

Kristin Linklater

ALLIBERAR LA VEU NATURAL

L'imaginari i l'art de la pràctica de la veu i el llenguatge

Traducció de Lluïsa Sala i Folguera



Diputació
Barcelona

Institut del Teatre



Aquest llibre presenta una visió lúcida de la veu humana en el context de la comunicació i ofereix una progressió d'exercicis per alliberar i reforçar la veu (com a instrument humà i com a instrument de l'actor). El lema del mètode Linklater és el següent: «No vull sentir la teva veu, et vull sentir a tu a través de la teva veu». Entenent l'ésser humà com un tot indivisible, el treball posa èmfasi a reconèixer i eliminar els bloquejos que inhibeixen la gamma expressiva de la veu i distorsionen la comunicació. La veu alliberada connecta visceralment amb el desig i amb la necessitat de comunicar, connecta amb l'autenticitat del llenguatge, transforma la capacitat d'interpretar. La progressió lògica dels exercicis està dissenyada per als actors, estudiants d'interpretació, professors d'interpretació, professors de veu i, de fet, per a tothom qui estigui interessat en l'expressió de la veu.

Hem volgut fer una traducció fidel a l'esperit que impregna aquest treball. Confiem que aquesta edició en català ajudi a difondre la profunditat i la bellesa del mètode Linklater, i que contribueixi a incrementar encara més la qualitat dels actors del teatre català.

**Institut del Teatre
de la Diputació de Barcelona**

Directora general: Magda Puyo

Comissió de publicacions:

Carles Batlle

Jordi Fàbrega

Roberto Fratini

Albert Mestres

Víctor Molina

Bibiana Puigdefàbregas

Bàrbara Raubert

Anna Solanilla

Carlota Subirós

Victoria Szpunberg

Anna Valls

Materials Pedagògics

Primera edició: juny de 2017

Títol original: Freeing the natural voice

© Kristin Linklater

© de la traducció: Lluïsa Sala i Folguera

© d'aquesta edició: Institut del Teatre de la Diputació de Barcelona

Plaça Margarida Xirgu, s/n. 08004 Barcelona

Telèfon: 932 273 900

i.teatre@diba.cat

institutdelteatre.cat

Disseny gràfic i maquetació: Artefacto

Producció: Gabinet de Premsa i Comunicació de la Diputació de Barcelona

ISBN de la versió paper: 978-84-9803-789-0

II·lustració de la coberta

Detall del figurí de *Abejas y insector*. Dibuix de Josep Castells Sumalla, ca. 1920-1950

Fons: Institut del Teatre

MAE. Centre de Documentació i Museu de les Arts Escèniques

ALLIBERAR LA VEU NATURAL

SUMARI

7

Pròleg de la traductora

9

Pròleg

12

Homenatge a Iris Warren

14

Introducció. Aproximació a la llibertat vocal

18 Com funciona la veu

23 Per què no funciona la veu

29 Preparació per al treball

31

Primera part. El tacte del so

Presa de consciència física, relaxació i alliberament

33 1. Primera jornada

Consciència del cos: l'espina. El suport de la respiració natural... un arbre

43 2. Segona jornada

Consciència de la respiració: alliberar la respiració, l'origen del so... l'aire

60 3. Tercera jornada

El toc de so: vibracions inicials... una piscina d'aigua

78 4. Quarta jornada

Alliberar les vibracions: llavis, cap, cos... rius de so

Alliberar el canal. Què és el canal?

112 5. Cinquena jornada

Alliberar el canal: consciència i relaxació de la mandíbula

Eliminar la tensió... el reixat d'una presó o una porta oberta

- 120 **6. Sisena jornada**
Alliberar el canal: consciència de la llengua, estirar-la, deixar-la anar, relaxar-la... romancera
- 138 **7. Setena jornada**
Alliberar el canal: el paladar tou. Obrir i agilitzar... espai
- 148 **8. Vuitena jornada**
La columna vertebral i el canal: connexió... font, camí, destinació
- 155 **9. Novena jornada**
Consciència de la gorja: la gorja oberta... abisme

159

Segona part. L'escala de ressonàncies

Desenvolupar i reforçar

- 161 **10. Desena jornada**
Desenvolupar i reforçar: els ressonadors del pit, de la boca, de les dents
Trobar les ressonàncies... porpra, blau, groc
- 170 **11. Onzena jornada**
Deixar anar la veu del cos: crides, tríades... l'arc de Sant Martí
- 180 **12/13. Dotzena i tretzena jornada**
Potència respiratòria: diafragma, músculs intercostals, sòl pelvià...
gimnàstica respiratòria.
Sensibilitat i potència: estimular i reforçar els impulsos... fer peses
- 206 **14. Catorzena jornada**
Ressonadors dels sins: centre de la cara, registre mitjà...
el camí de sortida
- 220 **15. Quinzena jornada**
El ressonador nasal: potència d'emissió... el pic de la muntanya
- 230 **16. Setzena jornada**
Extensió: tres o quatre octaves... dels fonaments a l'àtic
- 234 **17. Dissetena jornada**
Ressonador del crani: alta intensitat... tocar la cúpula
- 239 **18. Divuitena jornada**
Exercitar l'extensió: potència, flexibilitat, llibertat... swing
- 246 **19/20/21. Dinovena, vintena, vint-i-unena jornada... i encara més**
Articular la veu en paraules: vocals i consonants-juntures de la veu

269

Tercera part. La relació amb el text i la interpretació

- 270 Paraules... Imaginació
- 282 Sobre els textos... art
- 293 Com sintonitzar amb el text... la imaginació

307

Apèndix

312

Agraiments

Pròleg de la traductora

7

Hi ha llibres que et marquen profundament, que apareixen a les teves mans just en el moment que els necessites i quan precisament estàs preparat per assimilar el seu contingut. Quan començava a donar classes de veu i desitjava formar-me per disposar d'eines sòlides per oferir a l'alumne, vaig descobrir l'obra de Kristin Linklater. La lectura detinguda de *Freeing the natural voice* va ser un punt d'inflexió en la meva professió. Em va fascinar la coherència conceptual que Linklater manté en la progressió dels exercicis, tant en els tècnics com en els d'expressió. I em va fascinar el seu punt de vista, la manera d'entendre el treball amb la veu i amb el text: l'estreta vinculació entre tècnica i expressió, arrelades en l'autenticitat. El seu lema és clar: «No vull sentir la teva veu: vull sentir-te a tu a través de la teva veu». Em va obrir un nou camí a seguir.

El manual que tenia davant meu m'oferia un mètode que em feia replantejar de forma radical la pedagogia de la veu, tant pel que fa a la tècnica com a l'expressió. A partir de Linklater, assolir una tècnica vocal deixa de ser una col·lecció d'exercicis externs amb l'objectiu de tenir un domini d'habilitats vocals per centrar-se a explorar i observar de manera sistematitzada com t'utilitza a tu mateix per ser conscient dels hàbits que impedeixen la connexió directa amb el que vols comunicar. En relació amb l'expressió, ja no es tracta de trobar la veu del text, com si hi hagués una única manera de dir-lo, una de bona –i el professor de veu fos el que dóna el model, com si tingués connexió directa amb la tomba de l'autor! Amb Linklater, el professor deixa de saber com s'ha de dir un text, com ha de sonar la veu, per passar a oferir un entrenament precís que obre les possibilitats vocals innates i que connecta l'actor amb l'imaginari fins a formar una connexió directa amb l'emoció i el pensament. És un camí de descoberta personal i d'entrenament de la connexió amb l'imaginari. El professor deixa de ser el model que condiciona i controla. L'alumne deixa de ser una rèplica del professor i activa la imaginació per donar vida al text, per incorporar-lo. Canvia l'actitud de l'alumne i també la del professor.

Alliberar la veu natural... explorar les pròpies possibilitats vocals i expressives és un objectiu i, alhora, un procés. Linklater estableix i descriu amb precisió els passos tècnics de la progressió d'exercicis per restablir els camins neurofisiològics que condueixen l'impuls del desig de comunicar amb la veu i la paraula. Prendre consciència dels hàbits, aprendre a escoltar, aprendre a escoltar-se. Deixar d'escoltar només amb les orelles de la ment per escoltar amb el cos, amb la sensació, amb la respiració. Escoltar amb tot l'organisme ens posa en contacte amb l'aquí i l'ara, l'element clau de l'autenticitat a escena: «escolto i, perquè escolto, tinc el motiu per respondre». La vinculació de l'imaginari amb la respiració obre el canal per on flueixen les vibracions del so en resposta a la reacció involuntària que genera l'estímul rebut. Paraules, objectes, colors, formes, textures, olors, sensacions... connecten amb la respiració i provoquen una resposta respiratòria, un impuls. La veu és sempre el resultat d'una connexió lliure amb l'impuls de comunicar.

Des del primer moment vaig veure clar que calia tenir la traducció catalana de *Freeing the natural voice*, però el camí ha estat llarg. L'autorització per traduir demana estudiar i dissenyar-se en aquest mètode per poder ser precís en l'ús del llenguatge. Però la traducció d'aquest llibre va més enllà de la necessitat de poder disposar d'un manual de pedagogia de la veu per a l'estudi i la consulta. Per part meua, és un acte d'agraïment a la meua mestra Kristin Linklater, que, amb la seva incansable voluntat d'investigar, ha posat paraules a una manera intel·ligent i eficaç d'entendre l'entrenament vocal de l'actor i de tota aquella persona que faci un ús professional de la veu, com és ara mestres, cantants, polítics, conferenciants, etc. Ha estat un plaer fer una immersió en les seves paraules perquè, com més rellegeixo els seus llibres, més admiro la seva clarividència i rigor científic pel que fa a les lleis que regeixen la fisiologia humana. El meu treball com a docent a l'Institut del Teatre em permet de treballar amb alumnes de diferents disciplines: titellaires, actors de teatre de text, teatre físic, teatre-dansa, veu i moviment... Des de fa molts anys segueixo admirant i gaudint de la validesa i el potencial del mètode Linklater per adaptar-se a tota mena de forma teatral.

Aquest llibre ha estat traduït al rus, coreà, finlandès, polonès; se n'ha fet una versió reduïda al castellà, s'està traduint al francès i ja n'han sortit les segones edicions en alemany i en italià. Necessitàvem aquest manual en català. Agraïco la intervenció decidida de Magda Puyo i Carles Batlle per donar –finalment!– sortida a aquesta publicació.

Voldria agrair la valuosa col·laboració i la precisió de Gemma Sangerman en l'adaptació al català del capítol sobre l'articulació fonètica, i també els consells de Glòria Lerín.

He volgut fer una traducció fidel a l'esperit que impregna aquest treball. Confio que aquesta edició en català ajudi a difondre la profunditat i la bellesa del mètode Linklater, i que contribueixi a incrementar encara més la qualitat dels actors del nostre teatre català.

Lluïsa Sala i Folguera

ALLIBERAR LA VEU NATURAL

PRÒLEG

Quan vaig arribar als Estats Units, vaig estar de sort. Hi vaig anar encoratjada per molts actors americans que venien a estudiar durant tot un any a la London Academic of Music and Dramatic Art (LAMDA), on jo donava classes. Normalment ja eren graduats o havien treballat professionalment i venien per aprofundir en els estudis. Em deien que el tipus de treball vocal que Iris Warren i jo ensenyàvem era del tot desconegut als Estats Units i que, al mateix temps, podria ser d'una gran vàlua per a l'aprenentatge dels actors nord-americans. Quan vaig arribar a Nova York, el 1963, vaig tenir la sensació que els oferia un mètode de treball en el moment just i en el lloc precís.

9

Als anys vint, la recerca d'un equilibri entre la tècnica i la llibertat emocional va ocupar l'entrenament de l'actor. De fet, aquesta recerca encara continua, però en la història de l'evolució de l'actor, tant pel que fa al nord-americà com al britànic, durant els anys trenta, quaranta i cinquanta, no es va tenir en compte. Els llibres de Stanislavski, el Group Theatre i l'Actors Studio van conduir els actors americans cap a una exploració psicològica i emocional fins al punt que, a la pràctica, van abandonar l'estudi de les tècniques externes. En canvi, a la Gran Bretanya aquestes tècniques imperaven per sobre de tot. Cap als anys cinquanta, la influència del teatre emocionalment vital d'Amèrica va començar a inspirar els britànics per omplir la seva tècnica amb un contingut més visceral. Als seixanta, quan Amèrica bullia amb companyies regionals de repertori, els seus actors i directors van demanar a crits una tècnica per cobrir el repertori de les produccions des dels clàssics fins a l'avantguarda.

Quan els actors americans cercaven un professor que els ajudés a satisfer les seves demandes, sovint trobaven que la tècnica encara s'ensenyava com als anys vint, amb elocució, ballet, cant, gimnàstica i fonètica, i un buit impossible d'omplir entre creació i comunicació. Per un costat hi havia la vida interior creativa, imaginativa i, per l'altre, l'habilitat de comunicació externa sense cap teixit de connexió.

Mentrestant, a Londres, creixien els mètodes –originats per Jaques Coupeau, desenvolupats per Michel St. Denis i Litz Pisk, i nodrits per l'escola de l'Old Vic Theatre– que

transformaven l'actor mateix en un instrument sensitiu, integrat i creatiu. L'esperit de l'Old Vic Theatre es va portar a LAMDA quan Michael MacOwan en va ser el director, l'any 1954, moment en què començà la seva col·laboració amb Iris Warren.

Quan jo vaig arribar a Amèrica, l'any 1963, per establir el meu propi estudi de veu, em vaig trobar que el treball de veu que portava amb mi havia evolucionat al llarg dels anys, fins al punt que es podia entroncar perfectament amb els mètodes americans d'interpretació. Malgrat el fet que, tant a Amèrica com a la Gran Bretanya, encara hi havia un desequilibri entre l'ús creatiu de l'ésser interior i la tècnica de comunicació, el teatre anglès encara patia de manca d'implicació emocional i psicològica, mentre que el teatre americà donava poca importància a les habilitats físiques i vocals. Però tot això va anar canviant. El llenguatge que vaig heretar d'Iris Warren es va traduir fàcilment a la terminologia psicològica i emocional, per exemple, del Mètode i d'altres mètodes d'interpretació que provenien del Group Theatre.

10

Jo tenia molt a aprendre, i l'estabilitat del meu treball es va veure enormement reforçada per la meua participació, entre els anys 1964 i 1978, com a assessora vocal de diferents companyies de teatre americanes, com la del Tyrone Guthrie Theatre, sota la direcció de Sir Tyrone Guthrie, el Lincoln Center Repertory Company, que dirigien Robert Whitehead, Harold Clurman, Elia Kazan, i l'Open Theatre, sota la direcció de Joseph Chaikin. Una altra forta influència en el meu desenvolupament va ser la del professor d'interpretació Peter Kass, amb qui, en aquell mateix període, vaig treballar a la New York University Graduate Theatre Program (ara The Tisch School of the Arts).

A Amèrica vaig ser introduïda en la tècnica Alexander –Judith Lebobith va ser la meua professora–, fet que em va ajudar a aclarir la naturalesa psicofísica del treball de la veu. Durant els anys seixanta, setanta i vuitanta, em vaig beneficiar enormement del creixent interès general i psicoterapèutic per la interdependència de ment i cos; com més anava, més eren els que anaven descobrint que per desbloquejar la ment calia desbloquejar el cos, i viceversa. La tècnica Alexander, els treballs de Feldenkrais, Rolfing, tai-txi, ioga i, ara, el Mind Centering, són disciplines corporals, prou conegudes i vàlides, que ajuden a alliberar l'ésser emocional i psicològic eliminant les tensions habituals del cos. El pas del segle vint al vint-i-u troba el món de la neurociència donant noves visions sobre el treball de la ment, les emocions, el cos i la consciència. Llibres com *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano* i *La sensación de lo que ocurre*, d'Antonio Damasio, confirmen, des de la ciència, les teories dels que estem en el camp de l'entrenament-interpretació i que ensenyem la saviesa del cos i la intel·ligència fonamental de les emocions.

Tot i que continuo assistint a tallers rellevants i llegeixo llibres especialitzats, de qui aprenc més és dels meus alumnes. Des dels meus dies de professora a la New York University, he entrenat, ensenyat i actuat amb la Shakespeare & Company a Lenox, Massachusetts, he treballat per compte propi pels Estats Units, he dirigit tallers per a

actors a Itàlia i he estat convidada a fer tallers en altres llocs del món. També he establert tallers i cursos d'entrenament per a professors a Alemanya, un país que honora la literatura, la llengua i l'art de parlar fins al punt que em fa sentir petita. He fet classes als alumnes del programa de grau de l'Emerson College i de postgrau d'interpretació de la Columbia University, i he assessorat professionals del teatre, cinema i televisió, tant cantants com actors. Dificilment passa un dia de classe sense que rebi alguna petita o gran revelació sobre la complexitat, la resiliència i el misteri de l'experiència humana i el seu reflex en la veu. Al llarg dels anys he après quins exercicis funcionen i quins no, perquè els meus alumnes m'ho diuen. Cada exercici d'aquest llibre ha passat el test de la repetició durant molts anys, i cada exercici produeix resultats quan es practica conscientment, amb voluntat i comprensió.

Aquesta nova edició d'ALLIBERAR LA VEU NATURAL, que va ser publicada per primer cop el 1976, ofereix alguns fruits del coneixement més profund que he acumulat durant les tres dècades passades, i també inclou alguns exercicis físics que ara són part integrant del meu treball de veu i que no pertanyen a l'ensenyament original d'Iris Warren.

11

Haig de reconèixer que, dels exercicis físics, només alguns els he creat jo; els he adquirit i absorbit de fonts molt diverses i els he unit amb la veu, de manera que sovint han sofert un canvi radical. Moviments que tenen una reminiscència d'exercicis de gimnàstica es poden haver transformat i poden, doncs, haver canviat l'objectiu original de fer músculs pel de deixar fluir l'energia. Els exercicis de ioga a terra han estat redissenyats amb finalitats vocals, i pot ser que ja no es reconeguïn com a tals. Després d'haver anat ocasionalment a classes de ioga, utilitzo exercicis que he adaptat basant-me en els que vaig aprendre de Ruth Salomons i en els de les classes de dansa moderna de Kelly Holt a la Universitat de Nova York durant els anys seixanta i setanta. Les apropiacions menys redissenyades que s'han tornat part integral del meu treball, les he apreses de Trish Arnold, que vaig tenir de professora de moviment a LAMDA.

ALLIBERAR LA VEU NATURAL HOMENATGE A IRIS WARREN

Aquest llibre conté una sèrie detallada d'exercicis que combinen imatges i imaginació amb informació tècnica. L'estudiant seriós serà conduït cap a una comprensió psicofísica de la seva veu, i això li permetrà una rehabilitació fonamental de les formes habituals de comunicació. L'estructura dels exercicis està dissenyada de forma impecable i té una eficàcia perdurable. La seva arquitectura és el treball de la desapareguda Iris Warren.

12

De fet, va ser Iris Warren qui, cap a la meitat dels anys vint, va impulsar, per als actors britànics, la ciència de la producció de la veu cap a una nova fase en afegir al coneixement fisiològic el psicològic. El treball de la veu, concebut específicament per a l'actor, va començar a sistematitzar-se a Londres amb els estudis pioners d'Else Fogerty durant el primer quart del segle vint. Ella va desenvolupar un mètode de veu i un entrenament vocal basats en la precisió del mecanisme físic de la veu. Va ser directora de The Central School of Speech and Drama a Londres i li va succeir la no menys influent Gwyneth Thurburn. La Central School, sota la direcció de totes dues, Fogerty i Thurburn, rivalitzava amb la Royal Academy of Dramatic Art (RADA) per distingir-se com la millor escola de teatre de Londres. Clifford Turner, graduat a la Central School, era professor de veu a la RADA. Totes dues escoles, que basaven l'entrenament de l'actor en la veu i en el text, dominaven l'escena de l'entrenament de l'actor de text durant la primera meitat del segle vint.

A finals dels anys trenta, Iris Warren, que treballava com a professora particular amb actors en el seu propi estudi, va començar a abordar el problema més comú dels actors: el de forçar la veu quan expressen emocions fortes. No va tractar directament les patologies de la veu, sinó les tensions mentals i físiques causades pels bloquejos emocionals. Warren feia exercicis de veu però va transformar la naturalesa del treball vocal en canviar el control des de la musculatura física, externa, pels impulsos psicològics, interns. El criteri per avaluar el progrés rau en la resposta a la pregunta «Com et sents?», en lloc de «Com et sona?». L'objectiu final era, i és, d'alliberar-se un mateix a través de la

veu. El principi constant d'Iris Warren era «Et vull sentir a tu, no la teva veu». Això passava mentre estava de moda la veu maca, quan les vocals inflades i les habilitats tècniques es preferien a l'emoció vulgar.

El meu treball amb Iris Warren va començar als anys cinquanta, quan jo era estudiant d'interpretació a la London Academy of Music and Drama Art (LAMDA). Un cop acabats els estudis, vaig passar dos anys per a formar-me com a professora de veu, actuant en companyies de repertori, i el 1957 vaig tornar a LAMDA, convidada com a professora de veu aprenent, assistent de Miss Warren. Vaig treballar amb ella, aprenent i fent classe, durant sis anys. El 1963 vaig decidir venir a Amèrica per establir el meu propi estudi.

Durant el temps que vaig ser estudiant i, alhora, professora a LAMDA, el director era Michael MacOwan, un professor amb visions de futur que, encara ara, té una gran influència artística sobre meu. Va ser un director amb èxit al West End de Londres, però estava insatisfet amb la poca qualitat dels actors amb qui havia de treballar. Va decidir posar remei a l'arrel del problema agafant les regnes d'una escola d'interpretació que feia fallida i redissenyant-la de dalt a baix, des dels objectius fins al currículum. Va ser el meu professor d'interpretació i va semblar les bases de la meva comprensió de Shakespeare. Amb una inesperada presciència, va veure el meu potencial com a professora i em va convidar a aprendre l'enfocament d'Iris sobre l'entrenament vocal.

Al cap de més de quaranta anys, encara em meravella la precisió amb què Iris Warren comprenia anatòmicament i psicològicament la veu. Amb els avenços tecnològics, els científics van començar a descobrir, als anys setanta i vuitanta, allò que Iris ja intuïa. Fins ara, no ha sortit cap científic de la veu amb procediments per millorar la producció vocal que responguin millor que els que va crear Iris Warren a mitjan segle passat.

El meu deute de vida amb els primers professors que em van formar, Michael MacOwan i Iris Warren, crec que ha quedat palès amb la meva ensenyança. Això no obstant, vull honorar la memòria de Michael i d'Iris i reconèixer amb un cert temor la llarga tradició a què sento que pertanyo. Espero que la devoció de Michael per la interpretació autèntica i l'instint infal·libre d'Iris per l'autenticitat de la veu de l'actor hagin estat preservats dins meu durant aquestes darreres dècades i s'hagin pogut desenvolupar en el meu ensenyament com una altra versió d'aquelles veritats, educades pels anys, però impulsades sempre per la passió i posades a prova per l'instint.

ALLIBERAR LA VEU NATURAL

INTRODUCCIÓ. APROXIMACIÓ A LA LLIBERTAT VOCAL

Aquest llibre té la intenció de ser útil als actors professionals, als que estudien per a ser actors, als professors de veu i de parla, cantants, professors de cant i a totes les persones que hi estiguin interessades. Té l'objectiu d'oferir tota una sèrie d'exercicis per alliberar, desenvolupar i reforçar la veu com a instrument humà i presentar una perspectiva clara de la veu dins del context més general de la comunicació humana i com a instrument de l'interpret. Per simplificar, m'adreçaré als lectors com si fossin actors; potser els que només són «persones interessades» poden considerar que, de fet, són actors en la quotidianitat de les seves vides; en la mesura que aprenem a posar atenció als nostres hàbits de comunicació, podem trobar el mateix estat de consciència satisfactori que desenvolupen els actors com a part essencial del seu ofici. Tal com observa Jaques en *Al vostre gust*, de Shakespeare, «Tot el món és un escenari, i tots els homes i dones són simples actors...» Acte II, escena 7.

14

Aquesta aproximació a la veu té el propòsit d'alliberar la veu natural i, d'aquesta manera, desenvolupar una tècnica vocal al servei de la llibertat de l'expressió humana. La premissa bàsica del treball és que tothom posseeix una veu capaç d'expressar, amb una extensió natural d'entre dues i quatre octaves, tota la gamma d'emocions, complexitats de sentiments i subtileses del pensament de qui els experimenta. La segona premissa és que les tensions adquirides vivint en aquest món, igual que les defenses, inhibicions i reaccions negatives a les influències de l'entorn, sovint disminueixen l'eficiència de la veu natural fins al punt de distorsionar la comunicació. Així doncs, posem l'èmfasi a eliminar els blocatges que inhibeixen l'instrument humà més que no pas a desenvolupar la destresa tècnica d'un instrument musical, tot i que no l'excloem. Vull subratllar ja de bon començament que, en la percepció de la nostra pròpia veu, cal observar la diferència vital entre allò que és «natural» i allò que ens és «familiar».

