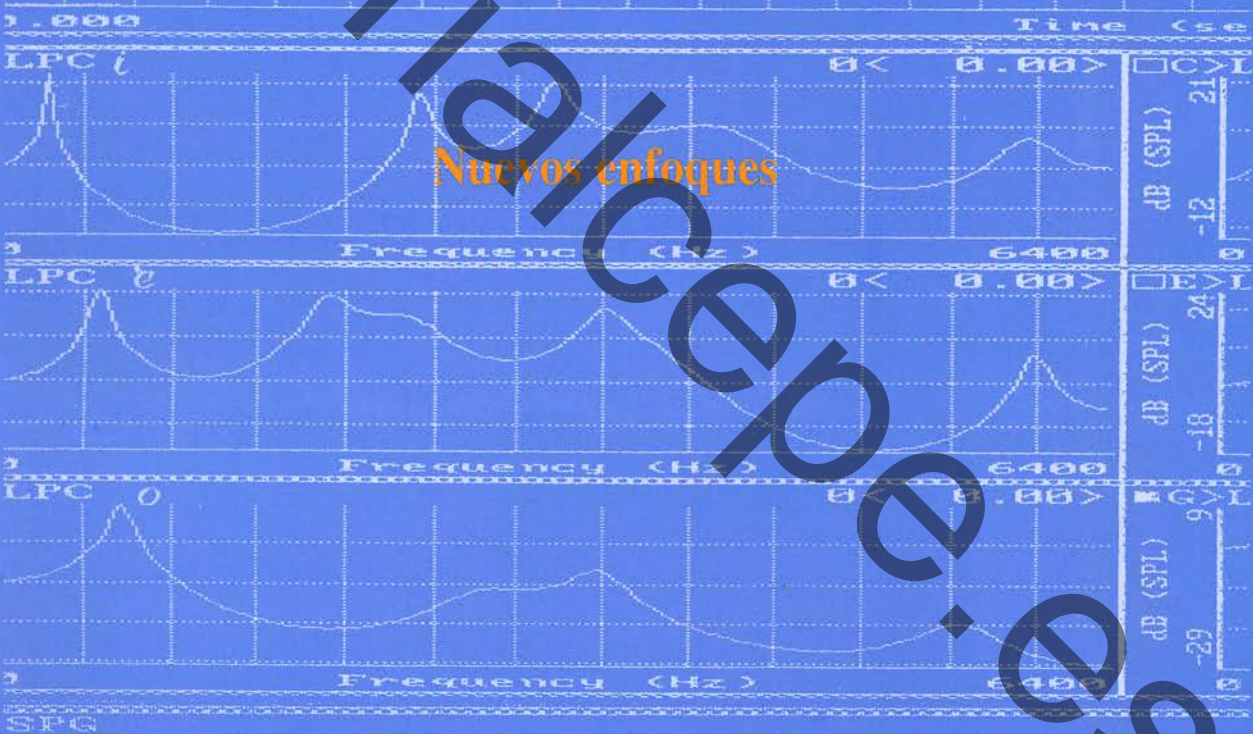




INÉS BUSTOS SÁNCHEZ

# TRATAMIENTO DE LOS PROBLEMAS DE LA VOZ

Nuevos enfoques



## ÍNDICE

<b>Introducción</b> .....	15
---------------------------	----

**PRIMERA PARTE**

<b>1. La voz</b> .....	21
Vehículo de las palabras, sustrato del lenguaje oral.....	23
La voz, resultado de una compleja actividad del cuerpo .....	23
La voz y el lenguaje desde la perspectiva de la euritmia.....	25
Un enfoque oriental de la voz .....	27
“Voz, vibración y armonía”; descubriendo y explorando la voz natu- ral y la voz terapéutica. Por Selina Worsley.....	28
La voz natural.....	29
La voz terapéutica .....	30
<b>2. Enfoque metodológico de la reeducación vocal</b> .....	33
Un poco de historia .....	35
De una visión mecanicista a una visión holística de las disfonías ....	36
<b>3. Fisiología de la voz hablada y cantada. Hellen Rowson-Inés Bustos</b> .....	39
Introducción .....	41
El sistema respiratorio: el soplador.....	42
La actividad pulmonar y diafragmática en la respiración .....	44
Diferentes volúmenes respiratorios .....	45
Fisiología fono-respiratoria .....	46
Problemas respiratorios más habituales .....	47
El vibrador: las cuerdas vocales y la glotis.....	48
Histología de la cuerda vocal .....	50
El control de las estructuras laríngeas.....	50
1.- El control del inicio del tono a nivel glótico.....	50

2.- Control de la masa de los pliegues vocales .....	51
3.- Control de los pliegues falsos .....	51
4.- Control de la articulación cricotiroides .....	52
Los resonadores o cavidades de resonancia .....	53
Estructuras faríngeas .....	53
Control del paladar blando .....	54
Control de la longitud de la faringe .....	55
Control de la mandíbula .....	55
Control de la posición de la lengua .....	56
Control del esfínter arriepiglótico .....	57
Estructuras de apoyo .....	58
Control de la musculatura de la cabeza y cuello .....	59
Control de la musculatura del torso .....	59
<b>4. Disfonía. Concepto y causas. Cori Casanova Barberá .....</b>	<b>61</b>
Introducción.....	63
Clasificación de las disfonías.....	64
Disfonía funcional .....	64
La hiperfunción vocal: uso, mal uso y abuso vocal .....	66
Lesiones adquiridas o lesiones secundarias a hiperfunción vocal:	67
a) lesiones nodulares .....	67
b) Otras lesiones secundarias a hiperfunción: edema de Rein-	
ke, pólipo laríngeo, quiste de retención mucosa .....	68
La hipofunción vocal .....	70
Clasificación de las disfonías hipofuncionales .....	70
a) Disfonías hipofuncionales primarias .....	70
b) Disfonías hipofuncionales secundarias .....	71
Eficacia de la reeducación vocal en disfonías hipofuncionales	74
Disfonía con lesión congénita.....	74
Quiste congénito epidérmico .....	75
Sulcus glótidis o quiste congénito abierto .....	76
"Vergetures" o estrías .....	76
Otras disfonías .....	78
Inmovilidades laríngeas: parálisis de cuerda vocal; anquilosis y	
artrosis de laringe.....	78
Papilomatosis laríngea .....	79
Disfonía espástica .....	79
Conclusiones .....	80
<b>5. La formación del logopeda o terapeuta vocal .....</b>	<b>83</b>
Conocimientos indispensables .....	85
Formación complementaria .....	86
Importancia de la formación permanente.....	87

<b>6. El cuerpo, registro de la historia personal .....</b>	<b>89</b>
Unidad cuerpo-mente.....	91
Estructura y psicología del cuerpo .....	92
El esqueleto humano .....	94
El esqueleto axial .....	94
Las extremidades .....	94
Cuerpo e historia personal .....	95
El cuerpo: estructura modificable .....	98
Zonas corporales especialmente críticas .....	101
La transición entre la cabeza y el tórax .....	102
La transición entre el tórax y el abdomen .....	103
La transición abdomen/caderas con las extremidades inferiores....	103
<b>7. Diferentes enfoques holísticos; cuerpo-mente como unidad ..</b>	<b>105</b>
Introducción .....	107
Mathias Alexander: Uso erróneo versus control primario .....	108
Ida Rolf: El cuerpo de acuerdo con la fuerza de la gravedad .....	113
Postura y estructura del cuerpo.....	115
Tejido conjuntivo y estructura del cuerpo.....	118
Jacques Dropsy: Centro de gravedad y verticalidad del cuerpo .....	119
Proceso de trabajo.....	120
Ideas centrales en el trabajo de Jacques Dropsy .....	120
Mezieres a través de Thérèse Bertherat: Parte posterior versus parte anterior del cuerpo .....	127
Alexander Lowen: La contribución de la bioenergética .....	130
A modo de síntesis .....	134
<b>8. Psicofisiología de la respiración .....</b>	<b>137</b>
Introducción .....	139
La respiración superficial y la respiración profunda .....	139
Función autorreguladora de la respiración .....	140
Vivimos tal como respiramos; respiramos tal como vivimos .....	141
A modo de síntesis .....	143
<b>9. Encuadre inicial y exploración funcional de una disfonía .....</b>	<b>145</b>
Recogida de la demanda .....	147
Encuadre del tratamiento .....	147
Recogida del historial del paciente.....	149
Valoración funcional de una disfonía .....	150
Estilo comunicativo.....	152
Valoración postural .....	154
Valoración de la respiración .....	158
Valoración de los órganos bucofonatorios .....	163

Valoración de las características acústicas de la voz.....	166
Ficha-registro de datos .....	168

## SEGUNDA PARTE: PRÁCTICA DEL TRATAMIENTO VOCAL

<b>Consideraciones previas .....</b>	<b>179</b>
<b>10. Masaje, manipulaciones, movilizaciones y estiramientos .....</b>	<b>181</b>
Introducción .....	183
El masaje .....	184
Liberando corazas .....	186
Sobre la mandíbula .....	187
Sobre la parte posterior del cuello .....	188
Sobre la columna vertebral, región paravertebral e intercostal....	188
Trabajo sobre las articulaciones, consideraciones previas .....	189
Visagras libres .....	192
Miembros inferiores .....	193
Miembros superiores .....	194
Cabeza.....	195
En posición decúbito-supino .....	195
En posición de sentado .....	197
Estiramientos .....	197
Estiramientos en posición decúbito-supino .....	198
Estiramiento de las piernas.....	198
Estiramiento de los brazos .....	199
Estiramiento de brazos y piernas .....	200
Estiramiento en posición de pie .....	201
Ejercicio de "toma a tierra" .....	201
Estiramiento del cuello .....	202
Estiramiento lateral del tronco .....	202
<b>11. Verticalidad e integridad del cuerpo.....</b>	<b>203</b>
Introducción .....	205
Bipolaridad y apoyo en la gravedad.....	205
Preparación de los pies .....	207
Colocación vertical del cuerpo .....	208
En posición de sentado .....	208
Apoyo sobre las tuberosidades del isquion .....	208
Alineación de la cabeza .....	209
Alineación de la zona escapular y dorsal .....	210
Alineación de la zona sacro-lumbar .....	212

En posición de pie .....	213
Alineación de la cabeza respecto al tronco .....	214
Cintura escapular y región dorsal .....	214
Alineación de la pelvis, consideraciones previas y procedimiento.....	214
Alineación de las rodillas.....	217
Cabeza, pecho bajo vientre alineados verticalmente .....	219
Alineación del cuerpo durante la marcha. Consideraciones previas y procedimiento .....	222
<b>12. El centro de gravedad del cuerpo .....</b>	<b>225</b>
Hacia el desarrollo del centro de gravedad del cuerpo .....	227
Ejercitación práctica .....	228
<b>13. Integración de los diferentes segmentos corporales como facilitadores de la emisión vocal.....</b>	<b>235</b>
Introducción .....	237
La transición entre la cabeza y el tronco .....	237
Ejercitación práctica .....	238
El tórax y la cintura escapular .....	241
Si la caja torácica no es flexible... ..	242
Cintura escapular y hábito fonatorio.....	243
El centro del tórax .....	244
Ejercitación práctica .....	245
Consideraciones específicas.....	248
Hiperlordosis lumbar.....	248
En caso de un tórax "cerrado".....	250
Hiperlordosis cervical .....	252
<b>14. La respiración en el contexto de la reeducación vocal.....</b>	<b>255</b>
Presentación.....	257
De la respiración libre y natural a la respiración adaptada a la función vocal .....	257
La práctica de la respiración libre y natural .....	259
La adaptación de la respiración a la función vocal .....	264
Ejercicios de inicio de tono: ajuste del solo a la acción de cierre de los pliegues vocales .....	264
Estructuras musculares de soporte a la emisión .....	265
Práctica .....	268
<b>15. Emisión y proyección vocal .....</b>	<b>271</b>
Introducción .....	273
Los órganos supraglóticos implicados en la emisión .....	274
Sensibilización de los órganos resonadores.....	275
Obertura del fondo de la cavidad bucal.....	275