El resultat del treball serà produir una veu que estigui en contacte directe amb els nostres impulsos emocionals, configurada per l'intel·lecte, però no inhibida per ell. Aquesta veu serà un atribut constitutiu del cos. Tindrà el potencial innat d'una àmplia

extensió, d'harmònics complexos, d'una qualitat calidoscòpica de textures, i s'articulà amb una parla clara, en resposta a un pensament clar i al desig de comunicar. La veu natural és transparent i revela, en lloc de descriure, els impulsos interns de l'emoció i el pensament, directament, espontàniament. Sentim la persona, no pas la veu de la persona.

Alliberar la veu és alliberar la persona i cada persona és, indivisiblement, ment i cos. Atès que els processos físics generen el so de la veu, els músculs interns del cos han d'estar lliures per rebre els impulsos sensitius des de la part del cervell que correspon a la parla. Malgrat que la veu natural està sensiblement blocada i distorsionada per la tensió física, també pateix bloquejos emocionals, bloquejos intel·lectuals, bloquejos auditius i bloquejos psicològics. Tots aquests obstacles són de naturalesa psicofísica i, un cop s'han tret del mig, la veu és capaç de comunicar tota l'extensió de les emocions humanes i tots els matisos del pensament. Els límits de la veu només estan en els límits del desig, del talent, de la imaginació i de l'experiència de vida.

15

Els primers passos del treball de la veu són la consciència física i la relaxació. La ment i el cos han d'aprendre a cooperar per activar i deixar anar els impulsos interns i desfer les inhibicions físiques. Els actors han de desenvolupar cossos sensibles i integrats, més que no pas controlats i musculats; han d'educar la veu en la integració del jo amb el cos.

La veu comunica el món intern de la psique amb el món extern dels oients atents, tant a la vida com a l'escenari.

El neurocientífic Antonio Damasio ens recorda que la paraula psique, originalment, significa *ment* i *sang*: «Em meravella l'antiga saviesa que indicava amb el nom de psique el que ara en diem ment i que també volia dir respiració i sang» (*The feeling of what happens*, pàg. 30). *Psicologia*, doncs, vol dir el coneixement de la respiració i de la sang. La catarsi esdevé quan la psique del *personatge* pertorba la respiració, la sang i la psique de l'auditori. El significat original de *catarsi*, d'acord amb Martha Nussbaum en *The fragility of Goodness*, és de «fer llum als llocs foscos». La paraula es podria haver aplicat tant per parlar de la neteja de la cuina com del despertar del món intern dels espectadors. La veu de l'actor ha de ser l'element teatral més potent, pel qual la llum de l'esdeveniment catàrtic il·lumina els llocs foscos, les històries amagades i les emocions contingudes del públic. Per aconseguir aquest potencial, la veu de l'actor ha d'arrelar en els camins neurofisiològics del cos entrenats per recollir i transmetre els impulsos de l'emoció, la imaginació, la psique i l'intel·lecte. L'actor ha de desenvolupar un cos que miri, escolti, que senti i que parli. El cervell de l'actor ha de *ser* el seu cos.

La sensibilitat amb què les ones sonores de la veu de l'actor poden sintonitzar i transmetre les ones del pensament i de l'emoció del cos i de la ment permet que la comunicació emani, i li permet embolcallar l'audiència en torrents invisibles d'energia. El

que parla és, al mateix temps, a l'escenari i amb els qui l'escolten. La veu que s'origina en la profunditat del cos anirà més enllà del cos i expandirà el que diu. Sovint, el públic se sorprèn de veure com un actor que dalt l'escenari semblava que fes dos metres, al carrer es veu molt baix. Quan l'actor connecta amb la psique del personatge, el poder elèctric de la imaginació amplifica i activa el flux vibratori de la veu abocant les imatges i els impulsos directament als receptors, el seu públic. Les vibracions que flueixen cap enfora del cos de qui parla són les que fan que sembli molt més gran del que és.

La paradoxa és que els actors han d'*entrenar* la veu per sacrificar-la. Les veus dels actors han d'aprendre a fondre's amb els impulsos del pensament i de l'emoció. Els actors no han d'usar la veu per descriure i transmetre una història, sinó que la seva veu ha de ser prou ampla, prou gran, forta i tendra per revelar l'envergadura i la profunditat de la imaginació. Si la veu està limitada per l'hàbit i la tensió, limitarà la transmissió de la imaginació. La imaginació ha de servir el text, però amb una veu limitada només ho podrà fer parcialment. Permeteu-me que aquí emfasitzi que imaginació no és el mateix que fantasia. Per ser precís amb la veritat de les exigències del text, la imaginació de l'actor s'ha d'entrenar amb el mateix fanatisme amb què un atleta olímpic entrena el seu cos. Això és particularment cert amb els textos clàssics i poètics, però també serveix per als textos contemporanis en què el subtext és l'informador principal. No pots estar segur de la precisió del subtext si no pots experimentar el text subjacent amb una precisió de làser. L'actor que fantasieja al voltant del text és un aviciat. Quan el text estimula i encén la imaginació d'un actor, aquest descarta la primera, la segona i la tercera capa d'informació, i excava profundament dins l'arqueologia de la seva imaginació fins que la llavor del significat de l'obra impregna, forja i reneix amb la metamorfosi cel·lular de l'organisme de l'actor.

Una comunicació perfecta demana a l'actor un equilibri en el quartet de l'emoció, l'intel·lecte, el cos i la veu. Cap d'aquestes parts no pot compensar amb la seva força la feblesa d'una altra. L'actor que interpreta Hamlet amb la dominància del seu instrument emocional, però que té una veu i un intel·lecte poc desenvolupats, només comunicarà el to general de sofriment i d'agonia. El públic pensarà: «Pateixo molt, però per què?» L'actriu emocionalment disponible que interpreta Ofèlia pot tenir una arrel de bogeria autèntica; però sense la veu i la comprensió del text per projectar la situació, de cara als espectadors, quedarà com un personatge anecdòtic de la història

En contrast amb aquestes interpretacions conduïdes per l'emoció, hi ha aquells actors en els quals el treball és dominat pel pensament: un intel·lecte massa potent pot desequilibrar el quartet de l'actor. Aquests actors sustenten amb intel·ligència el cas de Hamlet i d'Ofèlia, però fallen en l'objectiu de commoure el públic. És segur que la plena comunicació dels seus personatges fracassarà si no hi involucren les seves emocions. Un actor molt atlètic pot dominar el quartet amb el seu instrument físic:

interpretant Enric V, pot triar de fer un salt mortal des dels merlets i, sense respiració, emprendre allò de «Una vegada més a la bretxa, estimats amics, un cop més/ o tanqueu la paret amb la vostra mort anglesa...» El públic quedarà paralytitzat per la seva destresa física, però no parará atenció a res del que diu. Sense l'intel·lecte, l'emoció i la veu, l'energia física no és més que una flamarada. La comunicació està distorsionada perquè el quartet torna a estar desequilibrat.

El mateix tipus de desequilibri es dona quan la veu d'un actor és el seu instrument més fort: l'audiència pot commoure's pel so i el ritme de la seva parla, però sense la incorporació física, la claredat del pensament i la veritat emocional, aquesta veu, tot i la seva força i bellesa, és contraproduent per a la perfecta comunicació.

El principal director del quartet de l'actor és la imaginació creativa, i l'entrenament de l'actor ha d'oferir a aquest director una veu, un cos, un intel·lecte i unes emocions que estiguin al servei de l'impuls creatiu sense el destorb dels hàbits personals. El principal objectiu d'aquest llibre, tot i estar enfocat cap a l'instrument vocal, no és només de desenvolupar la veu, sinó de contribuir al desenvolupament dels elements d'aquest quartet que permetran a l'actor crear innumbrables caracteritzacions.

17

En els capítols següents, he mirat de recopilar el treball que Iris Warren deia que no s'hauria d'escriure mai i que faig servir diàriament a les meves classes. Per la seva naturalesa, és un treball que s'ha de transmetre oralment i és perillós confinar-lo i definir-lo en lletra impresa. Durant anys, em vaig resistir a escriure l'edició original d'aquest llibre, però la seva vàlua ha estat provada durant més de trenta anys i el risc que sigui mal interpretat es veu superat per les nombroses experiències de comprensió. Ara, el nou material addicional haurà de passar la prova de la publicació.

Òbviament, la força de l'aproximació oral rau en la relació individual entre mestre i alumne. No hi ha dues persones iguals; tampoc no hi ha dues veus iguals i els problemes de cada persona són diferents. Com s'ensenya la relaxació? Amb compte, es posa una mà a la zona de la respiració, sobre les espatlles, a la part posterior del clatell o a la mandíbula, per sentir si els músculs responen als missatges que els enviem. Com s'indueix un nou ús de la veu? Movent el cos cap a noves direccions que trenquin els moviments condicionats, habituals. Com ho fa, un estudiant, per comprendre si una nova experiència és constructiva sense la resposta d'una guia de confiança? No tinc cap bona resposta a aquesta pregunta i penso que un llibre és un pobre substitut d'una classe.

També és important tenir present que aquest llibre pot ser difícil d'utilitzar perquè, més que amb l'efecte, demana de tractar amb la causa. Els exercicis tenen més relació amb repensar l'ús que amb refer sons. Aquest és un llibre per involucrar-s'hi a poc a poc. És un llibre pràctic per fer-ne un ús pràctic, no pas per ser fullejat mirant de trobar-hi noves idees.

En la mesura que sigui possible, suggereixo a l'estudiant seriós que treballi almenys amb una altra persona, fent tornos llegint les instruccions i comprovant els resultats. L'ensenyament recíproc pot ser molt profitós i incorpora el punt central de la veu, és a dir, la comunicació.

Si has de treballar tot sol, has de sacrificar el desig de resultats a l'experiència de les causes. Tot i que necessitaràs el teu intel·lecte per entendre els exercicis, l'hauràs d'abandonar en *fer-los*, en favor de les sensacions i les impressions sensorials. No has d'arribar precipitadament a conclusions sobre el que està bé i el que està malament, perquè la nostra capacitat d'autocensura ja la tenim massa desenvolupada. No et pots refiar del teu judici, perquè està esbiaixat pels hàbits mentals sobre el que està bé i el que està malament, i perquè desconfia de les noves experiències.

Us trobareu recondicionant una manera de comunicar que us ha servit, per bé o per mal, tota la vida. Per tant, per arribar a un resultat de canvi real, heu de planificar un treball regular i compromès almenys durant un any. Adoneu-vos, també, que esteu fent servir la veu durant tot el dia i que els exercicis es poden practicar contínuament –i cal fer-ho així. Tot i treballar amb regularitat, el progrés és lent; al començament hi pot haver avenços remarcables, però amb el temps s'estabilitzaran. El més important de tot és tenir paciència. Fins i tot després d'entendre i practicar els exercicis, experimentar la llibertat promesa dalt l'escenari porta el seu temps. Però quan ho fas, els resultats són molt satisfactoris.

En el transcurs del llibre suggereixo la quantitat de temps que cal per aprendre un exercici i el que cal per practicar-lo i absorbir-lo abans de passar al següent. Aquests temps s'ofereixen com a guia i, indubtablement, s'han d'adaptar a les aptituds de cada persona.

Aquesta introducció ofereix un context general al treball que segueix. Amb tot, abans de procedir amb els exercicis, és important tenir alguns coneixements teòrics sobre com funciona la veu i una comprensió psicofísica del que pot impedir que funcioni amb tot el potencial.

Com funciona la veu

Aquest és un senzill esquema sobre els mecanismes de la parla:

1. En el còrtex motor del cervell es genera un impuls.
2. L'impuls estimula la respiració a entrar i sortir del cos.
3. La respiració que surt fa contacte amb els músculs vocals i crea oscil·lacions.
4. Les oscil·lacions creen freqüències (vibracions).
5. Les vibracions són amplificades pels ressonadors.
6. El so resultant és articulat pels llavis i la llengua per formar paraules.

Aquesta imatge es comprèn fàcilment. Però, desafortunadament, és una simplificació molt matussera d'un procés humà infinitament complex.

Aquí en tenim una descripció més científica:

1. En el còrtex motor del cervell s'originen una sèrie d'impulsos que són enviats a les estructures de la parla a través del sistema nerviós.
2. Aquests impulsos estan sincronitzats per arribar alhora a diferents parts del cos, realitzant tota una sèrie d'accions coordinades i delicades.
3. En primer lloc, s'obre el tracte vocal des dels llavis i el nas fins als pulmons, i els músculs inspiratoris de la respiració es contreuen cap avall i disminueix la pressió en el tòrax, de manera que l'aire es precipita cap als pulmons sense gaires impediments.
4. Quan s'ha inspirat l'aire suficient per a l'expressió desitjada, el sistema respiratori s'inverteix tot sol i, per una combinació del recolliment del teixit elàstic pulmonar i de la contracció dels músculs abdominals i toràcics, es desenvolupen forces que empenyen l'aire de tornada cap al tracte vocal i cap a fora de la boca i el nas.
5. Al mateix temps, en començar l'expiració, els plecs vocals s'han acostat, almenys parcialment, de manera que el corrent d'aire troba un impediment en el seu camí de sortida.
6. L'aire que passa entremig dels plecs vocals activa aquests plecs amb una oscil·lació quasi sincronitzada.
7. Aquestes oscil·lacions trenquen el corrent d'aire sortint creant bufs que es deixen anar cap al tracte superior vocal.
8. Aquests bufs activen l'aire de les cavitats de ressonància de la faringe i els passatges oral i nasal; això produeix so en el tracte vocal superior.
9. La forma, el volum i l'obertura dels ressonadors determina els harmònics del so, mentre que el to fonamental és determinat per la velocitat amb què vibren els plecs vocals.
10. La ressonància és de dos tipus: la primera dóna forma i color a la veu generada a la laringe, independentment del so que es volia produir per dir el que es volia dir (crea el timbre i les qualitats tonals de la veu); la segona modifica el so generat a la laringe per crear el so específic de la parla. El primer tipus de so sempre és present en el que parla i el segon tipus depèn del que es vol dir –dels moviments implicats en diem articulació.

El doctor Robert Sataloff ha contribuït amb una elegant i extensa explicació a l'estudi sobre l'anatomia i la fisiologia de la veu, que incloc en l'apèndix d'aquest llibre.

D'ara endavant, faré un ús mínim de l'exacta terminologia científica. He exposat fidelment l'anatomia física, però he triat de descriure la veu mitjançant les seves característiques perceptives amb metàfores i analogies. Aquesta simplificació pot fer defallir el científic de la veu, però ha demostrat ser la millor aproximació per a qui n'ha de fer ús.

Les referències i les imatges sobre els mecanismes de la veu i la respiració són anatómicament acurades, la major part de vegades. Però hi ha exemples en què una devoció

rigorosa per l'exactitud anatòmica podria ser contraproductent per a la llibertat de la funció vocal. Deixeu-me'n posar un exemple: és un fet anatòmic que la veu s'origina a la laringe i que l'estoig de la veu és el coll. Però si quan treballes et concentres en aquesta veritat anatòmica, acabaràs per tenir una veu monocromàtica amb una producció forçada o, en el cas millor, amb una veu sense personalitat. Per desenvolupar una veu artística amb una personalitat expressiva, cal reconduir l'atenció cap a la font de la respiració i els ressonadors.

Un altre exemple de l'efecte limitador de ser massa fidel a l'anatomia pura és el següent: un fet acurat anatòmicament és que la respiració entra i surt dels pulmons i que els pulmons se situen entre les clavícules i la base de la caixa toràcica. Però quan la imaginació estén la residència de la respiració fins al sòl pelvià –o fins i tot a les cames i als peus–, els pulmons reals responen amb una expansió de la seva capacitat. I, el que és més important, la imatge de la respiració, entrant i omplint els espais del receptacle de la pelvis, dels malucs i les cuixes, estimula la musculatura profunda involuntària de la respiració i connecta la ment amb les fonts de l'energia primària del plexe nerviós sacral. Ben utilitzada, la força de la imaginació pot estimular la respiració a un nivell profund i millorar la funció de la veu fins als màxims resultats.

Tornant a la descripció dels sis punts sobre «Com funciona la veu», el primer punt: «En el còrtex motor del cervell es genera un impuls», ho tradueixo per «hi ha una necessitat de comunicar». Aquesta necessitat esdevé un impuls elèctric que viatja per la columna vertebral fins a les terminacions nervioses que governen els músculs de la parla i de la respiració. Segons l'estímul, aquest impuls contindrà més o menys voltatge. La salutació d'una persona que veiem diàriament i per qui no sentim cap interès particular, generarà un estímul dèbil a la musculatura de la respiració i de la laringe, creant les vibracions justes per complir amb la necessitat d'una resposta respectuosa. Si, d'altra banda, qui se t'adreça és algú a qui estimes, algú que estàs encantat i sorprès de veure, l'estímul t'excitarà emocionalment; els nervis del teu plexe solar resplendiran amb calidesa, la respiració reaccionarà amb vitalitat i jugarà vigorosament amb les cordes vocals, fent dansar les vibracions cap als ressonadors, posant-se d'aquesta manera al servei de la necessitat de comunicar els teus sentiments. Hi ha una varietat infinita d'estímuls externs i reaccions internes i impulsos que, desvetllant la musculatura reflexa de la parla, controlen la seva expressió.

El segon pas, que diu: «L'impuls estimula la respiració a entrar i sortir del cos», vol dir que una quantitat in comptable de músculs de tot el tronc exerceixen un extraordinari nombre de moviments coordinats que expandeixen la caixa toràcica, contreen i abaixen el diafragma, mouen l'estómac avall i traslladen els intestins per fer lloc a l'expansió dels pulmons; amb això permeten que les cèl·lules pulmonars xuclin l'aire i després inverteixin l'acció per expel·lir-lo. Tot això és una fàcil reacció involuntària.

A continuació, en el punt 3 del quadre fisiològic, ve el joc de la respiració amb els plecs vocals. De fet, les accions respiratòria i laríngia són simultànies. El mateix impuls que estimula la musculatura respiratòria activa la musculatura laríngia per tibar els plecs vocals de manera que puguin oferir prou resistència a la respiració i oscil·lar amb el seu impacte. Una moderada pressió de la respiració en contacte amb uns plecs vocals relativament relaxats crea oscil·lacions, i les vibracions de so resultants són d'una freqüència baixa. Una forta pressió de l'aire troba una resistència major en uns plecs vocals tibants i expandits per un impuls més fort, i una freqüència de vibració més elevada dóna lloc a un to més agut. (Els plecs vocals tenen entre trenta i cinquanta mil·límetres de llargada i s'escurcen o s'allarguen per l'acció del cartílag al qual estan lligats. Aquest moviment és governat pels músculs involuntaris que reaccionen directament als impulsos motors del cervell.)

En el punt 4, les vibracions inicials de so no són més identificables com a tals del que ho serien les vibracions creades per les cordes d'un piano quan són martellejades sense una caixa de ressonància al seu voltant. Però, tan bon punt la respiració fa oscil·lar els plecs vocals, les vibracions generades fan vibrar les cavitats de ressonància més pròximes, que es troben en els cartílags de la laringe.

21

En el pas 5, «Les vibracions són amplificades pels ressonadors», els professionals de la veu tenen opinions contradictòries sobre el funcionament del sistema de ressonadors i sobre la manera de descriure'l: naturalment, només es pot descriure adequadament en termes de física avançada. Per treballar, faig servir la següent descripció pràctica i tangible: la naturalesa de les vibracions és de multiplicar-se sempre que es trobin amb unes textures d'una resistència apropiada. I ressonen quan reboten amb diferents superfícies, amb qualitats i quantitats diferents, en funció de la textura de les superfícies i de la forma de la cavitat. Les superfícies ressonants (les que resonen) dins del cos, disponibles per a les vibracions inicials del so, són virtualment incomputables, considerant que os, cartílag, membrana i múscul, tot pot servir de conductor i amplificador.

Com més dura és la superfície, més forta la ressonància: la de l'os és la millor, el cartílag és molt bo, i un múscul ben tonificat pot oferir una bona superfície de ressonància. Però una zona flonja, carnosa, sense resistència, només esmorteix i absorbeix les vibracions (igual que el vellut pesant o una esponja). La veu troba els seus ressonadors més satisfactoris on hi ha cavitats clarament definides i túnels buits dins l'arquitectura del cos, com la faringe, la boca i el nas; però també contribueixen manifestament a la ressonància l'estructura òssia del pit, de les galtes, de l'os de la mandíbula, dels poderosos forats dels sins del crani, del cartílag de la laringe i de les vèrtebres.

La relació entre el to i els ressonadors està relacionada amb les obertures convenients, les formes apropiades i les dimensions de les cavitats. El múscul que folra la faringe i la boca també ofereix una subtil sintonització en tensar-se i relaxar-se.

Per al nostre treball, podem tenir present el següent patró de resposta dels ressonadors als canvis de to: els tons greus obtenen la ressonància del pit i de la part inferior del coll (faringe); la part mitjana-baixa del registre és amplificada des de la paret posterior de la gorja fins al paladar tou, les dents, l'os de la mandíbula i el paladar dur; la zona central de l'extensió de la veu rep la ressonància dels sins facials mitjans, dels pòmuls i del nas; finalment, la part mitjana-alta i la part alta de la veu ressona en els sins facials superiors, per sobre del nas i en el crani. Tots els tons i ressonàncies s'escampen per aquestes zones i creen harmònics i matisos.

El pas final de la comunicació, el punt 6, descriu el doll de vibracions que, fluïnt sense obstacles per les riques cambres de ressonància i enfora de la boca, forma paraules. Dins la boca hi ha deu zones bàsiques d'articulació: dos llavis, la punta de la llengua, les dents, la part anterior o plana de la llengua, la geniva superior, la part mitjana de la llengua, el sostre de la boca, la part posterior de la llengua i la part posterior del paladar dur, el qual pot incloure activitat del paladar tou. Les consonants es formen quan dues superfícies articulatòries es troben, o gairebé es troben, interrompent o modificant el flux de respiració o de so. Les vocals es formen amb el moviment dels llavis i de la llengua i donen formes diverses al flux de les vibracions. La precisió amb què es transmet el pensament depèn de l'economia amb què es formen les paraules.

22

Una comunicació ideal

Per demostrar com aquest sofisticat instrument musical esdevé humà en la seva resposta a l'impuls de comunicar, m'agradaria postular una idea sobre com la veu natural podria funcionar idealment per comunicar els pensaments i un contínuum de sensacions d'un hipotètic ésser humà que fos desinhibit, obert, sensible, emocionalment madur, intel·ligent i no s'autocensurés.

Quan aquest tipus de persona se sent relaxada, afectuosa, còmoda i contenta, els músculs estan relaxats, la respiració no troba cap destorb i l'energia flueix amb facilitat. Si, en aquestes condicions, hi hagués un impuls per transmetre aquest estat amb paraules, es generaria just l'energia extra per enviar suaument la respiració cap als plecs vocals, els quals, mentre resten relativament relaxats, produeixen un so greu que ressona en el pit i a la part baixa de la faringe. Un canvi d'estat d'ànim que transformi la satisfacció mandrosa en felicitat més positiva, o en sorpresa o impaciència, augmentarà l'energia causal i enviarà la respiració amb més energia cap a uns plecs vocals més tensos; això produirà una freqüència de vibració més elevada que repicarà en els ressonadors mitjans de la cara. El teixit muscular que revesteix els passadissos i les cavernes del coll, la boca i la cara, respon simultàniament al canvi d'humor i, involuntàriament, tensant-se i relaxant-se, ajuda a sintonitzar els ressonadors amb el to generat per

l'augment d'energia. A mesura que l'excitació s'incrementa, la respiració encara s'estimula més, els músculs vocals tiben més i produeixen sons més aguts; paral·lelament, els músculs de la part superior de la laringe s'estiren i es tonifiquen més, el paladar tou s'enlaira més, i el so s'allibera pels sins superiors. Finalment, si l'excitament arriba al nivell que habitualment en diem histèria (potser perquè molta gent no està acostumada a funcionar a aquest nivell), la pressió sobre els músculs vocals i la seva sensibilitat a la tensió enviarà un crit al cap, el qual és una superba cúpula acústica amb una elasticitat òssia capaç d'afrontar la pressió d'aquest tipus de so.

Com he dit abans, aquest patró d'energia emocional i de resposta de ressonància és hipotètic i massa simple per incloure l'agressivitat habitual o el comportament passiu habitual, els mecanismes de defensa o les neurosis, però pot oferir alguns punts de referència dins la boirosa geografia de com comuniquen allò que sentim.

Per què no funciona la veu

La veu troba entrebancs a l'hora de respondre amb una espontaneïtat ideal perquè aquesta espontaneïtat depèn d'una acció reflexa i molta gent ha perdut l'habilitat, i potser fins i tot el desig, de comportar-se de forma reflexa. Els impulsos secundaris tallen el circuit de gairebé tot el comportament vocal reflex, excepte quan perdem el control, sigui per causa d'un sofriment extrem, de pànic o d'èxtasi.

En general, aquests impulsos són de protecció i, en el millor dels casos, ens donen temps per pensar. Però, quan els impulsos secundaris estan tan ben desenvolupats que esborren els efectes de l'impuls primari o reflex, es forma un hàbit. Els hàbits són necessaris per al funcionament: alguns els escollim conscientment (quin camí farem cada dia per anar a treballar; una dutxa al matí o un bany al vespre...). Però la major part dels hàbits mentals i emocionals («Jo no ploro mai», «Jo sempre penso que...», «Jo no puc cantar», «Sempre ploro quan sento l'himne nacional») s'han format inconscientment i induïts per altres persones. No hi ha elecció possible a aquest condicionament. Un comportament suggerit o imposat des de l'exterior respon només a impulsos secundaris i no als primaris. «Para de cridar o no tindràs gelat», «Calla o rebràs», «Els nois grans no ploren», «Les nenes maques i educades no criden», «Això no és divertir-se; és mala educació». O, en casos extrems, «Té, perquè n'apreneu». I «Sss... a l'església no s'hi riu, Déu et veu».

Des de petits estem condicionats, en el més profund del nostre inconscient, a reprogramar l'instint animal de respondre emocionalment als estímuls. Naturalment, en el comportament madur hi ha d'haver un equilibri entre la reacció instintiva i el control

conscient, però una gran part del comportament humà és controlat inconscientment per hàbits de condicionament rebuts per influències arbitràries durant la infància, com els pares (o la manca de pares), professors, companys de colla, estrelles del cinema o de la música pop. Arribats al punt de les nostres vides, com a actors, de voler accedir a les fonts primàries del riure, del dolor, de la ràbia, de la joia, podem trobar que aquestes emocions han estat eliminades del nostre interior, tant si és d'una manera civilitzada o violentament. Els impulsos del sistema nerviós s'han blocat, reconduït o creuat amb impulsos contraris.

L'anècdota que segueix il·lustra la idea del condicionament de l'impuls primari i secundari. L'anomeno *Història d'una galeta*. Es tracta d'un simple esbós del complex desenvolupament psicofísic de la veu des de la infància a l'edat adulta. Difereix en detall d'un individu a l'altre, però podria aplicar-se a gairebé tots els éssers humans.

Quan una criatura neix, se li activen instantàniament tot un batalló d'impulsos primaris per complir el primer repte essencial del cos: mantenir-se viu. La vida batega en la mesura que l'aire entra i surt dels pulmons i una miriada d'altres operacions vitals entren en acció. Aquesta és la primera experiència –vida o mort. La respiració dona la vida.

24

Però no n'hi ha prou de viure: cal sobreviure. El cos del bebè experimenta alguna cosa profunda en l'interior de la seva panxa que podríem etiquetar de rau-rau. El rau-rau és el senyal de la necessitat d'aliment, sense el qual la vida no pot continuar. El rau-rau al centre de la panxa té una connexió neural intrínseca amb el mecanisme de la respiració del nadó i l'aire, que s'ha experimentat com a portador de vida, esdevé ara l'instrument de supervivència. El rau-rau actua simultàniament sobre els pulmons i la laringe per produir un gemec. L'infant produeix un plor que és increïblement potent venint d'un cos tan menut. I el plor i els gemecs no paren fins que són escoltats. Miraculosament, el gemec és interpretat pels qui el senten com un crit de fam. En aquest cos menut s'hi introdueix llet tèbia, i el plany, la contracció i el rau-rau es dissolen amb el confort i l'escalf de l'aliment. La respiració i la veu s'han desplegat en favor de la supervivència. La primera experiència vocal del petit és en resposta a una qüestió de vida o mort. Desig, Rau-rau, Veu, Resposta, Supervivència.

Aquesta experiència fonamental es repeteix en incomptables ocasions durant els mesos següents. A l'organisme del bebè hi queda impresa l'experiència que li han transferit els seus impulsos primaris: el rau-rau, el gemec, la llet i el confort, tot això és necessari per a la supervivència. L'organisme del petit ha après una lliçó fonamental de comunicació: per sobreviure s'ha de comunicar, i la comunicació comença amb el rau-rau. És una lliçó a vida o mort. Els gemecs funcionen!

A partir d'aquest simple malestar físic de gana i del fort contrast d'entusiasme i satisfacció quan el malestar és apaivagat, podem observar que es formen les arrels de totes les altres emocions que vindran: tristesa, ràbia, por, felicitat, joia, amor...

Aquest primer condicionament funciona molt bé per a la supervivència del bebè. I, tot i que l'organisme absorbeix altres lliçons que modifiquen el mecanisme de reacció a l'impuls primari, l'impuls ha esdevingut, en bona mesura, el motor vital de l'infant. Però després ve una nova fase important.

Imaginem una criatura de dos o tres anys. Ha adquirit moltes paraules. Moltes d'aquestes paraules estan relacionades amb el menjar –una qüestió de gran interès. Però el rau-rau encara domina. Posem que aquest nen de dos o tres anys està jugant al capvespre amb les seves joguines, mentre que el pare, la mare o la cuidadora és a la cuina preparant el sopar. La criatura sent el *desig*, a vida o mort, d'una galeta de xocolata. Entra corrents a la cuina amb tota la força del rau-rau que li encén cos i la veu. «Vull una galeta de xocolata! Dóna'm una galeta de xocolata! Galeta de xocolata, galeta de xocolata!»

És fàcil d'imaginar que el pare, la mare o la mainadera poden no respondre positivament a aquest assalt. Probablement, la resposta serà una variant de «Para de fer tant xivarri. No et donaré la galeta fins que aprenguis a demanar-la com cal. Quan paris de cridar i diguis *per favor* i *gràcies* amb una veu tranquil·la, llavors, veurem si et dono la galeta».

25

Desgraciadament, aquesta fase d'aprenentatge de les normes de comunicació pot durar un cert temps i pot incloure el càstig físic. Però el nen ja ha après una altra lliçó: seguir l'impuls del rau-rau pot conduir, no pas a la vida i la supervivència, sinó a l'equivalent a la mort. (L'ecosistema ment-cos d'aquest nen és exquisidament sensible i, en els seus primers anys, tot ho experimenta a vida o mort.) En conseqüència, per continuar sobrevivint, l'organisme aprendrà, a vegades immediatament, a desplegar un segon grup d'impulsos neurofisiològics que eludirán els primaris. L'objectiu continua essent sempre la comunicació, perquè la comunicació encara és necessària per sobreviure, però instintivament, ara l'organisme sap que ha de passar de llarg del rau-rau. El rau-rau i la ruta del seu impuls primari han estat ineficients fins i tot perillosos. Si comuniqués el rau-rau, et pots morir.

Potser l'endemà mateix, el nen estarà jugant al capvespre i tornarà a sentir a vida o mort la *necessitat* d'una galeta de xocolata. El nen recorda ràpidament la lliçó del dia anterior. Reprimeix el rau-rau desconnectant la respiració del centre del rau-rau. La *necessitat*, juntament amb una mica d'aire trobat a la part superior dels pulmons, força allunyada de la perillosa zona central del rau-rau, és reconduïda cap a un grup de músculs més amunt del coll. Un petit somriure emergeix: llavis, llengua i mandíbula recullen la *necessitat*; la veu ja no ressona per tot el cos amb la reverberació de la lluita per la vida, sinó que flueix gentil i inofensiva cap a les galtes i el cap. El nen camina amb compte per la cuina i, amb una veueta lleugera, aguda i dolça, diu: «Si sóc molt, molt, bon minyó i ho demano per favor ¿em donaràs una galeta de xocolata si et plau... si et plau?» I el pare o la mare o qui en tingui cura dirà: «Quin nen més maco! Has après a dir les coses amb educació. Té: dues galetes de xocolata!»

Ve't aquí que l'organisme del nen ha après una gran lliçó de la comunicació: per sobreviure, ha de seguir els camins secundaris dels impulsos neurofisiològics.

Aquesta història banal mostra d'una manera gairebé al·legòrica «per què la veu no funciona». Els detalls de *com* aprenem a desconnectar-nos de l'esplèndida mecànica del funcionament de la veu i passem a utilitzar els impulsos secundaris, no tan directes, i, en conseqüència, menys autèntics, són particulars de cada persona i infinitament variats. Amb tot, en l'estructura de «la història d'una galeta de xocolata» podem reconèixer vagament la biografia psicològica de tots aquells que cerquen millorar la relació amb la seva veu.

El condicionament dels impulsos secundaris continua durant els anys de formació i acaba esdevenint la forma habitual de comunicació que sembla més apropiada per al tipus de persona que s'està formant.

En el primer pas de «Com funciona la veu», dono un exemple que il·lustra la *necessitat de comunicar*, però ni tan sols podem donar per feta aquesta necessitat. Com a adults, l'habilitat de rebre estímuls pot quedar perjudicada fins al punt que fins un intercanvi de salutacions pot acabar en un carreró sense sortida. Encara que donem per fet que la necessitat existeix, pot donar-se el cas que el fet de respondre a un «Bon dia» pugui estar subjecte a un impuls secundari del tipus «Per què em saluda? Normalment no em diu ni paraula». O «Què és aquest bony tan curiós enmig del front?» O encara «Em voldrà demanar que li signi una petició?», etc. Això interromp el viatge de l'impuls elèctric cap a la musculatura respiratòria i laríngia, i envia un segon impuls elèctric a la musculatura respiratòria dient-li que es mantingui en tensió per no reaccionar espontàniament. La musculatura respiratòria detura el lliurament del combustible natural de la respiració als plecs vocals, però la necessitat de comunicació persisteix, de manera que s'utilitza la mica de respiració que es pot trobar sota les clavícules –el mínim necessari per activar la vibració– mentre els músculs del coll, de les barres i la llengua treballen més del compte per compensar la manca d'energia respiratòria. El to resultant és prim i el missatge que fa arribar no compromet a res. Aquesta és una modalitat dels milers que n'hi ha, molt més subtils, d'esquivar la resposta espontània, que pot il·lustrar com el procés descrit en els punts 2, 3 i 4 de «Com funciona la veu» pot ser subvertit pels impulsos secundaris.

No és pas que l'espontaneïtat sigui bona i que calcular sigui dolent, sinó que l'espontaneïtat ha de ser possible i poques vegades ho és. La programació defensiva del sistema neuromuscular desenvolupa hàbits mentals i musculars que ens tallen la comunicació instintiva entre l'emoció i la respiració. La veu no pot funcionar amb el seu potencial autèntic si la seva energia bàsica no és una respiració lliure. Mentre protegim les nostres emocions, la nostra respiració no pot ser lliure. Mentre la nostra respiració no és lliure, la veu dependrà de la força compensatòria dels músculs del coll i la boca. Quan aquests músculs miren de tragar emocions intenses poden passar diverses coses: que trobin una manera segura, musical, de descriure l'emoció; que empenyin el so

monòtonament cap al cap, o que es tensin, es contreguin, que empenyin i premin amb tanta força, que els plecs vocals es refregaran, inflamant-se fins a perdre l'elasticitat i l'habilitat de produir vibracions regulars i, finalment, generant petites inflamacions en friccionar plegades sense la lubricació de la respiració. Llavors, tot el que sentirem serà un so aspre, ronc i, amb el temps... res.

Els mateixos missatges inhibidors que distorsionen el procés descrit en els punts de l'1 al 4 també interfereixen en allò que descriu el punt 5: «Les vibracions són amplificades pels ressonadors».

Hi ha algunes interferències que són de construcció i que creen harmònics i enriqueixen el so amb complexitats, però abans de poder-ne fer un bon ús s'han d'eliminar les que restringeixen l'extensió i la ressonància. Normalment, aquestes interferències es produeixen quan es restringeix la respiració. Si el coll es tensa amb esforç, s'estreny el canal pel qual viatja el so. En general, aquest constrenyiment impedeix que les vibracions viatgin lliurement cap a les cambres més baixes dels ressonadors de la faringe i el pit i, per tant, desvien l'amplificació cap als ressonadors mitjans i alts. El resultat és un to lleuger, agut o estrident. A vegades, la tensió al coll, juntament amb la necessitat inconscient de sonar viril o sota control, pot empènyer la laringe avall, de manera que el so només ressona en les cavitats més baixes; es desenvolupa llavors una veu monòtonament rica i profunda que no troba matisos ni inflexions a la part alta de l'extensió. Si el paladar tou i la llengua s'han unit al batalló de substituïts de la respiració, poden tancar files plegats amb l'esforç muscular i conduir la veu cap al nas, en lloc de permetre-li un passatge lliure entremig d'ells, dins la boca. El ressonador nasal és poderós, dominant i poc subtil. Si la veu se situa al nas, podem sentir el que parla, però el que sentirem pot no tenir res a veure amb el que es pretenia. Els matisos s'han esborrat i la gran varietat de pensaments no trobarà una expressió lliure amb la corresponent varietat de ressonàncies. Si hi ha una única forma de ressonància disponible, el contingut es distorsionarà.

Aquestes són tres de les distorsions més evidents dels ressonadors que poden tenir lloc quan la veu és inhibida per tensions habituals. Tot l'aparell de sintonització està subjecte, de manera molt subtil, a qualsevol missatge inhibitori enviat des de la ment per tensar el cos. Si es tensa la musculatura respiratòria, també ho fa el teixit muscular que recobreix la faringe. I si aquests petits músculs es tensen en resposta als missatges inhibitoris, ja no poden executar els seus subtils moviments de tensió i relaxació en resposta als canvis constants de tonalitat de la inflexió del pensament, regulant l'obertura per la qual el so flueix i amplifica els seus tons canviants. Aquest tipus de tensió disminueix l'habilitat de la veu de rebre directament les inflexions del pensament. Les inflexions de la veu també poden ser manipulades pel que sentim i pel control muscular conscient, però en la mesura que s'incrementa la nostra habilitat de manipulació ens distanciem més de la veritat.

Un cop hem arribat al punt 6, «El so resultant és articulat pels llavis i la llengua per formar les paraules», podria semblar que tot plegat ha anat tan malament que una comunicació autèntica és impossible. La respiració i els ressonadors han caigut, víctimes de la tensió. Els llavis i la llengua, compensadors de mena, han estat requerits per fer un esforç compensatori amb tantes obligacions, que la seva simple habilitat articulatòria sucumbeix sota un encàrrec aclaparador. Si la llengua no està relaxada mentre es forma el so bàsic, no pot exercir la seva funció natural, que és d'emmotllar el so. La llengua està connectada a la laringe (amb l'os hioide) i la laringe comunica directament amb el diafragma per la tràquea. La tensió en una d'aquestes tres àrees crea tensió a les altres dues. Si hi ha tensió a la llengua, aquesta articularà amb més esforç del necessari i, per això, disminuirà la seva sensibilitat de reacció als impulsos motors provinents del còrtex de la parla.

Mentre la llengua està íntimament connectada amb tot el treball interior de l'aparell vocal, els llavis són un reflex subtilment diferent d'aquestes inhibicions. Són part de la complexa musculatura facial que respon als missatges inhibitoris de la ment i fa caure una cortina per la finestra de la cara. La cara pot ser la part més reveladora del cos o la més opaca. Algunes cares s'endureixen sota una màscara d'impassibilitat sota la qual els seus amos poden calcular, planificar i mantenir la seva invulnerabilitat. Altres assumeixen la màscara de mansuetud –els músculs del somriure d'adulació organitzats cap a una permanent inclinació cap amunt. D'altres s'han enfonsat en un aclaparament tan profund que, fins i tot en un moment d'optimisme, difícilment poden aixecar els costats de la boca. És perfectament normal que la postura facial reveli les parts més rellevants d'una personalitat que s'ha format durant quaranta o cinquanta anys. Però, en els anys precedents, es pot prevenir la fixació d'aquests músculs i permetre que reflecteixin lliurement tota la complexitat d'estats d'ànim i de resposta.

Sense exercici, els músculs de la cara, com tots els músculs del cos, es poden tornar flàccids o rígids. Però, perquè aquest exercici es produeixi, la persona ha de voler revelar-se ella mateixa, no tenir por de l'expressió oberta del seu rostre i creure que, en la comunicació, vulnerabilitat vol dir força.

Els llavis, com a guardians de la boca, es poden desenvolupar com les portes de ferro d'un castell o com portes ben untades, que s'obren amb facilitat. La tensió al llavi superior no és tan sols el símbol de la flegma britànica; existeix, i sembla que la rigidesa dels llavis respon a una determinada necessitat de no demostrar la por o el dubte. També es poden enfortir per amagar una mala dentadura o un somriure que durant els anys de formació és considerat poc atractiu pel qui el posseeix. La llibertat del llavi superior és essencial per a una articulació viva perquè, si volem aconseguir la màxima eficàcia articulatòria, la responsabilitat de l'articulació s'ha de repartir igualment entre el llavi superior i l'inferior. Si el llavi superior està en tensió, l'inferior haurà de fer, com a mínim, un vuitanta-cinc per cent de la feina i haurà de recórrer a la mandíbula

perquè li doni un suport extra. Comparada amb els llavis, la mandíbula és matussera i, en aquest cas, l'articulació no serà prou econòmica.

Faria falta tot un llibre sencer per traçar un gràfic de les desviacions que la veu pot prendre per impedir que qui la posseeix es doni a conèixer. Hi ha veus que s'han fet expertes a proclamar duresa i ambició per protegir un infant espantadís i insegur; veus que tan sols són un lleuger xiuxiueig per disfressar la força d'una dona que inconscientment sap que en un món d'homes val més aparentar debilitat si vol sortir-se amb la seva; veus que són riques, relaxades i profundes i que expressen confiança i talent allà on no n'hi ha; veus arrogants que amaguen el pànic. La veu falsa pot modular-se amb una hipocresia exquisida.

No obstant això, aquesta descripció introductòria és només un intent de fer un preàmbul a un llibre positiu, dedicat a la veu que revelarà amb transparència la veritat de qui la posseeix, si el que la posseeix ho desitja.

29

En el cas que la perspectiva de treball que presento et sembli descoratjadora, m'agradaria emfasitzar, ara i sempre, que el pensament clar i l'expressió lliure de les emocions ajuden extraordinàriament a resoldre els problemes. Una aproximació psicofísica és l'exemple perfecte de l'enigma «què és primer, l'ou o la gallina?», però les dues màximes que segueixen han de ser la base de tot el treball de veu:

- Les emocions bloquejades són l'obstacle fonamental per a una veu lliure.
- Un pensament confús és l'obstacle fonamental per a una articulació clara.

Preparació per al treball

Us heu embarcat en un viatge a la descoberta de la veu, un viatge força llarg, que et reclamarà tots els sentits i afinarà la vostra percepció de qui sou i com funcioneu.

El treball amb la veu és inicialment subjectiu, un autoexamen, i en bona mesura introvertit. Recomano que anoteu en un diari les vostres reaccions als exercicis que experimentareu. Tant si treballeu sols com amb un amic, en grup, privadament amb un professor o en una classe amb professor, tingueu constantment present que aneu a la recerca de la vostra veu lliure, és a dir una veu que expressi fàcilment els vostres pensaments i sentiments autèntics, o els del personatge que heu d'interpretar.

Preneu l'hàbit d'escriure les vostres impressions sobre la respiració, la veu i el cos.

Amplieu el vostre vocabulari sobre la veu, per comprendre la reacció física, emocional i sensorial de tots els vostres sentits i no tan sols de la vostra audició.

Pot ser que, conscientment o inconscientment, el judici que teniu sobre l'eficàcia de la vostra veu depengui enterament de l'audició. Per oferir la vostra veu a l'avaluació d'un dels altres sentits, us suggereixo, per començar, que, abans d'iniciar el treball tècnic proveu de veure la vostra veu amb la imaginació.

Agafa un paper i un joc de llapis de colors.

1. Fes un dibuix que es tituli *Com és la meua veu*.

(Abans de posar-te a dibuixar, tanca els ulls i pren-te un minut per permetre que la imatge se t'aparegui a la ment.)

2. Ara, fes un altre dibuix que es tituli *Com m'agradaria que fos la meua veu*.

3. Ara, dibuixa la silueta d'un cos humà, com si fos una galeta de gingebre o una llufa del dia dels Innocents. Dins del cos, pinta-hi, de manera impressionista o figurativa, tot allò que et representi un problema, tot allò que impedeix a la veu de ser tal com t'agradaria que fos.

Mira els dibuixos i fes una llista amb les paraules que et suggereix cada imatge. Les paraules que et vénen al cap poden pertànyer al vocabulari de la forma i el dibuix, del color, de la textura o fins i tot de les emocions o de l'estat psicològic.

A partir d'aquestes paraules escrites de pressa, sense pensar-les gaire, escriu un poema titulat *Poema a la meua veu*.

30

En començar a treballar sobre la vostra veu, permeteu als sentiments que emergeixen en escriure el poema, i a les paraules generades a partir del dibuix, d'enriquir la relació amb la vostra veu.

En certa mesura, a partir d'aquests dibuixos, esdevindreu una autoritat sobre l'estat de la vostra veu, sobre allò que no funciona i sobre allò que necessiteu treballar per deixar-la emergir amb la seva màxima potencialitat.

Ara: podeu començar una anàlisi detallada de la vostra veu en tant que ja sou una autoritat en la matèria. Tireu endavant l'escriptura del diari, expandint el vocabulari i ajunteu-hi qualsevol altra imatge, color o forma abstracta que pugui ajudar a connectar veu i imaginació.

Cada nova fase del treball suggerirà quant de temps podeu necessitar per aprendre un exercici i el temps que cal practicar per absorbir-lo abans de passar al següent. Per exemple: una hora per aprendre'l i una setmana per practicar-lo.

Aquestes duracions temporals són suggeriments-guia que indubtablement poden variar segons cada persona.

Segons el meu pla, cada nova fase començarà amb una nova jornada de treball; aprendre completament la progressió dels exercicis necessitarà de vint a trenta dies. Si hi afegim la setmana de pràctica a les hores d'aprenentatge, us adonareu que adquirir la informació i assimilar l'experiència demanarà un període que pot oscil·lar entre sis mesos i un any, per començar a entendre i a incorporar aquest mètode de treball.

Els progressos de la vostra veu dependran de la disciplina amb què treballeu.

Primera part
EL TACTE DE SO

Les primeres quatre setmanes de treball

PRESA DE CONSCIÈNCIA FÍSICA, RELAXACIÓ I ALLIBERAMENT

Els exercicis van acompanyats de la indicació del temps necessari per aprendre cadascun dels exercicis, la quantitat de temps que cal per practicar-lo i la quantitat de temps que caldria per fer-los tots. Només són suggeriments. Cada estudiant o cada professor treballarà al seu ritme. L'estudiant que es prengui seriosament el treball pot esperar una millora permanent en la seva veu en un període de sis mesos a un any de treball.

Molts dels exercicis es poden escoltar online a: www.kristinlinklater.com clicant sobre AUDIO

EL TACTE DEL SO

1. PRIMERA JORNADA

Consciència del cos: l'espina. El suport de la respiració natural... un arbre

Prepara't a treballar
Una hora

El primer pas cap a l'alliberament de la veu natural consisteix a desenvolupar l'habilitat de prendre consciència dels hàbits i de registrar noves experiències. Aquesta habilitat pot ser tant mental com física; amb el temps, la percepció s'ha de refinar fins a la subtileza extrema per observar els detalls del comportament neuromuscular al servei de la necessitat de comunicar. No té sentit esperar aquest nivell de subtileza quan el treball tot just comença, perquè hi ha molt poques persones amb la capacitat immediata d'una consciència psicofísica: cal procedir per mitjà d'una sèrie de passos acuradament graduals que, a poc a poc, condueixin a una condició en què es pugui confiar que la informació que dóna l'autoobservació és fiable. Començarem amb imatges i exercicis més generals i relativament senzills, abans de progressar cap a la subtil economia amb què la veu natural funciona millor.

El primer exercici no tindrà cap utilitat si llegeixes massa de pressa les instruccions i entens que els moviments resultants són tan sols d'estirar i deixar caure l'espina. Es tracta d'un exercici que ens és familiar i que es pot fer mecànicament i que permet aconseguir un cert alleujament superficial dels grans músculs externs del cos, tot i que el que constitueix l'exercici és justament el procés pel qual estirem i deixem caure l'espina. Com en tots els exercicis que segueixen, l'important no és pas el que fem, sinó com ho fem. La ment conscient té una capacitat alarmant d'arruïnar les noves experiències, ja sigui confonent-les amb coses que ens són familiars i còmodes o focalitzant-nos directament cap al resultat final, passant per sobre del procés. Per exemple, si rebem la sensació de profund relaxament amb el comentari «Així és com em

sento just abans d'anar a dormir», el que fem és reforçar l'equació familiar de relaxament = son, excloent amb satisfacció una nova possibilitat: la relaxació genera energia. El principal objectiu del treball amb l'espina és de desenvolupar la consciència física amb una relaxació específica. A mesura que desfem els nusos de tensió, s'allibera una energia que estava atrapada en el cos i es crea una sensació vital de consciència física i un potencial de moviment.

Més específicament, descobrireu que l'eficiència de l'aparell vocal depèn de l'alineament del cos i de l'economia amb què funciona. Quan l'espina no està alineada, la seva habilitat per donar suport al cos disminueix, i els músculs destinats a altres usos han de donar aquest suport. Si la part baixa de l'espina és feble, els músculs abdominals hauran de fer força per aguantar el tronc; si els músculs abdominals estan ocupats a donar suport al tronc, no seran lliures per respondre amb llibertat a les necessitats de la respiració. De la mateixa manera, si la part superior de l'espina abandona la seva feina de sostenir la caixa toràctica i les espatlles, els músculs de les costelles hauran d'assumir la responsabilitat d'aguantar el pit amunt i deixaran d'estar disponibles per a la respiració costal. Finalment, quan les vèrtebres del clatell no estan ben arreglades, es distorsiona tot el canal pel qual viatja la veu. Amb un clatell dèbil, els músculs de la mandíbula, de la llengua, de la laringe i, fins i tot, els dels llavis i els de les celles es converteixen en suport del pes del cap, i deixen una oportunitat petita a una circulació lliure de la veu. Una espina forta, ben alineada és, doncs, un punt de sortida essencial per a una respiració i una veu lliures.