Resonancias óseas en posición de acostado .....	276
Emisión vocal y apoyo sobre los pies .....	277
Alineación vertical y resonancias cervicales .....	278
Movilidad de lengua y mandíbula .....	280
Emisión en tiro de flecha .....	281
La emisión dirigida hacia el centro vital del cuerpo .....	283
La emisión de las vocales .....	284
Emisión vocal y musculatura costo-lumbar .....	290
Imágenes mentales asociadas a la proyección de la voz .....	291
Emisión cantada dirigida al centro de energía vital .....	292
Sugerencias para vocalizaciones sencillas .....	293
La importancia de la higiene vocal .....	295
Diferentes profesionales de la voz; diferentes necesidades vocales .....	296
Higiene vocal o el cuidado de la propia voz .....	297
<b>16. Algunas consideraciones en torno a las disfonías infantiles ..</b>	<b>301</b>
Introducción .....	303
La evolución de la voz en los niños .....	304
Factores que configuran una disfonía en el niño .....	305
El entorno socio-comunicativo .....	306
Mundo psíquico y afectividad.....	307
Factores médicos predisponentes y desencadenantes .....	307
Aspectos posturales y funcionalidad respiratoria .....	308
Trastornos de la voz más frecuentes en niños.....	308
Disfonías asociadas a otros trastornos del habla o lenguaje .....	310
Exploración del niño/a disfónico/a .....	310
La reeducación de niños con disfonía .....	312
Papel de la familia .....	312
La intervención logopédica: ámbito corporal; la verticalidad corporal en niños; ejercicios sensoriales; la práctica respiratoria; el trabajo vocal.....	313
<b>17. Bibliografía .....</b>	<b>331</b>

## **INTRODUCCIÓN**

editorialcepe.es





Desde la publicación de "*Tratamiento de los problemas de la voz, nuevos enfoques*" (1995) han pasado doce años. Esa edición, representó en su momento la sustitución de una obra anterior publicada en 1981, que con el devenir de los años requería una actualización en cuanto a la manera de comprender y abordar las alteraciones de la voz. Entonces planteamos la necesidad de comprender la importancia del lenguaje del cuerpo como registro de la historia individual, la importancia del patrón postural y su interacción con la gravedad; asimismo, entendíamos la voz y la respiración como una manifestación más de la manera en que utilizamos el propio cuerpo. Introdujimos esta *visión holística* dentro de las dinámicas de trabajo con pacientes que presentan alteraciones funcionales de la voz.

En esta ocasión, hemos considerado oportuno hacer una nueva actualización, a la luz de los avances que se han producido en la última década; entre ellos, las *modernas técnicas de diagnóstico vocal* que llevan a cabo los foniatras y O.R.L, y de manera especial la interpretación que de dichos datos hace el profesional médico; esto ha permitido diagnosticar –e intervenir a través de microcirugía laríngea– lesiones congénitas, hasta hace unos años no descritas en la patología vocal.

Otros avances han sido la consolidación de la *formación universitaria de logopedas* en nuestro país y el abordaje cada vez más habitual, de las alteraciones de la voz desde una *perspectiva interdisciplinaria e interdependiente*. De este enfoque participan foniatras y O.R.L, logopedas, profesores de canto..., que a su vez interaccionan con otros especialistas del mundo de la salud y de la psicología: osteópatas, homeópatas, acupuntores, psicólogos, especialistas en terapias y técnicas corporales...

Asimismo, disciplinas orientales como el yoga, el tai-chi, el chi-kung, y otras, se han mostrado eficaces a la hora de ofrecer un marco de armonización para el cuerpo-mente que ayuda a paliar los efectos del estrés y de la tensión crónica que caracteriza a nuestra actual cultura occidental.

La presente edición pretende por una parte, consolidar las bases para un enfoque holístico de los trastornos vocales ya formulados en la edición de 1995, y por otra, actualizar, enriquecer e incorporar algunos capítulos que ofrezcan al lector elementos innovadores. Con estos objetivos, hemos contado con la aportación de profesionales de campos diferentes pero que comparten como interés común el estudio de la voz. La Doctora Cori Casanova, médico foniatra,

Helen Rowson, cantante y licenciada en el método Voice Craft; Selina Worsley, psicóloga y cantante que trabaja la voz desde una perspectiva terapéutica y expresiva.

Creemos que las aportaciones de todos ellos enriquecerán y despertarán en el lector curiosidad e interés por profundizar en las temáticas que cada uno considera.

Por otra parte, también se ha revisado la parte práctica de la anterior edición, modificando, quitando o incorporando propuestas.

Al igual que la primera edición, este libro consta de dos partes; la primera, recoge la investigación de aquellos aspectos teóricos sobre los cuales se fundamenta la segunda parte, totalmente práctica.

En el primer capítulo reflexionamos en torno al *concepto de voz* desde diferentes perspectivas, pero siempre integrado en el funcionamiento general del cuerpo; se incorpora en esta edición, el enfoque de la voz natural y terapéutica de Selina Worsley y que ella denomina como "Voz, vibración y armonía".

El capítulo siguiente reafirma el *enfoque metodológico de la autora respecto a la reeducación de las disfonías funcionales*; por ello, es el punto de referencia alrededor del cual se desarrollan los capítulos siguientes, tanto desde la perspectiva teórica como práctica.

El capítulo tres es nuevo en este libro, y lo hemos realizado conjuntamente con Helen Rowson; el proceso de elaboración, de reflexión compartida y su formación como cantante y profesora de canto licenciada en el Voice Craft Estil, ha sido un estímulo profesional y personal. Sus consideraciones basadas en este método sumadas a su propia experiencia formando a cantantes serán, sin lugar a dudas, de sumo interés para cualquier lector interesado en la *fisiología de la voz hablada y cantada*.

El capítulo cuarto, como el anterior, es nuevo respecto a la anterior edición; escrito por la doctora Cori Casanova, médico foniatra, trata sobre el *concepto de disfonía y sus causas*; propone una clasificación de las disfonías en funcionales, –donde la hiperfunción vocal, el uso, mal uso y abuso vocal tienen un papel relevante–, disfonías con lesión congénita y otras disfonías, menos frecuentes en la práctica logopédica. Hemos tenido el honor de contar nuevamente con la doctora Casanova, quien ya participó en una obra anterior, Bustos, I. (2003) y es para nosotros un referente de innovación y entusiasmo hacia su oficio, que comparte en su diario trabajo interdisciplinar con el doctor Ferran y su equipo de logopedas.