En aquest sentit, el treball sobre la reeducació psicofísica de Moshe Feldenkrais, que ha esdevingut part de molts programes d'entrenament actoral, diu, en el seu inestimable llibre *Awareness through movement* (traduït al castellà: *Autoconciència por el movimiento*, Barcelona, Paidós Ibérica, 2009):

Qualsevol postura és acceptable per ella mateixa sempre que no estigui en conflicte amb les lleis de la natura, la qual diu que l'estructura de l'esquelet ha de contrarestar la força de la gravetat, i deixar els músculs lliures per al moviment. El sistema nerviós i l'estructura es desenvolupen alhora sota la influència de la gravetat, de manera que l'esquelet aguantarà el cos sense dependre energia malgrat l'atracció de la gravetat. Si, d'altra banda, els músculs es fan càrrec de la feina que correspon a l'esquelet, no tan sols utilitzaran energia innecessàriament, sinó que estaran impeditos per dur a terme la seva funció primària de canviar el cos de posició, és a dir, del moviment.

El primer pas, doncs, a l'hora d'alliberar la veu, consisteix a *familiaritzar-se amb la columna* i amb l'esquelet. Com més es puguin imaginar els següents moviments en termes d'esquelet, més econòmicament podran treballar els músculs. Parla als teus ossos.

La major part d'aquest treball demana tancar els ulls per visualitzar amb claredat la imatge del funcionament interior del cos. Quan es doni aquest cas, suggereixo de gravar les instruccions i utilitzar l'enregistrament com a guia de l'exercici. També es poden llegir les instruccions i memoritzar-les.

Pas 1

Dret, relaxat, amb una distància d'uns 15 o 20 centímetres entre els peus. Comprova que el pes del cos estigui ben distribuït entre tots dos peus. Comprova que el pes del cos estigui igualment equilibrat entre els talons i la base de cada peu.

- Visualitza mentalment els ossos del peu.
- Visualitza els ossos de les tíbies, que surten de la juntura dels turmells.
- Visualitza els fèmurs, que surten de la juntura dels genolls.
- Visualitza els malucs i la cavitat de la pelvis.
- Observa l'os sacre –el gran os situat al mig de la part posterior de la pelvis– a la base de l'espina.
- Visualitza l'espina que creix des del sacre, de la part baixa de l'esquena, cap amunt pel mig dels omòplats, amb la caixa toràcica flotant i, al damunt, la cintura escapular.
- Sent els braços que pengen de les junctures de les espatlles.
- Visualitza els ossos de la part superior dels braços, els colzes, els ossos de l'avantbraç, els canells i els ossos de les mans i dels dits.
- Deixa ara que l'ull mental recorri els braços cap amunt i arribi al coll i fins al clatell.
- Visualitza les vèrtebres del coll que van fins al crani.
- Visualitza la vèrtebra més alta que hi ha al mateix nivell de les orelles i del nas.
- Visualitza l'esquelet flotant, com un globus, dalt de tot de l'espina.

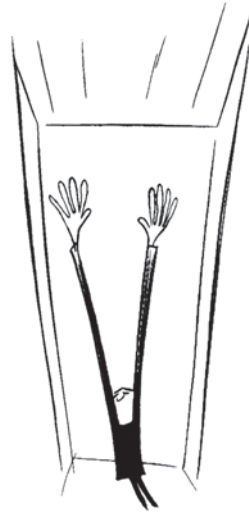
35

Pas 2

Centra l'atenció en la juntura dels colzes; gira'ls endavant i deixa'ls flotar suaument davant teu i cap al sostre. Aquest moviment ha d'involucrar només la part superior dels braços, deixant relaxats els músculs de les espatlles i els dels avantbraços, amb les mans penjant.

Centra l'atenció en els canells i deixa'ls flotar cap al sostre. Deixa les mans penjant.

Centra l'atenció a les puntes dels dits i deixa-les flotar cap al sostre.



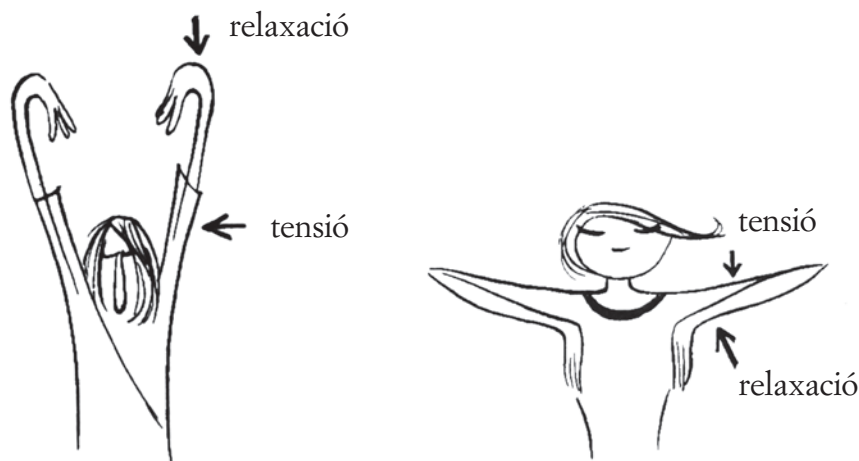
- Imagina que algú t'estira lleugerament les puntes dels dits cap amunt, i permet que les costelles s'obrin cap amunt, des de la cintura, sense que la pelvis, les cames i els peus participin de l'estirament.

36

I ara, fes una sola cosa, i només això: fes que les mans es relaxin fins a penjar dels canells.

- Adona't de les dues sensacions oposades a les mans i als braços. De la sensació de les mans, digue'n *relaxació*, i de la sensació dels braços, *tensió*.

Ara, permet que els avantbraços es relaxin mentre pengen dels colzes.



- Observa les sensacions oposades als avantbraços i les mans, i als braços i les espatlles. Anomena *relaxació* la sensació dels avantbraços i les mans, i *tensió* la dels braços i espatlles.

Permet ara que els braços caiguin avall i quedin penjant de les espatlles.

- Adona't del pes dels braços, del retorn de la sang a les mans i del canvi de temperatura. Anomena *relaxació* la sensació que tens als braços. Nota com la força de la gravetat afegeix pes als braços.

Ara, deixa que el pes del cap caigui endavant, com si el cap i el coll pengessin de la part superior del tronc.



37

Nota la sensació del pes del cap arrossegant la gran vèrtebra que connecta la columna cervical amb la columna dorsal, anomenada vèrtebra prominent. Cedeix gradualment al pes del cap fins a permetre que la vèrtebra prominent arrossegui amb ella la cintura escapular. Després, deixa que el pes del cap, les espatlles i els braços s'emportin l'espinaada avall, cap a terra, lliurant-se a la gravetat, vèrtebra a vèrtebra, des de la caixa toràcica fins a la part baixa de l'esquena. Mira de visualitzar les vèrtebres una per una.

- Deixa els genolls relaxats per mantenir el pes equilibrat al mig dels peus. No basculis enrere, cap als talons, ni endavant, cap als dits dels peus. Comprova que els genolls no estiguin travats. Si el pes que has de suportar és excessiu, relaxa ràpidament la part baixa de l'espinaada i deixa-la penjar avall.

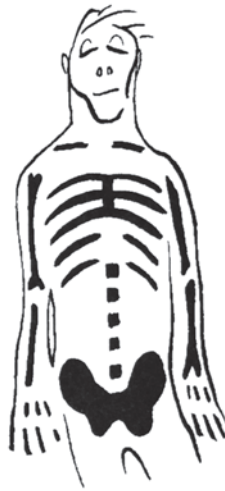


- Visualitza el tronc penjant del còccix, abandonat a la força de la gravetat.
- Respira de forma fàcil. Tot això ho estàs fent per relaxar els músculs del tronc, de les espatlles, del clatell, del cap i dels braços.

Si en aquesta posició poc freqüent comences a notar dolor, fricciona't repetidament el panxell de la cama i les cuixes, anant dels turmells a les natges, fregant cap enfora l'excés de tensió.

Ara, posa l'atenció en el còccix i, des d'aquí, comença a reconstruir l'espina, vèrtebra a vèrtebra, com si juguessis a construir un castell amb peces de colors, l'una damunt de l'altra.

Parla als teus ossos. Mira't l'esquelet.

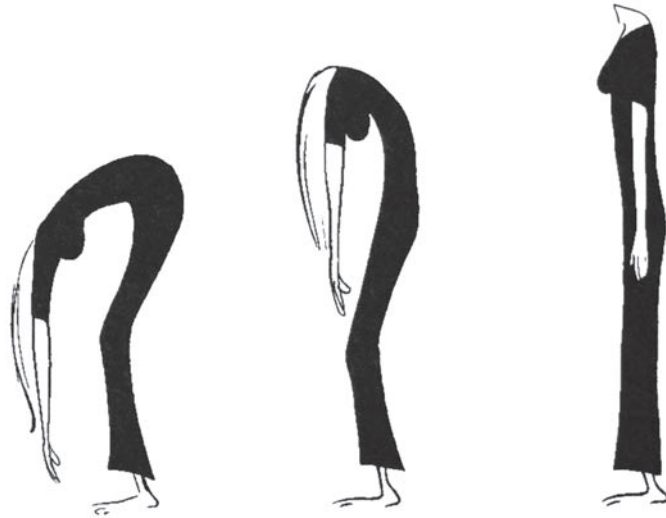


38

- No facis servir els músculs de l'estómac; deixa que s'abandonin; respira. Relaxa els músculs de les espatlles.
- No estiris els genolls de sobte. Deixa que s'estirin gradualment, sense encarcarar-los, mentre l'equilibri et canvia.
- Localitza les vèrtebres que aguanten la caixa toràcica i reconstrueix-la cap amunt des de la part baixa de l'espina fins a la vèrtebra prominent.

Ara ets un tors erecte, però sense cap. Imagina la columna cervical penjant endavant en angle recte amb l'espina

- Para atenció a les set vèrtebres superiors que formen el clatell i, gradualment, retorna-les a lloc fins que estiguin alineades amb la resta de l'espina. Adona't que el cap flota cap amunt, a conseqüència de posar el clatell enlaire. Ara ja no et cal aixecar el cap.



Pas 3

Amb els ulls clucs, deixa que l'ull mental faci un recorregut cap avall, des del cap fins als peus, i deixa'l tornar a viatjar cap amunt, des dels peus, a través de les cames, fins al tors. Relaxa conscientment qualsevol múscul que comenci a tensar-se, sigui a l'estómac, a les natges, les espatlles o el coll. Per romandre dret, ara estàs transferint activament l'energia necessària des dels grans músculs externs del cos a la imatge interna de l'espina en continu desenvolupament cap amunt, en direcció oposada a la de la força de la gravetat. Pensa en l'espina com una font d'energia que flueix amunt, alimentada pel pensament. És com si l'espina fos un arbre, creixent enlaire des de les arrels del sacre, de les cames i els peus, amb les seves branques que rebroten enfora per formar la caixa toràcica.

Adona't de la forma que el cos retalla en l'aire.

Adona't de la sensació de l'aire en contacte amb la pell.

Obre els ulls i camina per l'espai, sentint que el que camina és el teu esquelet.

Una altra vegada dret i amb els ulls clucs, posa l'atenció cap endins i pren consciència de l'interior del cos. Estén el relaxament dels músculs externs fins als músculs interns. Amb l'ull de la ment i el cos, mira't la cara des de dins i relaxa els músculs facials; segueix avall, cap a la gola i visualitza-la com una columna buida i oberta; mira sota els pulmons situats dins de la caixa toràcica; mira't el diafragma i visualitza'l com el sòl dels pulmons i el sostre de l'estómac; des del diafragma, mira avall, cap al sòl pelvià, i encara més avall, a través de les cames fins al punt on els peus estan plantats a terra.

Deixa que l'ull de la ment-cos torni a viatjar des dels ossos dels peus, esquelet amunt, fins al crani i, de nou, cap a la columna vertebral.

Queda't dret, tranquil, durant un o dos minuts, percebent la columna vertebral com el suport de l'esquelet, en fluctuant equilibri entre el crani i els ossos dels peus, mentre els músculs i la carn del cos resten simplement penjant dels ossos, lliurement.

Estira't, badalla, obre els ulls i sacseja tot el cos.

Aquest exercici és el primer d'una llarga sèrie concebuda per transferir els sistemes de comunicació que van del cervell al cos, dels grans músculs externs als interns, més subtils. La veu natural és dirigida pel sistema nerviós involuntari mitjançant la musculatura involuntària. Si donem una ullada als sistemes musculars del cos, podem observar que s'organitzen en estrats, de dos a cinc, ordenats des dels grans músculs externs que podem controlar conscientment, fins a les capes més internes de músculs contigus a l'esquelet, els quals estan sota el control del sistema nerviós involuntari. Les capes més interiors de musculatura les podem visualitzar més a prop dels ossos i dels òrgans. Aquests músculs no estan sota control voluntari. Són músculs propioceptius: *ells es veuen a ells mateixos* i operen sobre la base de la seva pròpia percepció. Amb tot, poden ser influïts per la imaginació i l'emoció.

40

Comentari

Els millors actors, i això potser es podria fer extensiu als millors artistes en general (músics, ballarins, cantants), estan relaxats quan actuen. És a dir, no tenen tensions innecessàries. Els seus músculs estan a punt per rebre els impulsos necessaris per executar l'acció i s'estremiran amb l'energia corresponent a cada estímul. Un cop expressat l'impuls, els músculs es relaxen i, ells mateixos, es posen a punt per a la següent missió. Una interpretació tensa, muscular, pot generar una excitació externa, però no desvetllarà sovint una emoció profunda en l'espectador. *El màxim efecte amb el mínim esforç*, aquest és el segell de l'art suprem. L'art suprem arrela en l'autenticitat. El mínim esforç requereix un compromís amb el procés intern de la imaginació i l'emoció que estimula el cos i la veu cap a una expressió autèntica, des de l'interior cap a l'exterior. El cos i la veu revelaran grans i petites veritats de la manera més autèntica amb una veritable manca d'esforç, fins i tot en els moments extrems.

Per poder desenvolupar una veu que produeixi el màxim efecte amb el mínim esforç i, per tant, ser autèntica, els actors han d'exercitar la musculatura vocal, de manera que pugui respondre als estímuls imaginatius i emocionals. En l'exercici precedent i en els subsegüents, ja ho hem començat a fer. Tot just comencem, de manera senzilla, a substituir una imatge inconscient i errònia del funcionament de la veu per una de conscient, que és anatòmicament acurada i estalvia l'esforç innecessari, entrenada per respondre als impulsos del pensament-emoció.

Pas 4

En aquest pas et demanaré de tornar a entrar en el pas 3 per fer noves observacions. Fóra bo de fer aquesta seqüència amb els ulls tancats, de manera que, si treballes tot sol, anirà bé que llegeixis o gravis les instruccions abans de començar.

Dret, sense tensió, sentint com la columna vertebral s'estén cap amunt per donar suport al tors, torna a aclucar els ulls. Amb l'objectiu de relaxar els músculs interns del cos, permet que l'ull de la ment viatgi des de la part interior de dalt del crani fins a la part interior de la cara, relaxant la màscara externa que els músculs presenten al món, i segueix avall per la gorja i el pit. Pren consciència dels moviments minúsculs i inevitables de la respiració mentre amb la ment et mous cap a l'estómac, els intestins i més avall, cap al baix ventre, fins al sòl pelvià. Desfés tota tensió que conserves dins teu. Has de mantenir una imatge clara de la columna vertebral estenent-se cap amunt mentre relaxes els músculs que t'envolten, o et col·lapsaràs.

41

Permet que tot l'interior del tronc estigui disponible per als moviments de la respiració.

- Observa la reacció de l'interior del cos als moviments involuntaris de la respiració.
- Llavors, des de molt endins, escolta la necessitat de badallar i estirar-te; a poc a poc, cedeix amb plaer a aquesta necessitat.
- Badalla, estira't i sacseja el cos com si t'acabessis de llevar, o com un gos que, quan badalla, s'estira i sacseja tota la pell.
- Adona't de com se sent el teu cos; adona't de com et sents.

Durant aquests exercicis inicials has pres decisions conscients sobre com s'ha d'organitzar la teva energia física. Si has seguit el procés amb detall, tant físicament com en l'aspecte mental, has hagut de fer fora algunes respostes musculars habituals. Has d'haver experimentat les sensacions oposades de relaxament i tensió en parts del cos amb les quals és relativament fàcil estar en contacte. Aquesta experiència és la base per desenvolupar l'habilitat de notar les tensions en punts del cos més inaccessibles (com la part posterior de la llengua, el centre del diafragma i el llavi superior) i ser capaç d'afluixar-les.

L'habilitat de relaxar-se s'ha de cultivar amb paciència i amb un objectiu específic, altrament podria degenerar en l'estat de col·lapse general que Jerzy Grotowski, amb raó, denigrava: «No podem estar relaxats del tot tal com s'ensenyava en tantes escoles de teatre, perquè qui està totalment relaxat no és res més que una baieta mullada». Sens dubte, hi ha una notable diferència entre relaxar-se per la relaxació mateixa, que inclou inevitablement el col·lapse mental, i relaxar-se per realitzar alguna cosa. El nostre objectiu és suprimir les habituals tensions innecessàries perquè els músculs estiguin lliures per respondre a l'impuls sense el curtcircuit creat per l'hàbit.

Pràctica

Cada matí, durant els dos o tres dies següents, estira i relaxa l'espina. Sigues conscient dels detalls específics. Pren consciència del comportament de l'esquelet i del contrast entre tensió i relaxació que sents durant el dia.

EL TACTE DEL SO

2. SEGONA JORNADA

Consciència de la respiració: alliberar la respiració, l'origen del so... l'aire

Prepara't per treballar
De 45 minuts a una hora

No podem viure sense respirar –sense aire. La respiració és la font de la vida i la font del so vocal. Els nostres hàbits respiratoris s'han format en constituir-se la personalitat que tenim ara. L'objectiu profund d'un actor seriós és transformar-se en altres personatges en l'escena. Això implica transformar maneres de comportar-se, maneres de pensar, maneres de sentir, maneres de respirar que corresponen al comportament, al pensament, als sentiments i a la respiració del personatge que s'està creant. Mentre els patrons de respiració de l'actor es mantinguin inflexibles en l'ús muscular habitual, la tan esperada transformació només podrà tenir lloc d'una manera superficial. Per penetrar i viure la vida d'un personatge diferent cal estar disposat a deixar de banda patrons de respiració profundament arrelats i permetre que, temporalment, el nou comportament del personatge que s'interpreta governi la musculatura respiratòria. Tot el que passa al personatge dramàtic s'ha d'experimentar en el procés de la respiració si volem que el personatge sigui creïble i la seva veu autèntica.

El que segueix és una guia de la geografia psicofísica de la respiració. No hi trobareu normes sobre la respiració correcta. No hi ha una manera correcta de respirar que serveixi per a tots els objectius. La respiració es pot organitzar per donar suport a demandes diferents: les demandes que fan els pulmons d'un nedador són diferents de les que fan els pulmons d'un cantant d'òpera o d'un devot del ioga. El procés respiratori desenvolupat pels nedadors, els cantants d'òpera i els practicants de ioga no és útil a l'actor. Sóc conscient que, en principi, això pot semblar una idea provocativa però, ara per ara, per seguir endavant, no cal que em cregueu. Tanmateix, en explorar la respiració, voldria que penséssiu en l'objectiu. Els objectius dels cantants d'òpera,

dels professionals de la natació i dels practicants de ioga requereixen un desenvolupament del control respiratori, en part perquè els impulsos atzarosos i, particularment, els impulsos emocionals atzarosos, no trasbalsin els ritmes respiratoris necessaris determinats per cada activitat. L'objectiu d'actuar requereix la recerca conscientment professionalitzada de l'espontaneïtat. La musculatura respiratòria de l'actor ha de ser capaç de captar canvis ràpids de pensament i d'emocions generats per un estat creat per la imaginació. L'actor que valora l'autenticitat de l'expressió ha de controlar la respiració amb l'impuls, no pas amb els músculs. Definitivament, els controls són la imaginació i l'emoció.

Els passos que vénen a continuació s'han d'emprendre amb un estat mental obert d'expectació i plaer. Feu cada pas a poc a poc, cadascun amb el seu temps, i permeteu-vos d'entretenir-vos amb l'experiència. No cerqueu resultats.

Després d'haver aconseguit un cert estat de consciència i de relaxació amb l'exploració inicial de l'espina, ara esteu a punt per explorar el procés respiratori. Són tantes les complexitats de la maquinària respiratòria, que val més no arribar precipitadament a conclusions sobre el seu funcionament. Ben al contrari, comencem a desenvolupar l'habilitat d'observar sense controlar. La intenció és posar fi als controls musculars habituals i permetre que els processos involuntaris es facin càrrec de la respiració. És molt possible que la ment conscient entengui la funció del sistema nerviós involuntari sense interferir, però això també pot ser una activitat poc familiar. La tendència pot ser observar correctament que la panxa es mou enfora quan inspireu i que, quan expireu, es mou endins, i fer servir aquesta observació per començar a controlar la respiració amb els músculs de la panxa. Es pot començar a empènyer la panxa endins per fer sortir l'aire i empènyer la panxa enfora per fer-lo entrar. Però això és fer un mal ús de la percepció.

Els músculs involuntaris de la respiració són subtils, complexos, potents i estan situats en les profunditats del cos. Qualsevol control voluntari que s'apliqui involucrarà músculs que són grans, maldestres, externs i molts cops situats lluny dels pulmons. El control conscient de la respiració destruirà la seva pròpia sensibilitat als canvis interns i restringirà severament la connexió reflexa entre la respiració i l'impuls emocional. És important recordar que no es pot imitar una acció reflexa. La respiració natural és reflexa i, per restaurar el seu reflex potencial, l'únic que es pot fer és eliminar les tensions restrictives i subministrar una bona diversitat d'estímuls. Aquests estímuls poden provocar accions reflexes més sobtades, més profundes i eventualment més fortes del que normalment s'exercita en la vida diària. Els músculs de la respiració esdevindran aviat instruments sensibles de l'art de parlar.

És una bona idea començar l'observació de la respiració dret, per poder tenir després el benefici de contrastar aquesta observació amb la de seure o estar estirat.

Pas 1

Repeteix els exercicis de consciència de la columna. Redescobreix l'arbre que et dona suport, les seves arrels i les branques.

Pas 2

Dret, relaxat, amb la columna vertebral ben llarga i els músculs relaxats, permet que la consciència viatgi a l'interior i cap avall, perquè l'atenció reposi en la profunditat del centre del cos.

- Connecta amb els petits moviments que es produeixen quan l'aire entra i surt del cos.
- Permet que la respiració involuntària et comuniqui el seu ritme.
- Deixa que la respiració et digui què vol de tu.

45

Els respirs que et mantenen viu d'un moment a l'altre –dins, fora, dins, fora– són petits.

- Tot el que pots fer conscientment és continuar afluixant la tensió a la zona de l'estómac, a les espatlles i la part baixa de la panxa; adona't del fet que la respiració et mou el cos, més aviat que no pas el cos mou la respiració. Recorda que el ritme de la respiració natural pot ser diferent del ritme de la respiració que t'és familiar.

Explora la següent descripció del procés respiratori:

- La sortida de la respiració és d'un relaxament intern absolut.
- Si ens esperem, l'entrada de la respiració es produirà automàticament.

Pas 3

- Permet que la respiració surti amb tota facilitat.
- Espera –però sense aguantar els músculs– fins que tornis a tenir necessitat d'una nova respiració.
- Cedeix a la necessitat.

Permet que la respiració sigui restituïda –no *inspiris* activament.

- Deixa sortir l'aire una altra vegada.
- Relaxa't amb una petita pausa interna.
- Tan aviat com sentis, des de la profunditat, el petit impuls de la necessitat, cedeix i permet l'entrada d'una nova respiració.
- Repeteix el procés mental del pas 3 observant, sense controlar, les accions reflexes dins la profunditat del cos:

- Deixa que la respiració surti fàcilment des de dins.

Espera, sense aguantar la respiració.

- Permet que entri la respiració.
- Immediatament, deixa que la respiració surti.

Espera amb els músculs completament relaxats.

- Permet que entri la respiració.
- Immediatament, deixa que surti la respiració.

Espera.

- Permet que entri la respiració..., etc.
- Segueix aquesta observació dos o tres minuts més.

46

Comentari

A petita escala, aquestes respiracions són molt centrades i suficients per mantenir la vida d'un moment al moment següent. Com més relaxats estem, menys intercanvi d'oxigen necessitem per mantenir-nos. Val la pena observar que, en la meditació profunda, la respiració s'alenteix notablement, a voltes és gairebé imperceptible, mentre que tant l'ansietat com la tensió acceleren la freqüència de la respiració, la frenen penosament o imposen un intercanvi d'oxigen més llarg i pesat.