En el capítulo cinco, consideramos aquellos aspectos que han de concurrir en la *formación inicial del logopeda, su formación complementaria y la formación permanente* como terreno propicio para la investigación profesional y personal.

El capítulo sexto aborda una reflexión teórica sobre *el cuerpo como registro de la historia personal*, dando especial relevancia a la interdependencia entre los planos físicos y psíquicos en la conformación del cuerpo humano. Hemos contado con la colaboración de Amelia Mazza, fisioterapeuta y profunda conocedora de la voz a través de su actividad como cantante y como profesora de yoga;

también ha participado en la valoración postural que incluimos en el capítulo noveno.

En el capítulo séptimo se recopila una síntesis teórica de *diferentes enfoques holísticos de trabajo corporal*, ya sean métodos, técnicas, orientaciones o procedimientos específicos. De cada uno pueden extraerse interesantes aportaciones respecto a los conceptos de verticalidad, alineación y centro de gravedad del cuerpo, respiración y condiciones posturo-musculares que inciden en el normal funcionamiento vocal. Se trata de líneas de trabajo que asumen una concepción integradora del cuerpo-mente, y parten del principio de que el trabajo consciente sobre el primero, repercute de manera indiscutible sobre el plano mental y emocional del individuo.

En el capítulo octavo se retoma el tema de *la respiración* tratado anteriormente desde un punto de vista fisiológico, para considerarlo aquí *desde una perspectiva psico-fisiológica*, aspecto éste que debe tenerse siempre presente a la hora de interpretar la manera de respirar de una persona con disfonía.

En el capítulo nueve se reflexiona acerca de *la importancia del encuadre inicial y la exploración funcional de una disfonía*; ambos aspectos contribuyen a centrar la demanda, a recoger las necesidades del paciente, a definir objetivos, contenidos y metodología de trabajo que habrán de contemplarse de manera individualizada.

La segunda parte, incluye seis capítulos que son la concreción práctica de los conceptos que en la primera parte fueron abordados de manera conceptual.

En el capítulo décimo se explicitan *maniobras de manipulaciones, movilizaciones, estiramientos y masajes* que hemos valorado como muy eficaces para el desbloqueo articular y la reducción del grado de tensión muscular crónica que tanta incidencia tienen en el estado general del cuerpo y en la función vocal.

El capítulo once aborda *la verticalidad y integridad del cuerpo*, los conceptos de bipolaridad del cuerpo y su equilibrio con la acción de la gravedad, así como el trabajo a realizar para potenciar la verticalidad corporal en diferentes posiciones.

El capítulo doce –nuevo en esta edición–, desarrolla el concepto de *centro de gravedad del cuerpo*, con propuestas para un trabajo práctico.

En el capítulo trece se considera *la integración de los diferentes segmentos corporales como facilitadores de la emisión vocal*, analizando y proponiendo ejercicios para trabajar la transición entre la cabeza y el tronco, y entre éste y las extremidades con la finalidad de integrarlos de manera armoniosa con la acción de la gravedad. Se hacen consideraciones específicas, en especial para las hiperlordosis lumbar y cervical.

El capítulo catorce aborda *la respiración en el contexto de la reeducación vocal*, considerando el concepto y práctica de la respiración libre y natural, y de la respiración adaptada a la función vocal, donde se potencia el uso de estructuras musculares de apoyo a la emisión, cuando ésta es más exigente, como en el caso de la voz proyectada o cantada.

En el capítulo quince se considera *la emisión y la proyección vocal*, entendiéndola como un proceso integral en el cual confluyen aspectos básicos tónico-motrices, posturales, respiratorios, fonatorios y resonanciales, que guardan una estrecha relación con el estilo comunicativo de cada persona. La utilización eficaz de la voz requiere hacerlo de manera que se obtenga un máximo de eficacia vocal, con el mínimo de esfuerzo.

# PRIMERA PARTE



**LA VOZ**

Editorialcepe.es



## **VEHÍCULO DE LAS PALABRAS, SUSTRATO DEL LENGUAJE ORAL**

Nutriéndose de diferentes áreas del saber científico –psicolingüística, psicología, física-acústica y neurología entre otras–, *la Foniatría y la Logopedia* estudian los procesos de la comunicación humana así como las causas o factores que dificultan su desarrollo normal. Sus campos de investigación son la voz, el habla y el lenguaje, este último en su manifestación oral y lecto-escrita.

El lenguaje oral actúa como un macrosistema que se sirve para su proyección comunicativa de sistemas más primarios: la voz y el habla.

Desde que nace, el bebé utiliza de manera refleja el más primario de estos sistemas –es decir, su propia voz, su propio sonido–, y lo hace en forma de llanto, grito y vocalizaciones para expresar sensaciones de agrado o desagrado: demanda de alimento, calor, cobijo, protección... Más adelante surgen las primeras sílabas que el niño utiliza con carácter inicialmente reflejo hasta que es capaz de emitir sus primeras palabras a las que otorga un claro significado; a partir del momento en que el niño es capaz de establecer la relación palabra-significado, es cuando podemos hablar del verdadero inicio del lenguaje.

Para llevar a cabo su función comunicativa, el lenguaje oral precisa por tanto de la voz como vehículo sonoro y del habla como sistema articulatorio que recurre a un código convencionalmente establecido: la lengua propia de una comunidad humana.

## **LA VOZ, RESULTADO DE UNA COMPLEJA ACTIVIDAD DEL CUERPO**

Consideramos a la voz como una manifestación expresiva de la persona en su totalidad; a través de ella cada individuo logra expresarse y comunicarse con sus semejantes de una manera singular y única. La voz trasluce la vida psíquica y emocional de quien se expresa y en ella subyace una compleja acción de nervios, huesos, cartílagos y músculos, que implica al cuerpo de manera global. La voz sirve de vehículo para la emisión de las palabras y éstas a su vez lo son para comunicar, intercambiar o compartir nuestras emociones, sentimientos, conceptos, opiniones o juicios de valor. *La eficacia de nuestra actividad comunicativa depende en gran medida de la calidad de nuestra voz.*

La voz es, también, el “barómetro” que traduce nuestros estados de ánimo y nuestras emociones; es el instrumento de los cantantes, cuyo timbre único y

singular permite identificar sin lugar a dudas al protagonista; es la carta de presentación de quienes utilizan la voz como herramienta de trabajo: maestros, locutores, oradores, actores, vendedores, telefonistas... Reconocemos por ello dos ámbitos de la personalidad en que las afecciones de la voz repercutirán sensiblemente: en nuestra capacidad comunicativa interpersonal y en el desempeño satisfactorio de nuestra profesión.