La respiració quotidiana, normal i relaxada, té un ritme i un pols més o menys universal. És a dir, que, un cop s'han dissolt les tensions habituals i s'han restablert els processos involuntaris, tothom respira gairebé al mateix ritme: entre la respiració de sortida i la següent d'entrada passen uns quatre segons. Òbviament el ritme bàsic és susceptible de ser alterat per les diferents necessitats del moment, de manera que, si observeu el vostre ritme natural respiratori durant un minut o dos, probablement tindreu una irresistible necessitat de sospirar o badallar, fet que us alterarà radicalment el ritme. Però és extremament important ser capaç de retornar voluntàriament al vostre ritme de respiració relaxat natural amb plena consciència. (Els ritmes respiratoris que tenim quan dormim no són una guia de respiració relaxada de fiar, i no tan sols perquè en aquest cas els músculs respiratoris responen a un metabolisme baix, sinó perquè, si observem la respiració d'un adult mentre dorm, probablement notarem ritmes irregulars que reflecteixen les tensions que processem durant el son. En canvi, de la respiració d'un nadó en podem aprendre molt.)

Pas 4

- Segueix amb la consciència respiratòria del pas 3, afegint-hi l'observació de si estàs respirant per la boca o pel nas. Si et trobes en l'últim cas, deixa que la boca s'obri, de manera que estiguis respirant per la boca i no pel nas. No l'obris massa, només una mica perquè hi pugui passar l'aire.

Si tens la boca relaxada, la respiració de sortida arribarà de manera natural amb un petit «fff» a algun lloc entre els dos llavis, entre les dents de dalt i el llavi inferior.

- Humiteja els llavis i nota l'aire fresc entrant que hi passa entremig, i nota l'aire càlid que surt.

No facis el so de «fff»; permet que el so sigui el resultat natural d'un relaxament de l'aire amb la boca relaxada.

47

Segons el tipus de boca, el «fff» es pot produir entre els dos llavis o entre les dents de dalt i el llavi inferior; el que importa és que amb aquest petit «fff» has començat a reprogramar la respiració perquè s'alliberi des del centre del cos per anar a passar per la part frontal de la boca, que és el que s'esdevé quan el so és lliure. Tots els exercicis de consciència respiratòria serveixen per traçar el camí del so; per això és essencial que tots els exercicis de respiració es facin amb la boca oberta, com quan parlem. Quan reposem o quan caminem pel carrer, respirar pel nas és pràctic estèticament i higiènicament, perquè serveix per netejar, filtrar i humitejar l'aire en el seu camí, llarg i relativament lent, fins als pulmons. Per parlar, la respiració ha de ser capaç de respondre rabent als ràpids canvis d'impuls, i és clarament necessari un passatge directe, obert, per la boca. No obstant això, si l'obriu massa, sentireu l'impacte de la respiració més al coll que no pas a la part frontal de la boca, i sentireu un «hhhhh» en comptes d'un «fff». Si obres massa la boca, hauràs programat una ruta per al so que emfasitza el coll i que no serà lliure. Deixeu-me dir que, per als actors, la respiració nasal és del tot contraproductiu si es tracta de produir una parla autèntica.

Quan practiquem els exercicis de consciència respiratòria cal adonar-se de la diferència entre dir «la respiració ha d'arribar davant de la boca, per tant jo la hi posaré», i «la respiració arribarà a la part frontal de la boca si la deixem anar des de dins i no hi ha cap tensió que la retingui». Cal condicionar la ment per interessar-la en primer lloc en la causa, en el punt des d'on deixem anar i no solament a observar el resultat, el punt d'arribada.

Pas 5

- Segueix amb la consciència del teu ritme natural de respiració. Ara, visualitza el diafragma movent-se cap amunt quan deixis anar la respiració i caient avall quan l'aire entra endins. El diafragma és un gran múscul en forma de cúpula que constitueix el sòl dels pulmons i el sostre de l'estómac i els intestins. Té les vores connectades a la base de la caixa toràcica. Al diafragma no li podem dir com s'ha de moure –no és pas un múscul que es pugui activar sota el control conscient de la ment. Però podem influir-hi si visualitzem els seus moviments amb precisió.

- Amb la boca tot just entreoberta, permet un petit «fff» en cada respiració de sortida. Nota que la respiració i la ment que observa són totes dues al mateix lloc: el centre del cos. Assegura't de no estar partit en dos, amb una part de tu instal·lada al cap, comentant o controlant des d'allà tot el que passa. Tu i la respiració sou una mateixa cosa. Quan alliberes la respiració, t'alliberes tu. Quan tu i la respiració us deixeu anar, el diafragma es deixa anar amunt a través de la caixa toràcica; quan tu i la respiració us heu renovat, el diafragma cau avall, obrint els pulmons. Tant el moviment ascendent com el descendent es poden experimentar com un relaxament del diafragma.

- Deixa que cada sortida de la respiració contingui una sensació *de ganes d'escapar*. T'escapes des de dins cap al món extern. Cada entrada de respiració ha de ser una sensació de renovació benvinguda. L'expiració i la inspiració viuen en el cicle continuat del ritme natural de la respiració.

- Ara, des del centre, alimenta l'impuls d'un suau *sospir d'alleujament*.

Sense so, només amb la respiració.

- Observa com reacciona la respiració a una simple sensació d'alleujament.

- Quan l'alleujament es desprèn enfora, notaràs que entra més aire en resposta a l'impuls i que es desprèn una major quantitat d'aire amb un llarg «fff». Mantén sempre la boca relaxada.

- Una altra vegada, decideix conscientment sentir un sospir d'alleujament. Observa la reacció de la musculatura respiratòria involuntària i del moviment del diafragma.

Imagina la teva ment (emissora d'impulsos), les sensacions (receptores d'impulsos) i la respiració, totes tres en el centre del teu cos.

- Torna a alimentar un impuls per un sospir d'alleujament.

- Nota que l'alleujament t'envaeix profundament el cos –potser fins al sòl pelvià.

- Deixa anar l'alleujament i el respir, tot al mateix temps.

- Relaxa't interiorment. Permet que la respiració es renovi.

El sòl pelvià és una xarxa elàstica de músculs situada a l'interior de la cavitat pelviana. (Hi ha una connexió entre el diafragma i el sòl pelvià; més endavant en donaré una explicació específica.) Ara per ara, comença a visualitzar el sòl del teu tronc dins de la pelvis, uns trenta centímetres per sota del diafragma, amb capacitat de reacció a la respiració.

Es pot influir sobre la musculatura respiratòria, estimular-la per respondre a un gran esforç, però no s'ha de confondre la consciència del control emocional a través de la utilització dels impulsos de l'imaginari i de l'emoció amb el control muscular conscient.

El sospir d'alleujament

Sospirar i badallar són activitats orgàniques que el cos inicia quan necessita una càrrega extra d'oxigen. Els nadons, els gats i els gossos badallen molt i sense cap mena de torbament i ho fan moltes vegades el dia. També sospiren silenciosament quan els seus cossos necessiten més oxigen. Els adults humans hem estat educats llargament per inhibir aquestes funcions naturals. Badallar en públic és considerat de mala educació, i sospirar tendeix a servir per a finalitats emocionals. Tant una cosa com l'altra poden ser motiu d'incomoditat.

Però, si ara et pots començar a introduir en els plaers de badallar i de sospirar per ells mateixos, revitalitzaràs el cos i la ment. La vida del vostre cos i la de la ment depenen de la circulació d'oxigen; pot molt ben ser que hagin estat privats d'aquest nodriment essencial, i la seva vitalitat pot haver estat debilitada a causa de les tensions i inhibicions habituals.

En establir el treball bàsic respiratori per alliberar la veu, cal diferenciar entre un *sospir d'alleujament* i una *gran respiració*. Una gran respiració involucra la maquinària muscular del cos sense cap contingut emocional, mentre que un sospir d'alleujament és desencadenat per un impuls de pensament i d'emoció. Per a l'actor que vol una veu que reveli els pensaments i les emocions, que no es limiti a descriure'ls, exercitar el sospir d'alleujament vol dir exercitar la connexió entre pensament i sensació, entre respiració i veu. L'habilitat de crear i recrear un impuls causal és part de l'art de l'actor. Crear i recrear una sensació genuïna de sospir d'alleujament, com a energia de suport de la respiració i de la veu, significa restablir la connexió. La repetició dels exercicis és destinada a exercitar l'habilitat de crear la font de l'imaginari.

Sovint, els actors, en el seu treball, es veuen impel·lits a *deixar anar*, a *afluixar*. Si, com en la majoria de casos, han crescut condicionats per *controlar*, la invitació a *deixar anar* pot resultar impossible d'acceptar. En la profunditat del seu procés mental perviu la contraordre: «No et deixis anar, no revelis el que pen-

ses ni el que sents –és perillós». Les vies nervioses primàries per on flueixen els impulsos primaris ja fa molt de temps que han cedit la seva saviesa expressiva als impulsos secundaris de defensa i de control.

El sospir d'alleujament és la primera clau per obrir les portes d'aquells centres d'impulsos primaris i reobrir les rutes neurofisiològiques primàries entre la ment i el cos. La clau és mental, però es pot fer girar amb mitjans físics. No podem assumir que quan ens donem a nosaltres mateixos el missatge *deixa anar* o *afluixa* serem capaços de fer-ho. Primer ens cal experimentar d'una manera simple i incontrovertible què és *deixar anar*, *amollar*. La força de la gravetat és un dels millors aliats que tenim per descobrir què és *deixar anar*.

Pas 6

Aquí hi ha un senzill joc a què pots jugar amb la ment, el cos i la gravetat i que pot clarificar i desenvolupar la comprensió del sospir d'alleujament.

- Posa't dret, relaxat, deixa que el braç floti cap amunt fins que formi una línia recta amb l'espatlla, paral·lel a terra i en angle recte amb el cos.
- Fes-te aquesta pregunta: «Què em manté el braç amunt contra la força de la gravetat?»

Sovint, dedico molt de temps a aquest punt amb els meus alumnes. Ells suggereixen tot de respostes, com ara «els meus músculs», «no res», «simplement el tinc alçat» o «Déu», però al capdavall els puc convèncer que qui diu al braç que es mantingui allà és la ment.

- En aquest punt, digue't: «Ara retiraré la ment del braç».

Tornant un altre cop a les meves classes, després de molt filosofar i temptejar, es fa evident que quan la ment *deixa anar el braç*, el braç cau a causa de la gravetat. (La consciència ment-cos ens manté drets contra la força d'atracció de la gravetat. Si perdem aquesta consciència, caiem.)

- Ara, observem amb deteniment les qualitats d'aquesta caiguda. La caiguda serà sobtada, incontrolada, i el braç ens picarà contra el costat del cos amb una certa força.

L'observació ens diu que, quan la ment *afluixa*, *deixa d'actuar*, i la gravetat s'apodera del cos, es desprèn energia. La vostra feina ara és de transferir aquesta experiència al sospir d'alleujament.

- Alimenta l'impuls per un sospir d'alleujament, profund i satisfactori (sense so), que sembli contenir la mateixa energia que el braç en suspensió contra la força de la

gravetat. Si et costa de trobar el sospir d'alleujament, imagina una situació en què ha de passar alguna cosa dolenta però que finalment podràs evitar. Alimenta el relaxament resultant en el fons de la teva zona respiratòria i nota com la respiració torna a entrar.

- Ara, allunya la ment de la zona respiratòria. La respiració es relaxarà amb una energia equivalent a la del relaxament del braç quan us queia cap al costat. El sospir es produeix de resultes del fet de deixar anar. La seva energia fa volar el diafragma amunt per la caixa toràcica.

L'energia del sospir d'alleujament depèn de la dimensió de l'impuls d'entrada. Tot i que la gravetat no dóna cap ajuda al sospir de sortida, l'experiència mental adquirida en abandonar el braç a la gravetat ha de tenir una influència directa sobre l'experiència del sospir. La força de la gravetat pot fer que la teva ment aprengui de deixar anar.

- Ara, fes flotar el braç a mig camí de l'espatlla (a uns quaranta centímetres, o en un angle de 45 graus).
- Demana't: «Què em sosté el braç contra la força de la gravetat?»
- La resposta és la mateixa: «La ment».
- Separa la ment del braç.

El braç, cedint a la gravetat, et caurà de sobte i copejarà el flanc, però només amb la meitat de força que quan queia des de l'alçada de l'espatlla.

- Transfereix aquesta experiència a un sospir d'alleujament (sense so, limitat a la respiració), que ara és de mida mitjana.

Un impuls d'alleujament mitjà entra en el cos-ment i li proporciona una quantitat mitjana d'aire i, quan el deixa anar, allibera una quantitat mitjana d'aire. Però continua essent un *amollar*, un *deixar anar*. El relaxament d'energia encara és sobtat i no controlat per la musculatura conscient. El diafragma encara aixeca el vol –però no tant.

- Finalment, fes flotar la mà només des del canell, deixant el braç penjant a un costat.
- Fes-te aquesta pregunta: «Què m'aguanta la mà contra la força de la gravetat?»
- La resposta torna a ser la mateixa: «La ment».
- Separa la ment de la mà.

La mà caurà del canell, sobtadament, cedint a la força de la gravetat. Us picarà el costat del cos amb una energia delicada que està lliure de tot control conscient.

Transfereix aquesta experiència a un sospir d'alleujament petit i molt central.

Per més petita i interior que sigui la respiració, sempre surt amb relaxació, amb alleujament, deixant anar. L'energia que es desprèn pot ser minúscula, però és lliure. El diafragma es relaxa amunt amb un moviment minúscul des del seu centre.

El ritme natural de la respiració és lliure, incontrolat i infinitament subtil. Aquest exercici comença a recondicionar el cos-ment per experimentar la comunicació com un alliberament; la comunicació com una conseqüència de la necessitat de parlar i de la llibertat de fer-ho. Comencem amb un sospir satisfet d'alleujament –amb el temps, sempre serà d'alleujament, fins i tot quan estiguem deixant anar emocions intenses o doloroses.

Permet que la força de la gravetat et guii.

Pas 7

Tot això et resultarà més fàcil quan t'estiris amb l'esquena reposant a terra i observis el procés de la respiració en una posició en què no ens cal energia per estar drets. Pots centrar tota l'atenció a notar com treballa la respiració quan el cos està completament relaxat.

52

L'exercici següent necessita clarament ser escoltat més que no pas llegit. Grava la visualització guiada o fes que un amic et llegeixi les instruccions –a poc a poc.

- Estirat d'esquena a terra, permet que el cos s'abandoni a la gravetat.
- Envia la ment a les plantes dels peus i pensa a relaxar els dits i els peus com si pengessin dels turmells.
- Imagina que els turmells són plens d'aire.
- Permet que els panxells de la cama es relaxin, com si la carn, la pell i els músculs pengessin dels ossos i es dissolguessin.
- Imagina que tens els genolls plens d'aire.
- Deixa que els músculs de la cuixa es relaxin, fins que sembli que la carn, la pell i els músculs es desprenen dels ossos. Imagina que les junctures de les cuixes amb la pelvis –l'articulació del maluc– són plenes d'aire, de manera que sembli que les cames no estiguin enganxades al tronc.
- Les natges, els músculs de la pelvis, els engonals i el baix ventre es dissolen i es fonen.

- Sent com l'espina s'abandona a la força de la gravetat des del còccix fins al crani.
- Permet que es relaxi la zona lumbar, però pren consciència que hi ha una curvatura natural –no intentis aplanar-la.
- Permet que tota la zona de la panxa es relaxi, es dissolgui i es fongui.
- Visualitza com s'expandeix la zona que hi ha entre els omòplats, de l'espina cap als costats.
- Imagina que els ossos de la caixa toràctica són tan flonjos com la panxa: deixa'ls abandonar a la gravetat i que es relaxin amb la respiració.
- Visualitza el tronc relaxant-se i expandint-se per terra en tota la seva llargada.
- Imagina les junctures de les espatlles plenes d'aire, de manera que sembli que els braços gairebé no estan enganxats al tronc.
- Observa el pes dels braços i les mans, pesants i abandonats a terra.
- Nota els dits.
- Deixa que l'atenció viatgi de tornada pels braços, les espatlles, fins al clatell.
- Permet que el clatell s'abandoni a la gravetat, però adona't que hi ha una curvatura natural –no miris d'aplanar-la.
- Deixa que el coll es relaxi.
- Nota el pes del cap a terra.
- Deixa que els músculs de la mandíbula es relaxin just des de darrere les orelles, de manera que les dents no estiguin serrades.
- Fes relaxar la llengua dins la boca, de manera que no estigui encastada al sostre de la boca.
- Observa els músculs de la cara i deixa'ls fondre fins que sentis el pes de la pell damunt els ossos de la cara.
- Permet que es relaxin les galtes, els llavis, el front, les parpelles.
- Deixa relaxar els músculs i la pell del crani.
- Ara, fes que la teva atenció faci una escombrada de tornada per tot el cos, abandonat a terra.
- Imagina que et pots fondre amb el terra.
- Dóna't una mica de temps per gaudir d'aquesta sensació.

Ara, fixa't que, al mig de la quietud del teu cos, completament relaxat, hi ha un moviment involuntari, inevitable: l'entrada i sortida de l'aire.

- Deixa que la boca s'entreobri. Llepa't els llavis. Nota l'aire fresc que cau endins des de l'exterior, viatjant cap al centre del tronc i, llavors, sent com n'és alliberat per tornar a escapar enfora, ben càlid.
- Deixa caure una mà, ben flonja, damunt la zona respiratòria, de manera que, des de fora, notis el reflex del que passa a dins. (De moment, anomenaré *zona respiratòria* la secció que hi ha entre les costelles anteriors i el melic. La part on fas reposar la mà es diu paret abdominal.)
- Amb la sortida de l'aire, t'adonaràs que la zona de sota la mà s'enfonsa cap a terra perquè la paret abdominal cedeix.
- Ara, alimenta un immens i profund sospir d'alleujament (sense so) des de ben endins del cos –imagina que l'alleujament es mou des de les entranyes, movent el sòl pelvià– i llavors, permet que aquesta sensació i la respiració surtin del cos amb la sensació de deslliurar-se sense reserva.
- En aquest moment, la zona respiratòria s'estén per sota el melic; el baix ventre sembla moure's en resposta al sospir, igual que la paret abdominal.

54

Comentari

Aquí, ens hem referit a la força de la gravetat per augmentar la possibilitat d'un relaxament muscular total amb la sortida de l'aire. Tota la zona del ventre ha de ser capaç de deixar-se anar de sobte, sense controls, amb la mateixa qualitat de relaxament que tenim quan aguantem el braç i, abandonant-lo de sobte a la gravetat, ens relaxem completament. Pots comprovar la bona voluntat de la ment de renunciar al control físic de la respiració, demanant-li que cedeixi el lloc a l'atracció de la gravetat. Fins que et puguis treure de sobre tots els controls, no hi haurà manera de triar-ne un en el moment que sigui necessari; encara ets víctima dels controls inconscients habituals.

Per tant, l'exercici és aquest:

- Alimenta una sensació d'alleujament (impuls causal).
- Permet que es dispari enfora sense censurar-lo amb controls (comunicació resultant).
- Observa que un impuls d'alleujament més gran i profund desencadena una experiència respiratòria més àmplia.

- Ara que ets a terra, observa el moviment del diafragma en relació amb tots aquests impulsos: quan es deixa anar cap a la pelvis amb l'entrada de l'aire, i quan rebufa amunt per la caixa toràcica per sortir enfora.

Observa que l'impuls mou la respiració i que la respiració mou el cos.

Si penses d'aquesta manera, no estaràs tan exposat a afegir un esforç extra al treball econòmic que fa el sistema nerviós involuntari.

- Explora intensitats variades de l'impuls causal, alimentant-lo des del centre de la respiració –primer, el ritme natural de la respiració canvia cap a un sospir petit i satisfet, i després cap a un de més gran i satisfactori; finalment, hi haurà un enorme i profund sospir d'alleujament. Fes servir la imaginació per crear situacions que estimulin convenientment les diferents intensitats dels sospirs.
- Torna't a relaxar amb la respiració natural.

55

Pas 8

- A poc a poc, alça't de terra fins a estar totalment dret, amb plena consciència física de l'activitat de l'esquelet i de la relaxació muscular. Deixa que el cap sigui l'última part del cos que s'aixequi.

Quan estiguis de peu, mira de conservar les sensacions físiques que has experimentat quan eres a terra; per exemple:

- Imagina que el terra encara et dóna suport a l'esquena.
- Permet que els músculs de la panxa estiguin tan deixats anar com ho estaven quan estaves estirat a terra.
- Imagina que tens la força de la gravetat darrere teu; deixa que la paret abdominal hi caigui al damunt amb el respir de sortida.
- Observa el ritme natural de la respiració.
- Observa qualsevol diferència entre respirar estirat a terra o dret.
- Observa que el diafragma es mou verticalment, i no pas en sentit horitzontal.
- Observa qualsevol diferència que hi pugui haver entre la respiració que tens ara i la que tenies l'última vegada que en vas ser conscient mentre estaves dret.

Entén el que experimentes ara en termes de canvi, més que no pas en termes de què està bé i què està malament:

En quina zona del cos notes, específicament, moviment en resposta a la respiració? A l'esquena? Als costats? Al ventre? Als engonals? Internament? Externament?

Notes que alguna cosa va millor que abans? Què trobes que va pitjor? Com et sents?
Millor que abans?

Des d'on es desprèn la respiració? Cap on va?

Pots sentir o visualitzar el diafragma caient quan la respiració entra, i rebufant amunt per la caixa toràcica quan la respiració es relaxa cap enfora?

Et sents més despert? Endormiscat? Estàs confús?

Has notat cap novetat?

No tinc resposta a aquestes qüestions –la teniu vosaltres. És important que cadascú continuï fent-se aquestes preguntes i continuï responent-les amb el coneixement creixent del que és veritat en l'experiència orgànica i individual.

La dificultat de treballar amb un mateix és que cal admetre noves experiències. Molts de nosaltres estem instal·lats en els nostres propis condicionaments perquè ens han portat fins on som, fet que és raonable i segur. Si us feu preguntes a vosaltres mateixos sobre les noves sensacions que heu tingut i feu l'exercici d'articular en veu alta les respostes, l'aprenentatge i el canvi seran molt més ràpids. Tal com hem assenyalat abans, la ment és rebeca a acceptar canvis profunds i farà tripijocs per mantenir l'*status quo*. Quan tractem, com ara, amb funcions que han de ser automàtiques, es requereix una gran determinació per canviar hàbits tan arrelats. En aquests exercicis, les noves experiències són a un nivell de consciència més profund i, quan verbalitzem l'experiència, tornem a un nivell de consciència més familiar. Verbalitzant-la, reforcem l'experiència acabada de fer i l'empremta que ens deixa és més ferma.

56

Aquí hi ha una escena representada sovint, amb variacions, al llarg de les classes de veu que solc fer; il·lustra algunes de les maneres que té la ment per manegar-se i escapar-se. L'alumne ha estat guiat amb el treball descrit en la lliçó anterior i en aquesta, i és visiblement evident que la respiració és més profunda, més lliure i més fàcil.

Jo: Com te trobes?

Alumne: Bé.

Jo: Què sents?

Alumne: No ho sé exactament.

Jo: Sents alguna cosa diferent?

Alumne: No, exactament no. Em roda una mica el cap, i tinc una mica de nàusees.

Jo: I la respiració? (Silenci.) Et sembla que afecta alguna part nova del teu cos?

Alumne: Ah, sí. És més fàcil.

Jo: On?

Alumne: A veure, un moment...; haig de fer memòria. Mmmm-sí-bé, no l'havia sentit mai a la part baixa de l'esquena. (O de la panxa o les cames, és igual.)

Jo: I ara, què notes en aquestes parts?

Alumne: Bé, és com si respirés per les natges (o per la pelvis, els genolls, etc.).

Jo: D'acord, bé.

Alumne: Està bé?

Jo: Si és el que has sentit, doncs per ara està bé.

Alumne: Però se suposa que haig de respirar pel cul?

Llavors ens posem a discutir sobre el fet que els pulmons només arriben fins al diafragma, el qual es podria dir que talla el cos horitzontalment i que, quan entra l'aire, el diafragma es mou avall i empeny la panxa avall, la qual, al seu torn, empeny avall els intestins, de manera que hi ha moviments gràfics a la part baixa del tronc en resposta a la respiració. Aquests moviments no estan confinats a la part de davant del cos; per aquesta raó, la part baixa de l'espina ha d'estar lliure de tensions per permetre un ús complet de l'aparell respiratori. S'allarga en resposta a demandes de grans respiracions i ajuda a crear el màxim espai possible dins del tronc perquè els pulmons es puguin expandir i relaxar-se i escurçar-se. Aquests moviments de l'espina són gairebé imperceptibles mentre estem drets, però es poden observar amb molta facilitat quan ens estirem de bocaterrosa.

57

L'interès de donar la llauna a l'alumne sobre què havia passat en el transcurs de l'exercici era de trobar tan sols un punt específic que pogués ser articulat dins l'experiència general i, per tant, après, tant conscientment com orgànicament. Les tàctiques de distracció que fa servir la ment de l'alumne per no haver d'enfrontar-se amb alguna cosa nova són, més o menys, les següents: la primera resposta, «Bé», indica que es pensa que jo estaré contenta amb l'èxit de l'exercici i el deixaré en pau. La segona resposta, «No ho sé», es pot interpretar com «Deixa'm gaudir d'aquesta experiència subjectiva, que és privada, personal i que es farà malbé si en parlo»; és força resistent. La tercera resposta, que es pot traduir per «No penso admetre cap canvi ni cap millora; em concentraré en aquesta sensació desagradable de mareig i desorientació» és una resposta evasiva.

Comentari

Si quan sents mareig o nàusea pots aprendre a acceptar-ho, t'adonaràs que aquest estat es pot aprofitar com una desorientació útil per explorar un nou ús d'un mateix. En canvi, si la nova experiència t'espanta, pots arribar a vomitar o defallir i, en fer-ho, hauràs aconseguit escapolar-te d'una experiència nova. En algunes persones especialment nervioses, el relaxament de les tensions, amb la consegüent submissió dels pulmons al poder del sistema nerviós involuntari, pot ocasionar tant de trasbals en tot l'ésser, que, per un temps, el mareig es converteix en una manera de viure-ho. Un cop aquestes persones s'han desmaiat unes quantes vegades i es familiaritzen amb el procés, troben el moment en què poden triar entre seguir igual i perdre el coneixement o bé concentrar-se

en alguna cosa més important, com pot ser l'exercici proposat. Això pot semblar insensible però, sense aquesta confrontació, els canvis significatius i de creixement poden ser ajornats per sempre. Cal remarcar que per alliberar la respiració no és necessari perdre el coneixement ni vomitar.

Quan ens posem drets després d'haver estat una estona estirats a terra, és molt normal sentir-se una mica marejat a causa de l'alteració del mecanisme de l'equilibri i perquè, amb una profunda relaxació, entra i surt més oxigen del cos, s'estimula la circulació i es bomba més sang cap al cor i el cervell, amb la qual cosa s'altera l'*statu quo* químic i glandular. El mareig, en aquest treball, és gairebé sempre saludable, perquè demostra que hi ha alguna cosa que canvia.

Demano als meus alumnes que verbalitzin les seves observacions, perquè miro d'ensenyar-los un tipus d'aprenentatge que reconegui i abordi la tendència persistent que molts de nosaltres tenim a desacreditar-nos, a jutjar-nos a nosaltres mateixos i a estar més predisposats a fracassar que a reeixir.

Aquí tenim algunes respostes més a la pregunta de «Com te trobes?»: «Tenia molt de fred, ajagut a terra»; «Quan m'he posat dret m'ha fet mal l'esquena»; «Les cames m'han començat a tremolar»; «No m'ha agradat gens, això de mirar-me els ossos d'aquesta manera»; «M'ho he perdut tot... perquè m'he adormit»; «Quan m'he posat dret ho he tornat a tensar tot».

A l'alumne, cadascuna d'aquestes experiències li pot semblar molt remarcable, però no n'hi ha cap de relacionada amb l'exercici, que s'orienta a la respiració. Llavors, els faig la següent pregunta: «Ha estat això, el *més interessant* que ha passat en aquest llarg exercici de consciència respiratòria?» Finalment, com que provocho i burxo, l'estudiant dirà: «Bé, he sentit que m'entrava més aire que mai», o «He vist diferents colors quan he començat a sospirar de debò», o «He pensat que em posaria a plorar».

La lliçó que intento ensenyar aquí és que *primer* s'ha d'articular qualsevol observació, per petita que sigui, mentre sigui *sorprenent, nova* o *interessant*. Després d'això, es pot parlar de problemes i de mals. Qualsevol experiència nova ha de ser admesa si pot esdevenir l'agent d'un canvi conscient. Si no, la nova experiència desapareixerà i els vells hàbits s'instal·laran de nou. L'hàbit més antic i persistent pot ser una cantarella silenciosa, negativa que bategui gairebé inconscientment dins del cap: «No seràs capaç de fer-ho»; «No ho has entès»; «No ho faràs pas, això...»; «No ets prou llest»; «Probablement no has entès les instruccions»; o qualsevol altra frase deixada anar anys enrere per un pare o un professor que et va suggerir que no us en sortiríeu, i això es va imprimir en el vostre hipersensible cor jove i es va fer inesborrable davant de qualsevol

petit fracàs. Per protegir-se de la possibilitat de fracassar amb l'exercici en qüestió, s'evadeix la qüestió i s'informa de problemes irrellevants.

Si cultivem l'hàbit de buscar experiències sorprenents, noves o interessants i les articlem, s'esborrarà gradualment la cantarella negativa i se substituirà per una altra de pròpia i positiva. Tot el que haureu experimentat de nou amb l'exercici i que tingui un nou interès, celebrem-ho, en comptes de flagel·lar-vos amb coses desagradables o catastròfiques. L'eslògan ha de ser aquest: «Celebra-ho – No et flagel·lis!». Això no vol dir que s'hagi de tenir una experiència meravellosa, reveladora o d'un significat profund. Precisament, aquesta transformació comença amb petits passos que es van incrementant, i cada pas ha de ser reconegut positivament.

D'aquesta manera, us encoratjo a celebrar el que heu experimentat en els exercicis anteriors d'exploració, en els quals heu començat a prendre consciència del procés de la respiració natural, i que ha resultat sorprenent (tota experiència que fins ara era prou familiar però que, de sobte, ha captat novament el vostre interès, o alguna cosa que coneixíeu d'abans, però que ha aparegut sota una llum nova), *nou* (alguna cosa que no havíeu experimentat mai) o *interessant* (que us ha picat la curiositat o que ha fet que hi penséssiu un parell de vegades). Considereu l'alternativa: el que acabeu de fer era passat, era vell o avorrit.

En aquesta exploració s'ha suggerit que el sistema nerviós involuntari fa les coses més ben fetes. Que si permeteu que la respiració us digui el que vol, no haureu de malgastar energia controlant-la o sostenint-la conscientment. Que, en última instància, els controls de la respiració són les emocions i els pensaments. Que, en lloc d'enviar-vos missatges actius, com «inspira», «expira», «agafa aire», «inhal», «exhala», és preferible que us envieu missatges passius com ara «permet que entri l'aire», «permet que surti l'aire», «deixa que entri la respiració», «deixa que la respiració voli cap enfora». Els noms que fan referència a la respiració ja no són «inhalació» i «exhalació», sinó «l'aire que entra» i «l'aire que surt». Si no canvieu el llenguatge vinculat al procés de la respiració, no canviareu el comportament. Això vol dir que el començament del procés serà llarg, però un cop reprogramat el sistema, trobareu que la nova manera de comunicar-vos és molt més natural i eficient que qualsevol altra alternativa que conscientment pugem inventar.

Pràctica

Fes els exercicis de columna vertebral i de respiració durant uns dos o tres dies. T'adonaràs de les tensions i podràs prendre la decisió de relaxar-les; veuràs com respon la respiració a diferents esdeveniments del dia; sigues conscient dels moments en què retens la respiració i del perquè; nota com et sents quan estàs relaxat i respira amb naturalitat; fes ús del teu amic: el sospir d'alleujament.

Pren nota de les teves observacions.

EL TACTE DEL SO

3. TERCERA JORNADA

El toc de so: vibracions inicials... una piscina d'aigua

60

Prepara't per treballar
Una hora o més

La meva insistència, en aquest capítol i en els següents, s'orientarà a transferir l'activitat de jutjar el so, amb el sentit de l'oïda, als sentits de la vista i del tacte. Perquè, mentre el treball amb la veu impliqui escoltar els sons per comprovar-ne la qualitat, hi haurà una distància entre el cap i el cor, i l'intel·lecte, en lloc de donar forma a l'emoció, la censurarà. Amb l'expressió *toc de so* em refereixo a la sensació de les vibracions en el cos. Començarem l'exploració del so com si fos un altre habitant d'aquella zona central del nostre cos on habiten la respiració, les emocions i els impulsos. L'estímul del so és l'impuls, i la respiració n'és la matèria primera; per evitar esforços al coll, és útil imaginar que tant el so com la respiració comencen enmig del cos. Prepareu-vos, doncs, a fer un requeriment potent a la vostra imaginació. Inconscientment, tendim a estar condicionats per la idea que comuniquem just des de darrere la cara, amb la consegüent visualització del passatge de la veu que va des del coll fins a la mandíbula. Tindreu el repte de trobar un centre de la comunicació situat entre deu i quinze centímetres més avall del que se suposa, i un passatge uns quinze centímetres més amunt.

Fins ara us he conduït per una exploració preliminar del cos i de la respiració que requereix expandir la consciència d'un mateix. Ara, la imaginació entrarà més i més en joc per obrir-nos a altres exploracions. M'haig de referir novament a Antonio Damasio (vegeu el prefaci i la introducció), un neurocientífic que dóna llum a les interaccions entre el cos i l'emoció en la creació de la consciència i que sovint suggereix una articulació sorprenent de les etapes del viatge de l'actor. En el seu llibre *The Feeling of what happens* fa servir el terme consciència del nucli.

La consciència del nucli confereix a l'organisme la consciència d'un mateix respecte a un moment –ara– i respecte a un lloc –aquí. L'abast de la consciència del nucli és l'aquí i l'ara. La consciència del nucli no il·lumina el futur, i l'únic passat que ens deixa entreveure és el que tot just acaba de passar un instant abans. No hi ha altre lloc, no hi ha abans, no hi ha després. (pàg. 9)

Tot i que quan ensenyo faig servir la paraula *consciència*, crec que el terme *consciència del nucli* de Damasio és l'estat d'estar viu, en estat d'alerta i conscient, que l'actor busca com a plataforma de llançament per a la seva creativitat. És el fonament per a «la consciència prolongada» (Damasio) i per a l'exercici de la imaginació. El toc de so és un exercici arrelat en l'aquí i l'ara.

En els exercicis següents us demanaré que feu servir el poder de la imaginació per ajudar a estimular la veu a esdevenir lliure. El llenguatge del cos són les imatges. El llenguatge del teatre és la imaginació. En l'exercici d'experimentació de la veu, l'ús regular de la imaginació establirà una connexió ment/cos que traslladarà la imaginació des del cap fins al reialme del cos. Les imatges desvetllen sensacions que disparen l'impuls i l'acció. La imaginació confinada al cap no és gaire útil a l'actor (més aviat en diria *invenció*); però la imaginació integrada en el cos, la imaginació incorporada, és el material de l'actor. Es pot entrenar la incorporació i el desenvolupament de la imaginació, de la mateixa manera que s'entrenen els músculs. Només quan l'actor ha incorporat la imaginació en el seu organisme, la seva interpretació serà íntegra. La manera com entreneu el cos i la veu determinarà la manera com el cos i la veu us serveixen a l'escenari. Vull emfasitzar que la imaginació no està reduïda a l'element visual. Tots els altres sentits contribueixen amb imatges al cos-ment, i els sentits de l'olfacte i el tacte són particularment potents quan es tracta de provocar memòria i emoció. Aquí tornem a tenir Antonio Damasio:

Considero el problema de la consciència com una combinació de dos problemes íntimament relacionats. El primer problema és la comprensió de com el cervell, dins de l'organisme humà, genera patrons mentals que, sense un terme millor, anomenem imatges d'un objecte. Quan dic objecte em refereixo a entitats diverses com una persona, un lloc, una melodia, un mal de queixal, un estat de felicitat; quan dic imatge faig referència a un patró mental en qualsevol de les modalitats sensorials, per exemple: una imatge de so, una imatge tàctil, la imatge d'un estat de satisfacció. Aquestes imatges transmeten aspectes de les característiques físiques de l'objecte i també poden transmetre la reacció de grat o desgrat que es pot tenir per un objecte, els projectes que es poden formular en aquest respecte, o la xarxa de relacions d'aquest objecte amb altres objectes. Amb tota sinceritat, aquest primer problema de la consciència és el problema de com aconseguir «la pel·lícula al cervell», perquè, en aquesta metàfora aspra, sempre ens adonem que la pel·lícula

té molts portals sensorials –vista, oïda, gust i olfacte, el tacte, sentits interiors, i així successivament.

The feeling of what happens, pàg. 9

Les imatges es construeixen quan ens relacionem amb objectes, amb persones i llocs o amb un mal de queixal, des de l'exterior del cervell cap a l'interior; o quan es reconstrueixen objectes des de la memòria, de dins cap enfora, per dir-ho així. La feina de fer imatges no s'atura mentre estem desperts, i encara continua durant part del nostre son, quan somiem. Un podria argumentar que les imatges són la moneda de la nostra ment.

Ibid. pàgs. 318–319

Els passos 1 i 2 es basen en una llarga conscienciació física i en un procés de visualització que és recomanable de fer aclucant els ulls. Si no treballes en companyia, pots gravar les instruccions dels primers dos passos. Més endavant, seguiran els passos del 3 al 8.

62

Pas 1

- Dret, relaxat, sigues conscient de la llargada de la columna vertebral, que s'estén cap amunt pel mig de l'esquena; allibera les cames del pes del tronc.
- Deixa ben relaxats els músculs de la panxa.

Hauràs de sacrificar una estona la vanitat en interès d'una relaxació interna. Deixa que la panxa pengi, sense encorbar-te ni tensor els genolls.

Continua enviant aquests dos missatges:

- Allarga la columna vertebral.
- Afluixa els músculs.
- Sintonitza amb el teu ritme natural, quotidià, de respiració que sents al fons del cos.
- Alimenta un profund sospir d'alleujament.
- Nota com la respiració respon a l'impuls i s'allibera per la boca amb un «fff» fàcil i relaxat.
- Adona't que la respiració és relaxació i que la relaxació és respiració. Mira de provocar una sensació prou gran de relaxació perquè l'aire que entra s'obri camí fins a la part més baixa del tronc, del diafragma fins al sòl pelvià.
- Visualitza el moviment ondulant que fa el diafragma quan cau per rebre la respiració, i quan rebufo amunt per la caixa toràctica, per deixar-la sortir.

Deixa que l'ull intern viatgi des del sòl pelvià fins a les cames i els peus, i després segueix avall, des dels peus cap al terra que els dóna suport, i fins als corrents electro-magnètics subterranis que corren per sota de la superfície de la terra.

- Visualitza aquests corrents electromagnètics que flueixen amunt des de la terra, pels peus, les cames i el tronc fins a la zona de la respiració.
- Permet que la ment reposi amb l'entrada i sortida fàcil de la respiració.

Ara, introdueix una imatge que pugui contenir tota la part interior del cos que hi ha sota el diafragma.

- *Visualitza:*

La quietud d'un llac profund dins d'un bosc; la seva superfície està situada, més o menys, a l'alçada del diafragma, i la seva fondària arriba fins al fons de la pelvis. El llac és alimentat per unes fonts subterranies que provenen de dins de la terra i et pugem per les cames.

- *Visualitza:*

L'espinada com un gran arbre arrelat a la riba del llac.

- *Visualitza:*

La superfície del llac banyada per la llum del sol.

- *Visualitza:*

Una petita imatge teva, en què estiguis dret a la vora del llac, repenjat a la soca de l'arbre mirant el reflex que projectes en la superfície assolellada del llac.

- *Visualitza:*

La superfície del llac reflecteix i engrandeix una imatge de la teva cara que mira la teva cara real amb un suau somriure. Tens els llavis oberts.

Pas 2

Quan la imatge sigui clara, transforma el llac en un llac d'aigua ple de vibracions de so. Ara el llac és el llac de la teva veu.

- Amb l'ull del cos-ment, mira't la imatge de la cara a la superfície del llac. Fixa't en la boca, en els llavis oberts, potser dibuixant un somriure.

Permet que una bombolla de vibració trenqui la superfície del llac, escapant-se de la imatge dels llavis i dels teus propis llavis:

- «həh»

Com que la boca només és entreoberta i força relaxada, el so resultant d'aquest sospir des del llac de vibracions serà una bombolla, més aviat un «həh» sense pretendre formar cap vocal concreta. Ve a ser el so de la nostra vocal neutra i el representarem amb la grafia «həh». Si obríssim més la boca, el so resultant seria més aviat una «ha»; si la boca no està prou relaxada per obrir-se amb facilitat, tres quartes parts del so aniran a parar al nas. El so ha de ser primari, sense forma, neutre; el so que es produeix quan no hi ha cap tensió al coll ni a la boca que el distorsioni, ni tampoc la demanda de formar una vocal concreta.

- I ara una doble bombolla que ve des del fons de tot, trencant la superfície del llac:
- «həh-həh»
- Deixa la boca relaxada i lleugerament entreoberta.

Alimenta l'impuls per un sospir d'alleujament des del fons del llac de vibracions.

- Sospira l'alleujament enfora amb un doll de vibracions que s'elevi des de les fonts subterrànies fins a la boca.

- «hə-ə-ə-əh»

- Relaxa't internament a fi que la respiració pugui retornar per ella mateixa.

Badalla, estira't, obre els ulls i sacseja enfora les vibracions des del llac, pel tronc i per tots els membres del cos.

Explora la possibilitat de fer un sospir d'alleujament amb vibracions de so. Visualitza la font de la sensació i la vibració en la profunditat del cos, sense que res impedeixi que el so «hə-ə-ə-əh» sigui sospirat cap enfora per la boca. El llac és un llac ple d'alleujament.

Assegura't que l'alleujament connecta amb un cent per cent de vibracions, no amb un simple cinquanta per cent de respiració i un altre cinquanta per cent de vibracions.

Aquest és un treball general per centrar la ment en la causa de la font d'energia de la veu, que involucra imatges i sensacions, i també per començar a experimentar la connexió tangible entre les vibracions del so i les sensacions. Hem invocat la imaginació i, al mateix temps, s'ha respectat amb precisió l'anatomia respiratòria.

En el pas 3 buscarem un toc de so més específic i sensible. Com més econòmica serà la interacció entre la respiració i els plecs vocals, millor, tant pel que fa a la salut vocal com a la recerca d'una comunicació fidel del pensament. Paradoxalment, una imatge poc precisa dels plecs vocals és més eficaç a l'hora d'aconseguir una economia de fun-

cionament entre ells i la respiració. La veu funciona millor quan els punts de partida de la respiració i de la vibració es fonen en una sola imatge, que es troba a una certa distància per sota de la laringe.

Per començar, dirigirem l'atenció cap al centre del diafragma com a lloc d'aquesta fusió. Això implica una imatge específica del diafragma com a punt de connexió entre la respiració i el so a fi d'obtenir una bona economia de funcionament. La imatge inclou, conscientment o inconscientment, el poderós centre nerviós conegut amb el nom de plexe solar. Tot i que les emocions i les sensacions es registren per tot el cos en diferents graus d'intensitat, sentiments de tristesa, alegria, ràbia, xoc i dolor, també es perceben generalment amb una agudesa tangible en el plexe solar/zona del diafragma. Per a tots els que desitgem que les nostres veus comuniquin les emocions que sentim, la fusió de respiració, so, plexe solar i diafragma esdevé palpable amb l'exercici constant de la imaginació. L'experiència de la veu, originant-se i sorgint d'aquesta fusió, esdevé habitual. Aquesta experiència esdevé la pedra de toc de la veritat i, finalment, la manera natural de parlar. Es pot argumentar que la major part de la nostra comunicació quotidiana no és emocional, però és un fet que l'organisme humà existeix en un flux constant d'emocions que no podem aturar i que és part de l'essència de la vida.

65

Una altra vegada Antonio Damasio, al qual m'he referit al començament d'aquesta secció:

El comportament humà normal presenta una continuïtat d'emocions induïdes per una continuïtat de pensaments. El contingut d'aquests pensaments –on generalment hi ha continguts paral·lels i simultanis– inclou objectes amb els quals l'organisme es relaciona realment o objectes recuperats de la memòria, així com els sentiments de les emocions que tot just s'acaben de produir. Al seu torn, molts d'aquests «corrents» del pensament –d'objectes reals, d'objectes retirats i de sentiments– poden induir emocions, des del fons a la superfície, amb el nostre coneixement o sense. L'exhibició contínua d'emocions deriva d'aquesta sobreabundància d'inductors, coneguts i no coneguts, simples i no tan simples.

La continuïtat de la línia melòdica de l'emoció de fons és un fet important a considerar en l'observació de la conducta humana normal.

The feeling of what happens, pàg. 93

Fora del seu context, poden semblar uns bons apunts per a un llibre sobre l'actuació.

Com que l'actor ha d'observar i entendre primer el seu comportament humà abans d'assumir el comportament d'un personatge, tornem ara a una exploració més profunda de la connexió comportamental entre emoció, respiració i veu.

L'exploració se centrarà en el diafragma, però també en el punt central del diafragma. No podem sentir el diafragma, però imaginant el seu centre podem influir en la seva activitat i esmolar i sensibilitzar la connexió de la ment amb el so. Com més acurada serà la visualització del diafragma i els seus moviments, més podrem restablir i millorar la seva funció.

En repòs, el diafragma té forma de cúpula. És el múscul més gran del cos, amb la seva circumferència connectada a la part baixa de la caixa toràcica, des de l'estèrnum i la paret abdominal per davant fins a la columna vertebral per darrere. Parteix el cos en dos, horitzontalment.

Quan l'aire entra, el diafragma va cap avall, aplanant-se. Quan l'aire en surt, el diafragma es mou cap amunt, refent la cúpula. El moviment cap avall és una contracció, i el moviment cap amunt és una expansió, però aquest és un dels fets científics que només serveixen per confondre el practicant profà, i és preferible traduir-lo per la percepció subjectiva. Subjectivament, la imatge sensorial és d'expansió. Quan l'aire hi entra, els pulmons s'expandeixen i la sensació a la zona del diafragma és d'expansió cap avall: una petita expansió per una respiració regular i una de més àmplia per una expressió més gran, com la d'un sospir. La imatge sensorial de la sortida de l'aire és la del diafragma relaxant-se amunt per la caixa toràcica. Però si en aquesta experiència predominen els músculs abdominals externs, es limita tota la vida interior.

En les tres il·lustracions següents trobareu una idea sobre com es mou el diafragma quan l'aire hi entra i quan en surt.



Abans de passar al pas 3, alimenta uns quants sospirs d'alleujament amb la imatge del diafragma com una cúpula fina, elàstica, flexible, que l'aire que hi entra fa abaixar i l'aire que en surt fa apujar. La imatge és aplicable al gran efecte de l'impuls d'un sospir; els moviments de la respiració ordinària són infinitament subtils. Per deixar anar un gran sospir podem imaginar que la cúpula del diafragma se suavitza, se suavitza i se suavitza

en deixar anar, fins que agafa la forma d'un con, amb la punta del con que arriba gairebé a la clavícula. Després, pots deixar caure sobtadament el diafragma cap a la base dels pulmons. No s'ha d'esprémer l'aire dels pulmons –s'ha d'amorosir amb relaxació.

Pas 3

Visualitza un punt al mateix centre de la cúpula del diafragma que respongui als minúsculs moviments d'entrada i sortida de la respiració quotidiana. Amb la boca oberta, observa com entra i surt un «fff» petit amb el ritme de la respiració natural. Fes servir la imatge del centre de la cúpula del diafragma com a punt de partida de la respiració.

- Ara, amb l'aire que entra, deixa que el pensament d'un so neutre, sense forma, entri al centre de la cúpula del diafragma i esdevingui vibració de so amb l'aire que surt. El so resultant serà «həh».

Aquesta és la bombolla que emergeix del *llac de vibracions* del pas 2.

Segueix dins del ritme natural de la teva respiració.

En lloc de «fff», en el respir de sortida hi ha el petit so «həh».

- Tan bon punt hauràs deixat anar aquest «həh» amb l'alè que s'escapa, relaxa el centre del diafragma i la respiració retornarà per ella mateixa.

En aquesta exploració, uneix la imatge del llac de vibracions amb la de deixar anar la bombolla «həh».

La respiració tornarà a entrar automàticament endins.

No vulguis sentir el so –imagina-te'l i, si és possible, nota el seu tacte. (Amb el temps, notaràs les vibracions al centre del diafragma, però ara no et preocupis si no les pots sentir. Si continues introduint aquesta imatge, la sensació tangible apareixerà.)

El so toca el centre del diafragma per l'efecte de la imatge i del pensament. El so no el fas tu –el so es produeix com a resultat d'una causa, que és l'impuls/pensament.

Això és el *toc de so*.

- Permet que el pensament «həh» et torni a entrar i que torni a esdevenir toc de so «həh». Relaxa't i la respiració tornarà a entrar cap dins.
- Repeteix-ho amb el ritme ordinari de la respiració natural.

És un petit so i un petit intercanvi de respir.

- Ara permet que hi hagi un rebot, un doble alliberament de les vibracions, «həh-həh», sempre amb el ritme de la respiració natural. Aquesta és la doble bombolla des del centre del llac de vibracions. Podem provocar una bombolla, però no en podem fer.

El toc de so és en el centre del diafragma.

- həh-həh
- Espera que la respiració vulgui ser restituïda, i cedeix a aquesta necessitat.
- L'aire entra:

(Δ serà el símbol d'una nova respiració)

Segueix amb la seqüència del toc de so:

- həh-həh
- Relaxació interna
- L'aire entra. Δ
- El toc de so
- həh-həh
- Relaxació interna
- L'aire es renova
- həh-həh
- həh-həh Δ həh-həh Δ həh-həh Δ

Ara, exercita aquest toc de so seguint els semitons descendents des d'un do central i, després, torna al do central. Llavors, un cop més, digues «həh-həh» amb veu parlada.

dones Δ = respiració

həh həh həh həh etc.

homes

həh həh həh həh etc.