En términos fisiológicos participan en la producción de la voz fundamentalmente *el sistema respiratorio*, que nos provee del aire necesario para espirar y hacer posible que la voz una vez producida por las *cuerdas vocales* salga al exterior sumamente enriquecida en timbre y sonoridad, gracias al impacto que hará al proyectarse sobre diferentes estructuras óseas, que en conjunto actúan como verdaderos *órganos resonadores de la voz*.

Pero si bien hasta aquí nos hemos referido al soporte fisiológico de la voz (aparato respiratorio, cuerdas vocales, órganos resonadores) lejos de considerarla como el resultado de actividades y funciones de diferentes órganos, pensamos que es algo más profundo: *es nuestro propio sonido, nuestro propio instrumento*. Su calidad depende no sólo del correcto estado del aparato vocal sino de cómo responde el cuerpo –más concretamente el sistema muscular– al conjunto de estímulos que provienen del entorno y a las tensiones relacionadas con la vida psíquica de la persona. El comportamiento vocal erróneo, viene así a traducir una respuesta inadecuada del cuerpo a dichos estímulos y tensiones; en este proceso confluyen diversos factores predisponentes y/o desencadenantes que favorecerían la aparición de una disfonía (mal uso y abuso de la voz profesional, procesos de tipo congestivo o infeccioso que afectan de manera directa o indirecta al órgano laríngeo, etc.).

Descartadas las causas debidas a traumatismos o lesiones congénitas de la laringe, detrás de cualquier alteración funcional de la voz, podemos reconocer fundamentalmente un mal uso del cuerpo que afecta a músculos y sistemas óseos próximos y lejanos al órgano vocal.

*Una voz sana y natural es el resultado de un uso adecuado del cuerpo*; por ello trabajar con problemas de la voz implica que la persona tome conciencia de la manera en que se comunica, de las tensiones que afectan a determinados grupos musculares, tensiones que derivan en gran medida de nuestro acelerado ritmo de vida que afecta a nuestro funcionamiento psíquico y emocional.

Estas consideraciones nos llevan al convencimiento de que los trastornos de la voz deben ser tratados desde una perspectiva integral, modificando poco a poco la conciencia del cuerpo, en el transcurso de la comunicación oral prestando especial atención a la actitud corporal y comunicativa, el patrón postural y el comportamiento muscular de cada persona. Sobre esta base la voz podrá proyectarse al exterior en su plenitud, con todo su timbre, brillo y color más auténtico, en armonía con la totalidad del individuo.

En nuestro trabajo con personas disfónicas es casi una constante observar que presentan una *autoconciencia corporal deficitaria*; en la medida en que es



posible ir “reelaborando” una conciencia corporal adecuada es cuando puede integrarse una función vocal saludable.

Nos ha parecido interesante recoger aquella bibliografía que hace referencia a la voz, a su estudio y a su significación más allá de su aspecto puramente fisiológico; esta búsqueda nos ha llevado a los trabajos de Rudolf Steiner y a la visión oriental del taoísmo a través de la obra de S. Chun-Tao-Cheng, o el abordaje de S. Worsley sobre “Voz, vibración y armonía” de los cuales expondremos aquellos conceptos y referencias que contribuirán a adquirir una dimensión más amplia y holística respecto a nuestra propia voz.

## LA VOZ Y EL LENGUAJE DESDE LA PERSPECTIVA DE LA EURITMIA

La euritmia nace del Movimiento Antroposófico creado por Rudolf Steiner (1892) en la segunda década de este siglo. Según este filósofo, el lenguaje ha llegado a tener un carácter abstracto y arbitrario en las civilizaciones actuales, pero en sus orígenes estaba fuertemente unido a lo anímico y al movimiento. Así, en los albores de la humanidad el hombre se comunicaba moviendo expresivamente sus brazos y manos al tiempo que emitía sonidos vocálicos.

Para Steiner el lenguaje surge mediante la retención del movimiento de los miembros humanos y no tendríamos lenguaje si el niño pequeño no tuviera la tendencia natural a mover brazos y manos. Este movimiento es retenido y se concentraría en los órganos del habla, que son una “reproducción de aquello que verdaderamente quiere exteriorizarse con los brazos y las manos, y como acompañamiento en los restantes miembros humanos”. Esto explica en cierta manera la compensación gestual a la que recurre el niño sordo de nacimiento, que tras manifestar un comportamiento pre-verbal similar al del niño oyente durante el primer año de vida, no desarrolla lenguaje y se vale entonces de una riqueza expresiva-comunicativa de gestos con brazos y manos.

También puede observarse en los casos de falta de conexión de un niño pequeño con su entorno por trastorno psíquico grave, la falta de comunicación gestual y de contacto visual con la persona que se le acerca.

Es así que gesto y comunicación van indisolublemente unidos hasta que progresivamente hace su aparición el lenguaje y se consolida como forma prioritaria de comunicación. También podemos observar que la comunicación gestual tiene connotaciones culturales; así, los pueblos latinos “apoyan” su discurso con abundantes gestos manuales de tal forma que si los observamos atentamente sin tener acceso al discurso verbal, podremos “captar” si quien habla está explicando o describiendo una situación o vivencia personal agradable o desagradable. También son culturas más propensas al contacto corporal con el otro a través del beso, del abrazo o la caricia.

En otras culturas, los gestos con brazos y manos están asociados a una falta de educación y de autocontrol: el movimiento expresivo para acompañar el discurso verbal está “penalizado” o culturalmente reprimido. Hoy en día, habla-

mos sin dejar que nuestra alma fluya en el lenguaje, sin manifestarnos a nosotros mismos en el lenguaje.