- Repeteix el «həh-həh» amb semitons ascendents mentre deixes caure l'espina avall, i amb semitons descendents, mentre la reconstrueixes amunt fins a quedar dempeus.

dones deixant caure l'espina redreçant l'espina Δ = respiració

həh həh Δ həh həh Δ həh həh Δ həh həh Δ həh həh Δ həh həh Δ həh həh Δ

həh həh Δ həh həh Δ həh həh Δ həh həh Δ həh həh Δ həh həh Δ həh həh Δ

En el pas 3, explora la sensació física del so en el centre del cos. La sensació física de la respiració ha de mantenir-se tan a prop com sigui possible de la sensació que tenim amb la respiració natural sense so. Mirem de no fer el so; procurem deixar que el so sigui un subproducte de la imatge del toc, de la mateixa manera que no produïm la llum de la bombeta: premem un interruptor o endollem el cable i la llum es produeix. L'analogia és exacta –deixa que el so es produeixi. El que ara practiques és el fet de tractar amb la causa i permetre que se'n segueixi l'efecte.

69

En aquest punt, has de fer una pausa. En la fase següent d'aquesta exploració inicial de la respiració, del so i la imatge, et conduiré per un llarg viatge imaginatiu que faràs estirat amb l'esquena a terra. Has de disposar de vint o trenta minuts per al treball i, si és possible, enregistrar les instruccions més que no pas anar-les llegint durant l'exercici. El millor fóra que algú te les llegís.

Pas 4

Força de la gravetat i de la respiració: algunes posicions del cos són meravelloses per explorar la connexió de la respiració, la veu i l'impuls. Per elles mateixes, les posicions no són tan importants com les imatges que podem generar i mantenir a partir d'elles. Les posicions que experimentarem ara són molt efectives perquè tenen en compte la força de la gravetat.

Et demanaré que juguis amb dues imatges contradictòries. La primera és la imatge de la *gravetat*, una força magnètica activa que viu al centre de la terra. A la gravetat li agrada de nodrir-se del nostre excés de tensions. Quan ens estirem a terra, la gravetat absorbirà feliçment les nostres tensions. Quan estem drets, la gravetat jugarà feliçment amb tu per veure si pots competir amb la seva atracció. La gravetat ens desafia constantment en el joc de la vida.

La segona imatge és més imaginativa. Es tracta de crear una imatge, vaga o clara, d'un gran marionetista situat al cel que té cordes lligades a cada juntura i en cada

os del nostre cos i que està enjogassat en una competició contínua amb la força de la gravetat.

Aquest exercici imaginatiu és pensat per induir la relació més econòmica possible entre la ment i el cos. Exercitaràs el poder de la ment sobre la matèria demanant als ossos del cos que responguin directament a la imaginació, com si els músculs no existissin.

Es tracta d'un procés contemplatiu, deliberadament llarg i lent.

No tinguis pressa.

No busquis un resultat.

Sigues mandrós. «Perd el temps» (Moshe Feldenkrais, *Awareness Through Movement*).

Estira't d'esquena a terra amb les cames relaxades, ben estirades.

70

- Acluca els ulls per aprofundir en la geografia interna del cos, més enllà del que t'és familiar.
- Deixa que els braços s'obrin des dels costats, alineant-se amb les espatlles i formant un angle recte amb el tronc.
- Introdueix una imatge de la gravetat. Permet que totes les parts del cos es rendeixin a la força de la gravetat. Permet que totes les teves tensions siguin devorades per la fam de la gravetat.
- Visualitza els ossos del cos ajaguts a terra, lliures de la constricció dels músculs.

Ara, visualitza el gran marionetista en el cel.

- Visualitza el fil que t'ha enganxat a l'articulació del genoll dret. Permet que el tibi, de manera que el genoll dret es pugui moure cap al cel, arrossegant el taló dret fins que el peu quedi pla a terra.

No facis servir cap múscul. Visualitza els ossos.

Adona't que la part baixa del costat dret de l'esquena t'ha quedat més a prop de terra.

- Ara, visualitza el fil que el gran marionetista del cel t'ha enganxat al genoll esquerre. Deixa'l que tibi aquest fil de manera que el genoll esquerre es mogui cap al cel, arrossegant el taló fins que quedi pla a terra.

Adona't que la part baixa dels dos costats de l'esquena t'ha quedat més a prop de terra.

- Ara, el gran marionetista tiba el fil del genoll dret, de manera que el genoll i el fèmur s'elevin i queden flotant sobre la panxa.

- Visualitza el cap del fèmur suaument arrodonit mentre es gronxa dins del bressol del maluc.
- Ara, el gran marionetista tiba el fil del genoll esquerre, de manera que aquest genoll i el fèmur s'elevi i queden flotant sobre la panxa.
- Visualitza com els caps dels dos fèmurs es gronxen dins els bressols dels malucs.
- Llavors, el marionetista balanceja tots dos genolls cap a la dreta i deixa anar les cordes, de manera que els genolls cauen a terra, el genoll esquerre sobre el dret, còmodament a prop del pit.
- En aquest punt, deixa que el teu cap caigui cap a l'esquerra.

El tronc va experimentant un estirament en diagonal.

- Amb la força de la gravetat, permet que les cames, les cuixes i els malucs estiguin completament relaxats al costat dret; el cap, l'omòplat i el braç esquerre es deixen anar del tot cap a aquest costat. No facis res. Permet que la gravetat exerceixi un estirament en diagonal tan llarg i elàstic com sigui possible sobre el tronc.

71



- Respira. Sospira des de qualsevol part del cos que estigui tensa o adolorida.
- Continua en aquesta posició tanta estona com puguis, deixant que la força de la gravetat defaci les tensions i t'obri el tronc.

Visualitza el maluc dret.

- Imagina que els pulmons t'arriben fins al maluc. Augmenta la mida de la imatge del maluc, engrandint amb la imaginació l'espai disponible per als pulmons.

- Alimenta l'impuls d'un sospir d'alleujament profund fins al maluc. Visualitza el respir-sospir que, sense so, s'allibera per un canal respiratori en diagonal ample, que viatja des del maluc dret cap a l'articulació de l'espatlla esquerra, cap a fora de la boca i també cap a una boca imaginària situada a l'espatlla esquerra.
- Mentre deixes anar el sospir, visualitza com el diafragma es relaxa en sentit horitzontal per la caixa toràcica.

Torna a la imatge del marionetista.

- Et tiba el fil enganxat al genoll esquerre, de manera que el fa balancejar cap a la panxa, traient el peu de terra. Quan l'esquena cau a terra, inevitablement el genoll dret se t'eleva i quedarà penjant sobre la panxa. Ara, tots dos peus són fora de terra.
- Per un moment, els peus estan suspesos sobre el tronc. Llavors, els fils els condueixen cap a l'esquerra, i el gran marionetista els deixa anar fent caure els genolls pesadament cap a l'esquerra i deixant-los amb tota suavitat a prop del pit. El cap et cau cap al costat dret.

72

Repeteix els exercicis de visualització del maluc esquerre i del canal en diagonal que va des d'aquest espai pel tronc fins a l'espatlla dreta.

- Sospira –sense so– des del maluc esquerre pel canal en diagonal. Torna a la imatge del marionetista.
- Et tiba el fil que tens enganxat al genoll dret i el balanceja fins a la panxa, traient el peu de terra. Quan l'esquena cau a terra, inevitablement el genoll esquerre se t'eleva i quedarà penjant sobre la panxa. Ara, tots dos peus són fora de terra.
- Per un moment, els genolls i les cames estan suspesos sobre el tronc. Llavors, els fils s'afluixen i tots dos peus cauen a terra.

Ara estàs ajagut d'esquena amb els genolls cap amunt i els peus plans a terra.

Visualitza tots dos malucs i l'espai que hi ha entre ells: tot l'interior de la pelvis.

- Ara, alimenta un impuls enorme per un sospir d'alleujament que sigui prou gran per omplir la immensa cavitat de la pelvis i els malucs.

Aquest gran sospir-respiració (sense so) fluirà per tota la llargada i obertura del tors, des del sòl pelvià fins a les clavícules i la boca, mentre el diafragma volarà amunt per la caixa toràcica.

Afegint-hi so

En l'exploració següent, repeteix tots els passos de l'estirament en diagonal reconstruint curosament les imatges.

Pas 5

Un cop arribats a l'estirament en diagonal, amb els genolls al costat dret i el cap girat cap a l'esquerra, mira't, amb els ulls de la imaginació, l'espai del maluc dret i, si pots, visualitza'n les vibracions com si fossin aigua recollida dins la piscina rocosa del maluc.

- Ara, alimenta un impuls per un llarg i profund sospir d'alleujament agradable des de dins de la piscina rocosa del maluc, impulsant les vibracions perquè cobrin vida. Permet que les vibracions formin un riu d'alleujament que flueix per un canal en diagonal, ample, que va des del maluc dret fins a l'espatlla esquerra i la boca.

- hə-ə-ə-əh

- Alimenta dos o tres nous impulsos, visualitzant cada vegada les vibracions del so com el corrent d'un riu ample d'alleujament que flueix sense impediments pel canal en diagonal del riu sense còdols ni rescloses, completament obert.

- hə-ə-ə-əh

- Fes flotar les cames cap a l'altre estirament en diagonal i repeteix la visualització amb la sensació del riu de vibracions d'alleujament fluint des de la piscina rocosa del maluc esquerre, pel canal del riu del tronc, fins a l'aire que hi ha davant de la cara.

- hə-ə-ə-əh

- Ara, fes flotar els genolls al mig, per damunt la panxa, i deixa caure els peus a terra.

Visualitza un gran dipòsit de vibracions de so que preexisteixen dins la pelvis, d'un maluc a l'altre.

- Alimenta un impuls per un sospir d'alleujament prou gran per atraure la respiració cap avall que pugui omplir tota la regió de la pelvis. Permet que l'impuls de vibració entri en el dipòsit de so i deixa anar un llarg i extens riu de vibracions i d'alleujament que flueixi per tot el tronc fins a l'aire que hi ha a davant de la cara.



- hə-ə-ə-əh
- Ara, provoca un gran badall que comenci al mig del cos i t'estiri de cap a peus, fins als dits de les mans i els peus.
- Badalla amb so i mira com les vibracions viatgen per les cames, cap als braços, fins al cap, mentre tot l'interior del teu cos sembla inundat per les vibracions del so.

Pas 6

A poc a poc, rodola cap a un costat i posa't de quatre grapes; amb els dits dels peus a terra, fes flotar el còccix cap al sostre mentre deixes el cap penjant pesadament; treu el pes de les mans i posa'l només als peus. A poc a poc, descargola la columna vertebral. El cap és l'últim a pujar.

Sacseja el cos lliurement, com si volguessis sacsejar la pell i la carn dels ossos –o com fan els gossos quan es volen espolsar l'aigua del damunt.

- Sacseja les vibracions del so cap enfora del cos.

Camina. Comprova l'estat del cos i de la ment. Adona't dels detalls de les coses que es presenten sorprenents, noves o interessants. Digues-les en veu alta. Descriu en veu alta tot allò que t'ha resultat sorprenent, nou o interessant sobre la teva veu; tot allò que t'ha sobtat durant el curs d'aquest exercici.

En aquest punt, pot ser difícil impedir que els músculs ajudin a fer el so. Encara sembla que el so està centrat en el coll, per més que intentis visualitzar-lo més avall. A mesura que t'aniràs relaxant, t'adonaràs que la paret abdominal pot cedir a la gravetat i que la imatge i la sensació del so produint-se més avall cada cop són més clares.

Pas 7

Torna't a estirar a terra.

- Fes un sospir d'alleujament amb so. Mentre sospires, sacseja la panxa amb les mans, com si sacsegessis el so manualment.

- hə-ə-ə-əh

(Permet que el sospir s'allargui tant com sigui possible.)

Imagina que fas un massatge a les vibracions que tens dins la panxa, de manera que cada cop et familiaritzes més amb el fet de sentir les vibracions a la panxa i no al coll o a la boca.

Després, introdueix el toc de so central, sensible, que es produeix al centre mateix de la cúpula del diafragma.

- həh-həh Δ

həh-həh Δ

Amb la mateixa imatge sensitiva i clara de la connexió amb el so:

Compta de l'u al cinc.

Digues el teu nom.

Describeix com et sents.

Digues un poema.

Tot això ho has de fer amb la consciència física de la sensació del so en el centre del cos.

És com si l'interior de tot el teu tronc, des de la pelvis fins a la cintura escapular, estigués a punt per respirar i vibrar. Tens l'opció de fer el contacte de l'impuls-pensament amb el plexe solar, el receptor i transmissor de les emocions, més econòmic i sensible.

75

Pas 8

Rodola cap a un costat i posa't de quatre grapes; planta els peus a terra, fes flotar el còccix cap al sostre; treu el pes de les mans i posa'l només als peus. A poc a poc, reconstrueix la columna vertebral i, dret, repeteix tot el procés.

- Produeix un sospir d'alleujament amb so.

hə-ə-ə-ə-əh Δ

- Sacseja el so amb les mans a la panxa.

hə-ə-ə-ə-əh Δ

- Després:

həh Δ həh Δ həh Δ

Cada nou respir (Δ) és un petit sospir central d'alleujament.

Repeteix-ho amb diferents tons, tot deixant caure l'espina mentre vas pujant de to i reconstruint-la mentre vas baixant de to.

həh-həh Δ həh-həh Δ həh-həh

Gradualment, el so s'anirà fent més i més fàcil, més lliure i profund –més plaent.

Recordem que, per ara, només tractem amb la font del so, així que no t'alarmis si tot plegat sembla massa introvertit i autocomplaent. Ho ha de ser. La profunditat del so, en termes de to, és el resultat de la relaxació de la musculatura respiratòria i de la laringe. T'has anat nodrint d'energia molt baixa, perquè els primers passos són per

desfer tensions. La relaxació dels plecs vocals produeix una freqüència molt baixa de vibracions i un so greu.

És vital cultivar una familiaritat amb l'estat de relaxació. Si aquest estat es practica i el tenim a l'abast quan fem petits requeriments a la veu, tindrem la possibilitat de mantenir l'equilibri entre les tensions necessàries i les innecessàries quan la demanda vocal augmenti. Aquest és el camí del màxim efecte amb el mínim esforç. Per tenir la possibilitat de cantar un do d'octava alta o d'interpretar un text de gran intensitat emocional sense esforç inútil, abans hem d'aprendre a dominar la relaxació en l'exploració del so profund, fàcil, de baixa energia.

En aquesta fase he posat l'èmfasi, de manera conscient, en l'atenció cap a l'interior. El motiu és condicionar-te a treballar la causa, que en el cas de la veu vol dir alimentar la font del so, per construir la necessitat de comunicar i acumular energia interna perquè, finalment, el fet de parlar esdevingui un relaxament. No serveix de res desenvolupar un aparell vocal que funciona obedientment si no es té res a dir. Voldria assenyalar que aquesta energia interna i aquesta connexió són també la clau per a l'actuació autèntica davant la càmera.

Aquí hi ha algunes observacions típiques fetes per alumnes meus després d'haver fet els exercicis previs a terra.

«Com més clar he vist el gran marionetista dalt del cel i he jugat amb la seva imatge, menys he fet servir els músculs.»

«He començat a sentir que la respiració pot arribar a ser molt profunda. L'interior del meu cos s'ha tornat enorme.»

«De tant en tant he pogut sentir com el so començava al maluc o a la pelvis, i m'ha sorprès que pogués ser tan potent. M'ha fet una mica de por i tot. No semblava la meua veu.»

«He sentit les vibracions als ossos i a terra.»

«Fins i tot quan m'he posat dreta he pogut sentir que les vibracions del so venien de baix.»

«Semblava que la meua veu estava més en el cos i la boca i menys en el coll, que és on està normalment.»

Un cop articulades les coses que han estat sorprenents, noves o interessants –encara que siguin petites–, les has d'escriure en el diari que acompanya el curs del teu treball. Potser podries dibuixar una altra vegada la silueta de l'home de galeta amb una interpretació de com *t'agradaria* que visqués la teua veu i es mogués el cos –sense cap blocatge.

Ara pots posar l'atenció a les coses que t'han semblat problemàtiques. Les pots escriure o dibuixar-les.

Comentari

Aquesta sessió ha estat llarga, però espero que relaxant. Durant l'activitat diària, observa què passa amb la teva respiració. Adona't dels moments en què aguantas la respiració i observa què és el que et fa parar de respirar. És un moment de por, d'avorriment, d'indecisió, de sentir-te incapaç? (Naturalment, continues respirant, però superficialment, només per sota les clavícules.)

Un cop t'hauràs adonat dels moments que no respires, tindràs l'oportunitat de respirar conscientment en aquelles situacions en què et protegeixes inconscientment aguantant la respiració. Et puc assegurar que, si renoves profundament l'aire del teu cos, l'oxigen que s'alliberarà a la sang i al cervell t'incrementarà l'habilitat per funcionar.

La meva experiència personal en aquest tipus d'observació potser et serà d'ajuda. Em passa sovint que, quan em trobo davant de gent que m'intimida –socialment o intel·lectualment–, em sento beneïta i no puc trobar res a dir. Alhora, puc sentir que amb prou feines respiro, que els músculs de la panxa estan tensos, i les natges, agarrotades. Quan relaxo les natges, tot d'una em torno més intel·ligent i trobo tota mena de coses de què enraonar. Les natges connecten amb la musculatura profunda de la respiració que s'ententeix en el sòl pelvià, i quan tota aquesta musculatura es relaxa, es posa en circulació més oxigen. Dono per fet que la química de la sang reviscolada afecta el cervell perquè ja no em sento beneïta. Prova-ho!

Pràctica

Practica els exercicis de columna vertebral, respiració i toc de so durant una setmana.

EL TACTE DEL SO

4. QUARTA JORNADA

Alliberar les vibracions: llavis, cap, cos... rius de so

78

Prepara't per treballar
Una hora i mitja

Un cop establerta la imatge de treball de les vibracions del so que s'originen en el centre i en la profunditat del cos, ara passarem a explorar com aquestes vibracions poden ser amplificades i estimulades a créixer. Els pròxims exercicis es basen en tres idees generals:

1. La tensió mata les vibracions.
2. En una atmosfera de relaxació les vibracions creixen i es multipliquen.
3. A les vibracions els entusiasma que se'ls dediqui atenció.

Per afrontar el punt 1, aïllem i eliminarem els petits focus de tensions musculars que atrapen i endureixen les vibracions. Després d'haver eliminat les tensions, encoratjarem conscientment la relaxació per al punt 2. I, pel que fa al punt 3, hem de reconèixer quan i on tenen lloc les vibracions, donar-los la benvinguda, acceptar-les i nodrir-les.

Si els en donem l'oportunitat, la naturalesa de les vibracions és de multiplicar-se: re-sonar o ressonar. Reverberen per una gran varietat de superfícies ressonants. La primera superfície ressonadora amb què treballarem és la que es forma quan es fa un so amb la boca closa. Les vibracions, originades des del centre, ressonaran en els llavis.

Cada nou exercici que facis ha de construir-se sobre la base de l'exercici anterior. Abans d'entrar dins l'experiència de la vibració, prepara't amb els exercicis previs: el llac de vibracions, l'estirament en diagonal, el sospir, i les imatges i visualitzacions del so que s'alliberen des de la profunditat del cos.

Si estàs dret, el so s'allibera amunt com una font de relaxació.

Si t'has estirat a terra, el so flueix com un riu.

Si tens el cap penjant cap avall, el so és com un salt d'aigua.

Com alliberar les vibracions: els llavis

Pas 1

• Dret, plenament conscient del suport del teu esquelet i dels músculs relaxats, sospira les vibracions des del sòl pelvià mentre sacseges el ventre amb les mans.

• hə-ə-ə-ə-əh Δ

• Torna a crear l'impuls del sospir i, en el següent sospir llarg, «hə-ə-ə-ə-əh», fes lliscar les mans des de la panxa cap al pit, com si arrosseguessis les vibracions cap allà.

• hə-ə-ə-ə-əh Δ

• Torna-les a posar a la panxa, torna a crear l'impuls del sospir i, en el següent sospir llarg «hə-ə-ə-ə-əh», fes-les lliscar des de la panxa cap al pit i cap a la cara. *En el mateix instant que les mans toquin la cara, tanca els llavis i no deixis d'emetre el so.*

Deixa que les mans et desvetllin la percepció tàctil, la sensació física de la veu. Mira i sent la veu viatjant des de la seva font originària, des de la profunditat del cos, fins al lloc d'arribada, la cara. Pots sentir clarament el brunzit de les vibracions entre la pell de les mans i la pell de la cara. No perdís la connexió amb el punt d'origen del sòl pelvià.

• Repeteix-ho.

• Quan el següent sospir llarg de so t'arribi als llavis i les mans, deixa que continuï mentre *obres els llavis i mous les mans cap enfora de la cara*. Sembla que les mans arrossequin les vibracions cap enfora la cara i cap a l'aire que teniu al davant.

• Δ

T'adonaràs que quan tanques els llavis amb les vibracions, el so que es produeix és «mmmmmm».

Contribuint amb un so addicional –les vibracions del toc de so inicial ressonen als llavis–, aquestes vibracions, «mmmmmm», enforteixen la veu.

Ara, el llarg sospir és un «hə-ə-ə-ə-əmmmmmmmm-əh».

• Repeteix-ho unes quantes vegades fent servir les mans com a guia per a la consciència de les vibracions.

- Tot seguit, repeteix l'exercici sense mans. La consciència del brunzit de vibracions i del seu moviment cap enfora substituirà les mans.

Una font de vibracions flueix verticalment amunt, cap als llavis i després s'escapa horitzontalment enfora.

- Fent servir una altra vegada les mans, consolida un flux de vibracions que es relaxen des del sòl pelvià i que pots sacsejar des del ventre amb les mans.

- hə-ə-ə-ə-əh Δ

- Ara, pensa la paraula *jo* i fes-la personal. Permet que aquest pensament sigui un impuls que baixa a la font de la respiració i del so i deixa'l anar amb una llarga expressió sonora espontània de qui ets. Fes servir les mans per arrossegar el *Jo-o-o-o* des del ventre fins al pit i cap enfora amb la boca oberta.

- Jo-o-o-o Δ

- Alimenta el profund sospir d'un impuls-pensament de *jo*; però, aquesta vegada, quan les mans toquin el pit, acompanya'l de la paraula *sóc*.

- Sóc Δ

És com si el sentit de qui ets s'originés al fons del sòl pelvià i després s'estengués a la regió del cor i dels pulmons, amb la consciència física del teu ésser amb les vibracions.

- Repeteix-ho, i quan notis les vibracions a la cara i als llavis, mou-les enfora cap a l'aire; la paraula *jo* es torna a deixar anar del teu cos.

- Jo Δ

- Amb un llarg sospir d'alleujament, posa les mans al ventre amb el *jo*; al pit amb *sóc*; després a la cara i enfora cap a l'aire amb *jo*.

Això crearà una connexió personal molt clara entre el teu ésser i la teva veu. Mentre segueixes fent exercicis amb sons que no formen paraules i que poden semblar més abstractes, busca la manera de crear i recrear una connexió personal amb allò de *tu* que sempre deixes anar amb la teva veu, i no solament el so d'un instrument musical.

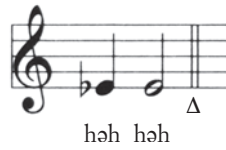
No deixis de mantenir el contacte de les mans amb el cos per desenvolupar l'experiència anterior i transformar-la en un exercici que es pugui repetir.

Si t'és possible, fes servir un piano per assegurar els tons.

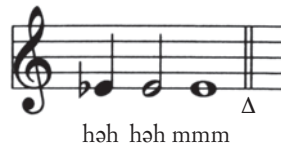
- Estableix la connexió amb el punt central d'inici del so, alliberant-lo amb una doble bombolla «həh-həh»

- həh-həh Δ

homes: una octava més avall Δ = respiració

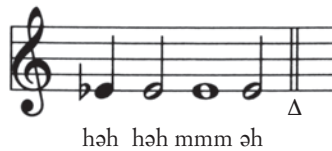


Ara, permet que el so es prolongui com si fos un llarg sospir, mantenint-se en una mateixa nota, però aquesta vegada amb els llavis tancats.

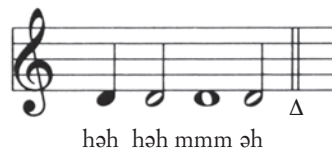


- Nota la sensació de les vibracions en els llavis.
- Boca closa, mentre fas «mmm», fes-te massatge a la cara amb les mans.
- Δ
- Crea novament un impuls de sospir, però aquesta vegada obre els llavis mentre el so continua.

81



- həh-həmmmm-ə-ə-əh
- Para.
- Relaxa't interiorment i permet que el respir es restitueixi. Δ
- Repeteix l'impuls i el pensament.



- Quan tanquis els llavis, posa-hi un dit al damunt per sentir les vibracions i llavors, en obrir-los i deixar escapar el so, mou els dits endavant per dirigir les vibracions cap enfora.

Del so que fem quan posem els llavis en contacte, se'n diu, en general, *boca closa*. Segueix practicant aquesta manera d'emetre el so en termes de consciència física. Quan faci una dreuera i et demani de fer boca closa, mira de no respondre amb el bronzit que t'és familiar; permet que les vibracions flueixin des del centre del cos fins a l'espai de la boca: tanca els llavis i deixa que les vibracions recullin reforços de les superfícies que els envolten. Pensa en les vibracions dels llavis com si fossin maduixes amb nata –delicioses!

Als llavis, gairebé sempre hi tenim més tensió, sigui per esforç inútil o per hàbit. Des del moment que una de les nostres premisses per explorar la manera d'incrementar les vibracions és que la tensió les mata, el pas següent consistirà a mirar si els llavis es poden relaxar més i, per tant, repartir més reverberació per al so.