Steiner afirma que el lenguaje hablado, como resultado de la acción conjunta y coordinada de los diferentes órganos que lo hacen posible, no es otra cosa que un gesto aéreo que se sitúa en el espacio de tal manera que resulta posible que el oído oiga. Este autor penetró en este gesto aeriforme mediante lo que llamó "la visión sensible-suprasensible" y tradujo en movimientos de brazos y manos la expresión misma de las vocales, las consonantes y el discurso de las palabras. Para él la vocal están estrechamente relacionadas con la vida anímica, mientras que la consonante es la aprehensión, la reconstrucción imitativa del objeto externo. En la vocal se deja que lo interno fluya desde dentro hacia el exterior mientras que la consonante se configura en las estructuras de la cavidad bucal.

La vocal siempre expresa "lo que vive el alma en el ámbito de sus sentimientos; así el hombre puede expresar por ejemplo el asombro (/a/) o expresar aquello que representa una defensa frente un obstáculo (/e/) o su autoafirmación y propia identidad frente al mundo (/i/)."

Lo que habitualmente expresamos a través de la voz estructurado en forma de lenguaje verbal ha de ser expresado para Steiner mediante el ser humano en su totalidad, mediante movimientos y configuraciones espaciales de manera individual o grupal. Dichos movimientos no son arbitrarios, sino que los mismos movimientos que se hallan en la base de lo que produce el lenguaje hablado, se han trasladado al ser humano en su totalidad.

La euritmia tiene una aplicación terapéutica que parte del siguiente principio: toda falta de salud tiene su origen en el hecho de que el hombre se sustrae a las grandes leyes del universo. Cada hombre es un microcosmos y posee su entidad interna en relación con todo el universo. Como explicaba en una de sus conferencias en los años veinte (Steiner, R., 1992, pág. 65), "todo movimiento en la euritmia es extraído del conjunto de la entidad humana, de forma tan natural como los movimientos de la laringe y órganos adyacentes en el habla habitual; por lo tanto, aquello que se realiza en la euritmia es algo que puede poner al ser humano en consonancia con el universo, con la totalidad del microcosmos".

Creemos que esta dimensión terapéutica puede contribuir enormemente a enriquecer nuestra perspectiva de trabajo con personas disfónicas, ya que un desorden vocal responde a un desajuste que implica a la persona en su totalidad: desde su dimensión afectiva y corporal, hasta su proyección comunicativa y social.

Reconocemos que la formación de un euritmista es un proceso tan amplio y profundo como el de un terapeuta de la voz; por ello sería demasiado pretencioso por nuestra parte querer ser expertos en la aplicación de la euritmia a pacientes disfónicos. No obstante, a través de varios cursos de formación hemos comprobado que su conocimiento y práctica pueden aportar valiosos recursos en el tratamiento de disfonías. Nosotros hemos conseguido cambios más rápidos y profundos en la emisión y de manera especial en la comprensión de las características esenciales de las vocales, a través de su representación corporal y gestual.

## UN ENFOQUE ORIENTAL DE LA VOZ

S. Chun-Tao-Chen (1993) en su libro *El Tao de la voz* aporta a nuestro entender una valiosa contribución a la integración de conocimientos y prácticas vocales de carácter oriental y occidental sobre la emisión vocal. En su libro desarrolla el concepto de “*movimiento circular continuo*” que ha de imprimirse a la emisión de la voz y en especial a la emisión cantada. Para comprender el significado de este concepto, hay que aproximarse a los fundamentos de la filosofía taoísta, que integra la milenaria sabiduría china relativa a prácticas ocultas y terapéuticas desde 3.000 años a.C. conjuntamente con los conocimientos yóguicos. Las obras centrales de esta filosofía fueron escritas por Lao Tse y Chuan Tsu hace casi 2.500 años.

Para el taoísmo, cuando se deja que los acontecimientos sigan su curso natural, éstos se desarrollan con una maravillosa perfección y armonía; el Tao representa la manera natural en que funciona la naturaleza, que se manifiesta en la interrelación dinámica entre “los opuestos” (femenino-masculino, frío-calor, vida-muerte...) y que gráficamente es representado por el diagrama del Principio Supremo Esencial. Estos opuestos o polaridades –el ying y el yang– están presentes en todas las manifestaciones de la vida y de la naturaleza y actúan sin cesar como fuerzas complementarias.

El diagrama representa dos conceptos taoístas básicos: el movimiento circular continuo y la interrelación de las fuerzas opuestas; dichos principios, conjuntamente con la adaptación de ejercicios respiratorios de Tai Chi y aportaciones propias, son aplicados por Chun-Tao-Chen para el desarrollo de la técnica vocal en cantantes y también –aunque en menor grado– en la voz hablada.



FIGURA 1.1.

**Principio esencial del Tao: las figuras en forma de pez representan el movimiento circular continuo dentro del círculo. La línea divisoria entre ambos representa la energía que fluye de una fuerza a otra, el dar y recibir constante.**

Chun-Tao-Chen aplica estos principios taoístas a la respiración y a la emisión de la voz cantada haciendo posible que con ello desaparezca la tensión laríngea y facilitando un buen funcionamiento del diafragma. El autor habla de “recoger” el sonido, el cual se basa en la imagen del movimiento circular continuo, en la interrelación de las fuerzas opuestas para conseguir un grado correcto de equilibrio –ni tenso ni relajado– y en la importancia de las imágenes mentales y de la imaginación en la producción de una voz armoniosa y equilibrada.

Para recoger el sonido hay que imaginar que éste sigue una dirección contraria a la salida del aire, es decir, que mientras se espira, el sonido se dirige desde el “centro del espíritu” –detrás del entrecejo– hacia el “centro de la energía vital” –un poco por debajo del ombligo–; ésta es la primera mitad del círculo o movimiento circular continuo y la otra mitad se desarrolla a la inversa que el anterior, imaginando medio círculo por delante del emisor en dirección al centro del espíritu (entrecejo). Cuando se trate de finalizar la emisión de un sonido, éste se recogerá siempre en el bajo vientre.

La aplicación del principio taoísta a la emisión vocal, requiere que se produzca una libre circulación de la energía respiratoria para cantar o hablar, y previene la acumulación de un exceso de tensión laríngea, estimulando y creando una sensación de flexibilidad en el cuerpo, en la garganta y en todo el ser. Requiere también que se mantenga un nivel de energía que fluya sin esfuerzo y la implicación emocional e intuitiva de la persona que habla o canta.

La aportación de la obra de Chun-Tao-Chen a la técnica vocal es esencialmente práctica y en su libro el lector podrá encontrar una rica metodología de trabajo que incluye ejercicios denominados “cuerpo-mente-espíritu”, que tienen por objetivo la liberación de tensión psíquica y física en los que el control del flujo respiratorio es fundamental. Más adelante describe con precisión, ejercicios elementales y avanzados de emisión cantada a los que se aplican los principios taoístas que hemos señalado en párrafos anteriores. En la última parte del libro, propone recursos, técnicas y mecanismos para la producción de una emisión vocal libre, fácil y sin esfuerzo.

### **“VOZ, VIBRACIÓN Y ARMONÍA”. DESCUBRIENDO Y EXPLORANDO LA VOZ NATURAL Y LA VOZ TERAPÉUTICA.** Por *Selina Worsley*<sup>1</sup>

Cuando miramos la voz humana desde una perspectiva amplia y holística reconocemos que es algo más que la producción mecánica del sonido a través de los

<sup>1</sup> Licenciada en Psicología y Postgraduada en Trabajo Socio-Educativo. Se dedicó al canto profesional con el grupo a capella Stupendams. Es socia del “The College of Sound Healing” del Reino Unido. Desde el año 2000 ofrece talleres de “Voz Vibración y Armonía”. Es tallerista habitual en diversos centros cívicos de Barcelona; colabora en la formación continua del ICE de la Universidad Autónoma de Barcelona y en los Másteres de Musicoterapia de la Universitat Ramón Llull y de la ISEP. Colabora con varias escuelas de música e interpretación teatral y con centros de terapias complementarias y ofrece clases particulares de voz y expresión y sesiones de terapia de sonido con la voz.

órganos vibratorios, resonadores y articuladores. La voz aborda lo físico, mental, emocional y espiritual, convirtiéndose en algo primordial para el ser humano.

Para las personas cuyos problemas funcionales de voz puedan tener sus raíces en los problemas psico-emocionales, es muy interesante complementar el trabajo al nivel fisiológico con un trabajo que busca *una voz natural* que puede expresarse de múltiples formas. También podemos *usar la voz como un instrumento terapéutico* para relajar y sanar el propio cuerpo, para adentrarnos y explorar quiénes somos, y para conectar con las demás.

## La voz natural

En el trabajo con la voz natural, empezamos un camino que nos vuelve a las raíces de la expresión humana, tanto en el canto popular como en el sagrado. A la vez incorporamos una perspectiva holística de la técnica vocal para ayudar a liberar la voz sanamente.

### *Vocalización básica*

El trabajo parte de la idea de que la vocalización y el canto son algo innato y vital para el ser humano. Buscamos y nos conectamos con una voz que puede expresarse con fluidez y sin romperse por no ser correcta según las normas musicales o estéticas.

Provocamos los sonidos naturales como bostezar, suspirar, gruñir o reír. Imitamos sonidos de bebés y los sonidos de los animales o la naturaleza. Los niños y niñas juegan eternamente con el sonido y el canto y, generalmente, los adultos disfrutan enormemente haciéndolo de nuevo. La intención es evitar la necesidad de expresarse “bien”; cualquier sonido o nota es válida. Cuando reconectan con esta actitud de libre vocalización sin análisis, muchas personas reconectan con una voz sin tensiones y disfrutan con la creatividad vocal.

### *Canto ancestral*

En todas las culturas del planeta, se canta para expresar vivencias, trabajar, festejar y lamentar. No importa tanto si la voz es “buena o mala” o quién la usa “correctamente” y quién no.

Para volver a disfrutar con el canto en grupo, aprendemos canciones fáciles que vienen de diferentes culturas. Jugamos con ellas en ejercicios de improvisación grupal; por ejemplo, aprendemos una canción tradicional para sembrar y más tarde hacemos la cosecha y festejamos al ritmo de otras canciones o de nuestros propios ritmos improvisados. El grupo se une con el canto colectivo y eso ayuda a cada persona a expresarse sin vergüenza. Muchos participantes comentan que se han sorprendido, atreviéndose con sus vocalizaciones cuando se sienten arropadas por el grupo.

### *El canto sagrado*

Todas las culturas tienen sus formas de conectar con la espiritualidad a través de la voz. Prácticas ancestrales, como el canto de mantras, ofrecen una forma de trabajar la voz que ayuda a las participantes a alcanzar estados de relajación donde la voz fluye libremente.

Trabajamos con el concepto de un sonido propio que se une con los demás en un sonido universal. Entonamos mantras que proceden de diferentes culturas o improvisamos e inventamos nuestros propios mantras, por ejemplo, con el nombre o una afirmación.

### *Una visión holística de la técnica vocal*

Consideramos importante incorporar nociones de la técnica vocal para ir aumentando las posibilidades de la voz natural. En general tratamos la técnica vocal como un juego, animando a las participantes a volver a ser niños. Se pueden adaptar muchos de los ejercicios "clásicos", añadiendo elementos lúdicos y liberadores.

Trabajamos con ejercicios que promueven una conciencia de la importancia de la relación cuerpo-voz. Nos enfocamos en la liberación de una respiración más auténtica y relajada.

Usamos juegos de improvisación y creatividad vocal que exploran ritmos, tesitura, timbre, etc., de forma lúdica con el énfasis en divertirse y no juzgarse. Por ejemplo, cantar una canción como si fuéramos gigantes, hadas o monjes nos permite tener otros timbres y explorar fuera de la tesitura habitual.

Realizamos visualizaciones guiadas que facilitan la relajación y la conexión con el interior para que la voz pueda fluir desde dentro sin la intervención de la mente. Como ejemplo, ¡nos convertimos en algas del mar para cantar bajo el mar como las ballenas!

## **La voz terapéutica**

Las enfermedades, los traumas del pasado, las tensiones y el estrés en la vida cotidiana crean bloqueos físicos y energéticos que influyen en la salud.

Cuando abordamos el trabajo con la voz terapéutica, usamos la propia voz como un instrumento sanador para directamente desbloquear y reequilibrar el cuerpo físico y energético.

A otro nivel, esta manera de trabajar con la voz se puede considerar como una terapia artística y creativa (como la danzaterapia y la musicoterapia) y la voz se convierte en una herramienta de expresión, autoconocimiento y autocuración que nos ayuda a alcanzar el bienestar físico y emocional.

### *La voz como instrumento sanador*

J. Goldman (1996) y M. L. Gaynor (2001) ofrecen un interesante repaso de la historia y de las bases científicas del uso de la voz como instrumento sanador. Esta forma de usar la voz tiene sus orígenes en las culturas milenarias como las de la India, Tíbet o Grecia antigua y también en los rituales y tradiciones chamanicas de las culturas indígenas.

La ciencia moderna está claramente comprobando cómo el sonido (la vibración) puede afectar y quizás directamente modificar los sistemas físicos y energéticos, de forma que consigue beneficiar al cuerpo y hasta combatir enfermedades.

Muchos profesionales de las terapias de sonido y música consideran que la voz humana es el instrumento vibracional más potente porque es el único que está íntimamente conectado con la mente y el cuerpo. Con la mente podemos dirigir sonido con intención y, según Goldman y otros, la intención es la clave en la fórmula *frecuencia + intención = sanción*.

Una forma de usar la voz como instrumento sanador se basa en el "toning" o la entonación; producir notas largas, normalmente con las vocales o consonantes que resuenan más en el cuerpo, como la m. Las dirigimos al cuerpo con la intención de aumentar el bienestar general, o aliviar problemas en una zona específica, o en los sistemas energéticos como los meridianos o los chakras.

También es frecuente el uso del *canto de armónicos* o el canto difónico. Esta forma de cantar, que amplifica los armónicos naturales de la voz, se encuentra en pueblos como Tuva y Mongolia, donde lo usan para imitar y adorar a la naturaleza. En el Tíbet los monjes lo usan en sus cantos sagrados, produciendo la increíble "voz de garganta" con armónicos una o dos octavas por debajo de la nota fundamental.

Muchos profesionales occidentales de la voz terapéutica lo consideran como una técnica muy poderosa. En nuestra experiencia, estamos de acuerdo con que el canto de armónicos puede contribuir muy positivamente para la salud y el bienestar. Es una herramienta potente para llevar la mente a estados de relajación profunda. La mayoría de personas disfrutan enormemente de un "baño de sonido" con armónicos vocales, y algunas de ellas comentan que se conectan con una parte muy profunda de su interior. También encontramos que, con la variedad y gama de notas que utilizan, se amplifican las posibilidades de la voz humana como instrumento.

Hemos notado que el trabajo con la voz sanadora puede tener algunos beneficios secundarios a nivel de técnica vocal. Por ejemplo, muchos participantes comentan que, con la entonación, conectan con una respiración más fácil y amplia, con la sensación de una voz que fluye fácilmente y que llega a notas y timbres nuevos. Cantar los armónicos abre el oído y nos ayuda a ser más conscientes del timbre de la propia y otras voces. Los movimientos finos de los órganos de la articulación que requiere el canto de armónicos también aumenta la flexibilidad de dichos órganos.

### *Alcanzar la liberación física y emocional*

Cuando podemos expresarnos sin pudor ni vergüenza es posible que el cuerpo pueda liberarse de tensiones o bloqueos emocionales estancados en el cuerpo.

En nuestra experiencia, a veces los participantes conectan con sus emociones de forma profunda pero cómoda. Jugar e improvisar con la voz permite expresarse de manera diferente y los bloqueos emocionales y energéticos pueden ser liberados sin la necesidad de un análisis mental. Sin centrarse en los propios traumas, muchos participantes comentan que un ejercicio les ha conectado con la tristeza, la pena o el dolor sin saber exactamente porqué. Algunos quedan con un sentimiento incómodo, pero reconocen que probablemente es un proceso beneficioso; otros sienten que han movido algo importante y que están liberados. Por otro lado, también son muchos los que sienten sentimientos positivos que les emocionan.

El trabajo con la voz natural y terapéutica puede reestablecer una actitud positiva y realista sobre la propia voz y establecer más implicación personal en el proceso de mejorar los problemas de la voz. Hemos notado que este trabajo ayuda a algunas personas a aceptar la voz que tienen, creando una forma de "auto estima vocal" que también aumenta la salud de la voz. Las que dicen que no saben cantar descubren que pueden, por lo menos para su propio disfrute.

El trabajo en grupo implica que los participantes aprenden a escuchar las voces de las demás personas y muchos disfrutan de la sensación de ser oídos y no juzgados. Los que hablan bajo, encuentran la confianza suficiente para expresarse en público y descubren que la voz fluye cuando nada o nadie lo impide.

Con esta aportación, nuestra intención es ofrecer una breve introducción respecto a algunas posibilidades terapéuticas del trabajo vocal. Algo de esta información es ya bien conocida por los profesionales de la voz; otra, forma parte de un nuevo concepto del trabajo terapéutico, el de *sonido-terapia* con la voz humana.



**L**A autora vuelve a abordar la problemática de pacientes disfónicos desde el punto de vista reeducativo. En los primeros capítulos se decanta hacia una orientación holística del tratamiento vocal; ello supone que el paciente tome progresiva conciencia de su propio cuerpo, de cómo ha integrado su postura en el plano vertical, de cómo funciona su respiración y del proceso que ha conducido a la aparición del trastorno vocal.

**L**OS siguientes capítulos abordan el mecanismo de la fonación, una reflexión en torno a la clasificación de las disfonías y a la formación del fonoterapeuta.

**M**ÁS adelante se abordan las bases teóricas de diferentes enfoques holísticos que asumen la relación cuerpo-mente como unidad y un capítulo dedicado a la psicofisiología de la respiración.

**A**l acabar la primera parte del libro se encuadra el inicio del tratamiento y la valoración del paciente disfónico desde la perspectiva del fonoterapeuta.

**L**A segunda parte entra de lleno en la práctica del tratamiento vocal, incluyendo ejercicios de preparación del cuerpo, el trabajo sobre la postura y la verticalidad, la respiración y la imposición vocal.

**E**L libro aborda, de manera general, la reeducación de las disfonías, sin entrar en consideraciones específicas para cada tipo de trastorno. No obstante, en el último capítulo se entra en la reeducación de las disfonías infantiles, ya que por sus especiales características de edad, motivación y contexto, requieren una metodología diferente a la del paciente adulto.

ISBN 84-7869-203-7



9 788478 692033



LENGUAJE Y COMUNICACIÓN