Pas 2

Bufa, fent vibrar els llavis.

83

Això és bastant difícil de descriure per escrit, però els cavalls ho fan d'una manera molt relaxada, els bebès i els nens petits ho fan amb so quan volen jugar a fer de camions o de motos. En essència, no és un exercici, però relaxa i estimula tota la zona dels llavis; desperta vibracions que estaven adormides; ajuda a energitzar el so ben bé davant de la boca; i també resulta divertit de fer. Per tant, és saludable treballar el moviment, tant amb so com sense. Aquí hi ha algunes idees introductòries i diferents maneres de descriure-ho per si encara hi havia algun dubte.

- 1. Posa els dits als costats de la boca i estira-la cap als costats fent una ganyota ben ampla. Deixa'ls anar de sobte i bufa deixant vibrar els llavis, fent-los vibrar amb l'aire.
- 2. Posa l'índex davant de les dents, entremig dels llavis, com si les anassis a raspallar. Deixa que els llavis es relaxin completament sobre el dit. Permet que les vibracions viatgin per la boca, com si volguessis fer un so boca closa.
- Imagina que les vibracions són pasta dentífrica i el dit és el raspall de dents; raspalla't les dents amunt i avall deixant els llavis ben relaxats. Fes una regressió a un estat infantil, jugant amb els sons entre el dit, els llavis i les dents.
- Conserva la relaxació dels llavis, treu el dit i bufa amb vibracions. El so resultant començarà amb una mena de «b» que després espetega o vibra amb una vibració que recorda vagament la d'un motor. Tot això s'ha de produir d'una manera molt lliure, com si els llavis et comencessin a les galtes, i has de notar com les vibracions s'escampen tant com poden per sobre de la cara. Probablement sentiràs un pessigolleig. Mira't al mirall per assegurar que els costats dels llavis estan ben relaxats, no replegats endins.

Pas 3

- Bufa amb vibració, aquesta vegada amb una nota (comencem amb una nota fàcil, de registre mitjà). En la mateixa respiració, ajunta els llavis per fer boca closa i després, obre'ls i deixa escapar les vibracions. Aquí mateix tens els passos físics i la consciència física d'aquest exercici.
- Allibera les vibracions extra dels llavis bufant; recull les vibracions allà on els llavis estan en contacte i deixa-les escapar quan els obris.
- Mantén l'exercici amb un llarg i dilatat sospir d'alleujament.
- Després, relaxa't internament i permet que l'aire caigui endins per reemplaçar el que s'ha fet servir.
- Repeteix-ho amb tons descendents i ascendents. (El símbol Δ el farem servir per representar la *bufada amb vibració*.)

84

homes: una octava més avall Δ = respiració

\approx mmm əh \approx mmm əh \approx mmm əh \approx mmm əh etc.

- \approx mmmmə-ə-əh

Pren-te el temps que calgui; no precipitis el respir entrant; permet que la seqüència de les accions trobi el seu temps i el seu ritme mentre explores i et familiaritzes amb les vibracions.

Pas 4

- Repeteix el pas 1, observant qualsevol petit canvi que experimentis. Per exemple, pots trobar que, d'una manera natural, hi ha més vibracions davant mateix de la cara. Mou els llavis mentre fas boca closa, com si assaborissis el gust de les vibracions abans de deixar-les escapar.

Les vibracions es nodreixen de la nostra atenció.

- Fes-te experts en vibracions:

Tasta-les

Propaga-te-les per la cara

Frueix-les

Consent-les, estima-les

- Focalitza la percepció en el moment que els llavis es toquen –imagina-te'ls com si fossin dues llesques de pa del teu entrepà preferit. Imagina que les vibracions tenen el gust de l'entrepà preferit: de tomàquet i pernil, d'escalivada i anxoves, de tonyina, formatge, xocolata... Centra't en el gust de l'entrepà mentre fem boca closa.

Ara, que el so s'ha prolongat en tres fases (toc de so, acumulació de vibracions als llavis i escapada del so des dels llavis), de forma natural has començat a demanar més coses a la respiració perquè, de fet, has començat a fer frases més llargues. Són frases primitives, i els exercicis del començament, «həh-həmmmməh» o «həm-mmmm-əh», els podem considerar com si fossin frases de tres paraules. Amb l'impuls de comunicar, els impulsos més ràpids de pensament/parla en el cervell, poden reprogramar-se per integrar-los espontàniament en respostes de respiració/so en el cos. Però, quan tractis amb frases més llargues, per primitives que siguin, assegura't de sostenir el pensament, que ajustarà la respiració automàticament. No cal que provis mai de sostenir la respiració per ella mateixa; la respiració servirà a un pensament sostingut.

85

És molt important que no continuïs mai el so fins a esgotar l'aire. Permet que cada sèrie de sons tingui un patró rítmic que estimuli la respiració, però sense maltractar-la mai. La respiració serveix el pensament, i cada pensament té la seva llargada intrínseca. Cada nou pensament té una respiració nova: els pensaments breus tenen respiracions breus, els pensaments mitjans, respiracions mitjanes, i els pensaments llargs tenen respiracions llargues. Rarament un pensament orgànic impel·leix la respiració fins a l'últim esbufec. I no serveix de res aprendre a sostenir la respiració per un període de temps més i més llarg; tot el que passa és que l'elasticitat natural dels músculs de la respiració es veu perjudicada i la capacitat es veu reduïda perquè l'esforç que requereix crea tensions, i la tensió contreu. Tothom té la seva capacitat natural respiratòria, que, quan està lliure de tensions, és completament capaç de servir la capacitat individual emocional i imaginativa. Així doncs, l'interès del treball de la veu és el de la veritat humana que pot expressar.

En els primers exercicis faré servir els suggeriments de «sospira amb boca closa», «sospira mentalment el so», etc. Això és per condicionar una combinació de relaxament muscular i emocional al començament de cada so. D'aquesta manera, la responsabilitat de sostenir la respiració durant una frase és supeditada a l'activitat mental.

El tractament del «həmmmməh» com a frase amb un inici, una part central i un final, conté un condicionament mental bàsic. El toc de so, «həh həh», és l'inici; l'acumulació de vibracions als llavis; «mmmmmm» n'és la part central; l'escapada de vibracions dels llavis, «əh» és la part final. Per fer-ho a consciència, has de tenir la ment present en cadascuna de les «paraules» que formen aquesta frase. D'aquesta manera es reprograma la integració de pensament i so. Quan *sospires* cada frase amb *alleujament*, t'involucres tant en el pla sensorial com fisiològic i mental. És molt fàcil de provocar un sospir d'alleuja-

ment i, si confies en aquesta sensació com a component integral d'aquests exercicis inicials, ja hauràs començat a practicar la síntesi de sensació, pensament, cos i veu de maneres senzilles que faran que ataquis amb molta més facilitat. «Un cop més a la bretxa, amics meus, un cop més/ o aixequem un mur amb els nostres morts anglesos...», o «Braus guerrers, Clifford i Northumberland, veniu, poseu-lo dret sobre aquest munt...», quan interpretis, respectivament, Enric V o la Reina Margarida a *Enric VI*, 3a part.

Comentari

És necessari explicar frases com *sospira el so d'una nota, deixa que el so es produeixi en la nota, permet que el so segueixi amb la mateixa nota*. Aquestes frases s'utilitzen per evitar la resposta condicionada a la paraula *cantar*. Per algunes persones, la resposta immediata a la idea de to és «jo no puc cantar» o «desafino», mentre que n'hi ha d'altres que responen produint so d'una manera totalment diferent de com ho fan quan produeixen so per veu parlada, perquè han estat entrenats per cantar. La paraula *cantar* té una càrrega de significats massa forta per ser usada d'una manera informal en aquest treball bàsic. En aquest estadi, no hi ha altra diferència en el procediment físic necessari per parlar o cantar que aquesta: mentre per cantar s'ha d'aguantar la nota, per parlar ens en desenganxem immediatament. La parla espontània se serveix de mitjos tons, quarts de to, octaves de to, fins i tot setzenes de to d'inflexió tonal i d'entonació, mentre que en el cant convencional, els tons, els mitjos tons i els quarts de to estan sostinguts i determinats per endavant. Amb tot, la veu parlada pot beneficiar-se de la música, perquè l'ús de tons ascendents i descendents introdueix notes noves i un registre fresc amb possibilitats tonals que automàticament ens estimularan la veu parlada de maneres que no podem planejar conscientment. En aquest punt, en què hem posat tot l'èmfasi del treball en la consciència física, la varietat d'extensió és una ajuda per practicar el procés físic. Si repeteixes un exercici només amb la veu parlada habitual, tendiràs a mantenir-te en l'extensió de costum i en els patrons habituals d'inflexió i no t'expandiràs mai cap a zones desconegudes.

Com alliberar les vibracions: el cap

En aquest estadi, alliberarem i amplificarem les vibracions de la veu principalment amb boca closa; fer boca closa de forma eficaç vol dir obrir un canal des de la zona respiratòria, directe fins als llavis. Quan la consciència de la vibració passa d'una superfície petita, els llavis, a superfícies de ressonància més grans, primer el cap i posteriorment tot el cos, assegura't que, quan facis un so amb boca closa, la llengua no s'hi involucra.

Comentari

Boca closa és el nom que es dóna al so que resulta quan el pas per la boca està blocat i els sons només poden sortir pel camí del nas.

Però no n'hi ha prou de dir que la boca està tancada per fer boca closa, perquè el pas per la boca pot estar tancat pels llavis o per la punta de la llengua que toca la part anterior del paladar dur (la geniva superior), o la part posterior de la llengua que toca la part posterior del paladar dur, o tota la llengua subjectada al sostre del paladar o qualsevol combinació d'aquestes posicions.

És molt probable que en el teu cas la llengua tingui una vida secreta i clandestina i que, quan et dius «Tanca els llavis amb so per fer boca closa», alguna part de la llengua estigui recollint el missatge i afegint-hi un «nn» o bé un «ng» al «mmm».

Per comprovar-ho, mira't al mirall:

Sospira amb la boca closa i després obre els llavis, permetent que el so es relaxi enfora amb un «aaa». Ara, col·loca la part posterior de la llengua amunt per tocar la part posterior del paladar dur (i probablement també el paladar tou), en un so de «ng» –nota realment el contacte entre la llengua i el paladar–, deixa caure la part posterior de la llengua i permet que el so s'escapi amb un «aaa».



Ara, tira la punta de la llengua enlaire perquè toqui la geniva superior (just darrere les dents) amb un so de «nnn» –nota, de debò, el contacte entre la punta de la llengua i la geniva– i deixa caure la punta de la llengua per permetre que s'escapi el so d'un «aaaah».



Ara, fent un joc amb un mirall per prendre consciència de la boca, observa realment com fa la seva feina la part de la boca on has enviat el missatge.

Tot mantenint una mateixa nota, posa:

- La part posterior de la llengua en contacte amb la part posterior del paladar dur «ng». Ara obre –«aaah».
- La part anterior de la llengua en contacte amb la geniva superior «nnn». Ara obre «aaah».
- Llavis junts «mmm». Obre –«aaah».
- Llavis junts «mmm»; afegix-hi el contacte de la part posterior de la llengua amb el paladar dur «ng». Llavors obre els llavis –la part posterior de la llengua/paladar dur segueixen en contacte «ng». Després obre –«aaah».
- Part posterior de la llengua en contacte amb el paladar dur «ng». Afegix-hi la part anterior de la llengua en contacte amb la geniva superior «nnn». Després, deixa caure la part posterior de la llengua mentre la part anterior de la llengua/geniva superior segueixen en contacte. I després, obre des de la «nnn» a la «aaah».
- Llavis junts, «mmm», i afegix-hi el contacte de la part posterior de la llengua amb el paladar dur «ng». Manté el contacte dels llavis i obre i tanca la part posterior de la llengua i el paladar dur per darrere dels llavis junts.



Adona't d'on predominen les vibracions quan poses la part posterior de la llengua amunt o avall.

Naturalment, les vibracions es recullen més en el nas quan la part posterior de la llengua mira enlaire, tocant el paladar tou, i es focalitzen més cap als llavis quan la llengua és a baix.

De l'experiència final de fer so amb boca closa –quan només tenim tancats els llavis i entre ells hi ha un espai clar– se'n pot dir un boca closa eficaç.

Les altres formes de boca closa no són de cap manera dolentes ni incorrectes; però no alliberen vibracions cap al davant de la boca amb tanta eficàcia. Un boca closa eficaç és el que té cura de la veu, la nodreix i la reforça.

Recordant sempre que les vibracions no poden ser lliures si la respiració no és lliure (és a dir, assegura't de continuar creant i recreant un sospir, que serà el combustible de cada nou so), tornem a les vibracions que amplifiquen el so amb una exploració del que passa quan tota la zona del cap i del clatell es comença a relaxar.

En major o menor grau, és molt freqüent tenir tensions al clatell, la mandíbula i el coll. Mentre hi hagi tensió en aquestes parts vitals del canal de la veu, les vibracions estaran blocades pels músculs contracturats. La feina consisteix a desfer la tensió per relaxar aquestes vibracions. L'objectiu dels següents exercicis consistirà a relaxar els músculs del clatell i del coll i, en certa manera, alliberar-te del cap. Fisiològicament, el que faràs serà girar el cap i el coll fent cercles; psicològicament, el que faràs serà traslladar-te del cap al mig del cos, de manera que el centre de control no estigui situat a la part del cervell que correspon a la llista de la compra, sinó en la profunditat del teu cos.

Centrarem l'atenció darrere del clatell i visualitzarem les set vèrtebres de dalt de tot de l'espina que li donen forma. La vèrtebra de dalt de tot està just dins del crani, aproximadament a l'alçada de les orelles i el nas. La vèrtebra que fa de pont entre el clatell i l'espina és d'una mida més gran i sobresurt al nivell de les espatlles; és anomenada vèrtebra prominent. És molt visible en els toros de les *corridas* espanyoles i combina una imatge de força i de vulnerabilitat alhora. Aquesta vèrtebra conté el centre d'un plexe nerviós que estén la seva corol·la amunt, cap al clatell, enfora, cap a les espatlles, i avall, cap al mig dels omòplats. Aquests nervis semblen especialment sensibles als missatges d'ansietat, de por i de dubte que envia el cervell, i fan que els músculs del voltant es tensin per protegir-se. La posició de protecció d'espatlles encorbades, clatell curt i encarcerat, i mandíbula rígida, torna al cervell el missatge de determinació, bel·ligerància, responsabilitat i confiança. (Crec que és pura coincidència que, en

anglès, la paraula *shoulder* –espatlla– conté la paraula *should* –expressió d'un deure.) Una gran part de la tensió a les espatlles conté totes les coses que sabem que hem de (*should*) fer (les nostres responsabilitats, objectius i ambicions).

Amb aquest triangle de tensions que van des de la base del crani, pel clatell fins als extrems de les espatlles, es fa difícil que els missatges flueixin lliurement del cervell per la medul·la espinal fins a la resta del cos. Per aconseguir una veu expressiva i lliure, necessitem que els impulsos puguin viatjar sense impediments endavant i endarrere entre la regió del plexe solar/diafragma i el cervell.

Per a l'actor, aquesta tensió del clatell i les espatlles pot ser una mena de triangle de les Bermudes, on els impulsos creatius s'enfonsen sense deixar rastre. Anorreats per les tensions, els impulsos no arriben mai a la seva destinació creativa.



90

Amb tot això a la ment per afegir motivació i interès, aquí tenim la pròxima activitat.

Pas 5

- Dret, amb els peus una mica separats, la columna vertebral ben allargada i els músculs de la panxa relaxats, permet que tot el coll caigui endavant, cedint a la gravetat.
- Nota com el pes del cap fa una tracció a la vèrtebra prominent.
- Visualitza les set vèrtebres del clatell i gira-les cap a la dreta, fins que et penguin sobre l'espatlla, amb el cap i l'orella dreta pesant sobre l'espatlla.
- Adona't de l'estirament dels músculs i els tendons del costat esquerre del coll mentre el cap cau pesadament a la dreta i l'espatlla esquerra cau en direcció a terra. (Amb un mirall, comprova si estàs encarat endavant –mirant directament endavant tindrem l'estirament òptim dels músculs i dels tendons del costat esquerre del coll.)

- Deixa caure el coll un altre cop endavant amb el cap caigut, abandonant-lo pesadament a la força de la gravetat, i després permet que el coll i el cap girin cap a l'espatlla esquerra.
- Adona't de l'estirament al costat dret del coll –l'espatlla dreta caiguda, el cap caigut en la direcció contrària, els músculs del coll allargant-se entre el cap i l'espatlla.
- Ara, mantenint la imatge del coll ben llarg, fes flotar el coll enlaire fins que estigui alineat amb la resta del cos, balancejant-se dalt de tot.
- Deixa caure el coll pesadament endavant i gira'l cap a l'espatlla dreta –sentiràs l'estirament– i després has de mantenir la imatge del costat esquerre amb el coll ben llarg i fer flotar el cap amunt fins que estigui alineat amb la resta del cos, balancejant-se dalt de tot.

Visualitza els costats del coll, ben llargs.

91

- Mantén la part superior de la columna vertebral ben allargada –no t'enfonsis.
- Ara, a poc a poc, mantenint els costats del coll ben llargs, allarga el cap enrere. (*No deixis que el coll s'enfonsi.*)
- Deixa la mandíbula relaxada i la boca oberta. Visualitza la gorja estirada, fent que la part de davant del coll s'allargui.
- Ara, gira el coll ben llarg cap a una espatlla, deixa'l caure endavant mentre notes la llargada de la part posterior del coll, i després continua girant el cap en direcció a l'altra espatlla.
- Allarga el coll, fes-lo girar descrivint un gran cercle, primer en una direcció, després en l'altra, tot fixant-te en com s'allarga i s'escurça quan es mou d'una espatlla a l'altra, mentre va endavant i endarrere.

Ets tu que fas girar el coll, i el cap segueix.

- Gira el coll (i el cap) sobre les espatlles amb desmenjament, de la dreta a l'esquerra, i després de l'esquerra a la dreta. Nota l'estirament dels músculs i dels tendons oposats quan estan sobre l'espatlla. Tenint el coll enrere, deixa la boca i la gorja obertes. Quan està sobre l'espatlla, notaràs l'estirament i, quan està endavant, notaràs com arriba a pesar.

Deixa que el coll sigui actiu i el cap passiu.

Si penses a fer rodar el cap, tendiràs a torçar el coll i a involucrar només les tres o quatre vèrtebres de dalt de tot. El coll s'ha de moure des de la vèrtebra prominent, la que hi ha a la base del clatell i dalt de tot de les vèrtebres del tronc. Podràs comprovar si hi involucres el coll al màxim, notant on és la cara en relació amb l'espatlla quan vas cap

a aquell costat. Si realment estàs relaxant el coll des de la base, quan vas cap a l'espatlla hauries de mirar endavant. Si el cap és l'element actiu, tendiràs a mirar cap a l'espatlla, o cap a terra quan vas cap als costats. En aquesta posició, el lòbul de l'orella ha d'estar directament sobre l'espatlla –una altra cosa a comprovar.



92

- Lentament, pesadament, gira el coll i el cap fent un gran cercle des de la dreta cap a l'esquerra –fes això, unes quantes vegades.
- Gira de l'esquerra a la dreta, també unes quantes vegades.
- Després, gira una mica més de pressa, permetent que la gravetat i el rebot entrin en funcions.

Has de recordar que, quan girem el coll i el cap, l'objectiu és de relaxar els músculs del clatell, començar a relaxar la gorja, la llengua, la laringe i la mandíbula; és a dir, alliberar el canal per on viatja el so.

Pas 6

Per un moment, deixa el cap caigut endavant.

- Concentra't fermament en el clatell i aixeca'l amunt i enrere amb les vèrtebres del coll, fins que el coll estigui alineat amb la resta de l'espinada i el cap es gronxi fàcilment sobre la vèrtebra de dalt de tot.

Sintonitza amb el centre de la respiració i sospira les vibracions damunt els llavis fent boca closa mentre aguantas la nota.

- mmmmmmmmmmmmmmmmmmmmm (sospir profund d'alleujament).
- Tan aviat com sentis les vibracions als llavis, deixa caure el coll i el cap endavant i fes-lo girar fent un gran cercle, com en l'exploració de l'exercici del pas 5.

- Mentre el coll gira, recorda a la gorja que s'obri per darrere dels llavis tancats.
- Acabat el sospir i el gir fàcil, relaxa el teu centre i deixa que l'aire torni a entrar.
- Δ
- Una altra vegada, sospira amb boca closa i visualitza les vibracions que reverberen per tot el cap.
- Deixa caure el coll i el cap endavant i gira cap a l'altre costat.
- Relaxa't per la nova entrada d'aire.
- Δ
- Fes boca closa (en un to sostingut) i gira el coll cap a l'altra direcció.
- Δ

93

No allarguis gaire cada respiració. Has de deixar que la respiració tingui vida pròpia, sense empènyer, fins al punt de sentir que has buidat del tot.

- Troba un to diferent per a cada rotació de cap, tres o quatre notes amunt i després tres o quatre notes avall.

Tot i que tens els llavis tancats per fer el so amb boca closa, permet que, al seu darrere, la gorja i la mandíbula estiguin obertes mentre fas les rotacions del cap. Els llavis són prou elàstics per incloure l'espai que es crea, i l'efecte és similar al que faríem per dissimular un badall en societat tot mantenint els llavis junts però badallant dins la caverna de la gorja.

Pas 7

- Aixeca el coll per alinear-lo amb la resta de la columna vertebral.
- Sospira una nota amb boca closa i, amb els dits, nota les diferents zones que vibren amb el so.
- Toca't els llavis, les galtes, el nas, el front, a dalt de tot del crani, el clatell, el coll i el pit.
- Sense pressa, explora-ho completament, amb les puntes dels dits i amb la consciència de com sents les vibracions en les diferents zones.

Notaràs que les vibracions són molt més fortes en unes zones que en altres, però no tinguis prejudicis en favor de les més fortes. Reconeix la qualitat de les vibracions més febles, més delicades, així com les més riques i fortes.

Ara, amb la consciència de totes les zones que has explorat tàctilment,

- Torna a girar el cap i el coll fent boca closa. Sospira amb boca closa cap enfora.
- mmmmmmmmmmmmmmm
- Recorda a la gorja que estigui ben oberta.
- Permet que la consciència substitueixi el tacte dels dits i sigues conscient de les vibracions en els llavis, la cara, el crani, la gorja i el pit.
- Δ
- Gira el cap en l'altra direcció fent boca closa amb un to diferent.

Nota com canvia l'èmfasi de les vibracions quan el cap cau endavant o endarrere.

- Imagina que les vibracions són com coixinets de boles dins d'una gran bola, que canvien i rodolen quan la bola gira.
- Δ
- Repeteix-ho unes quantes vegades alternant les direccions.

Pas 8

- Després, dret i amb la consciència del cap balancejant-se delicadament sobre el coll, repeteix el so amb boca closa «həh-həmmmmmməhs» ja practicat en el pas 3, amb la consciència de totes les vibracions que has sentit al cap i que ara aboques a la veu parlada.

Accepta la sensació del so i adona't que aquesta veu és la teva.



- Sent i imagina alhora les vibracions que van fluint cap enfora per tots els costats del teu cap.

Segueix recordant-te que això que fas no són tan sols uns exercicis vocals: tens la intenció d'alliberar la veu natural parlada. Més enllà d'aquest fet, la intenció és d'alliberar-te mitjançant la veu. Tot i que puc oferir suggeriments per assolir fisiològicament aquests objectius, el que et poden significar psicològicament només ho saps tu. Després de cada exercici, troba alguna cosa senzilla, personal, per dir i digues-la en veu alta amb la consciència del que has estat fent *tècnicament*.

Sospira amb alleujament amb el toc de so «həh-həh».

- Rebolca't amb les vibracions «mmmmmm». Deixa que les vibracions s'escapin per l'aire amb el «əh».
- Permet que la respiració retorni i, llavors:

Sospira cap enfora, amb veu: «Em sento bé» amb la mateixa consciència física que tenies amb el «həh-həmmmmmməh».

95

O bé sospira enfora, amb veu, «M'agradaria saber què feia» o «Tinc gana i vull el sopar» o qualsevol cosa que expressi la sensació que tens en aquest moment.

- Relaxa't, sacseja't, mou-te, salta amunt i avall i para de concentrar-te.

Has relaxat els llavis per alliberar les vibracions des d'allà; has deixat anar el cap i el coll per alliberar les vibracions des d'allà; has anat comprovant que no hi ha cap tensió que ofegui les vibracions en la zona dels llavis, del coll i del cap.

Com alliberar les vibracions: el cos

En el pas 9 afluixarem tot el cos per alliberar més vibracions d'una zona que encara és més gran. La progressió dels exercicis des dels llavis, al cap i al cos va lògicament de la consciència d'una zona petita a una altra de molt més àmplia. Les vibracions es nodreixen i es multipliquen quan hi parem atenció. Quan en prenem consciència i eliminem tensions específiques, incrementem les condicions per relaxar les vibracions que poden amplificar el so bàsic.

Pas 9

- Dret i relaxat, amb la columna vertebral ben allargada i el cap flotant dalt de tot de l'última vèrtebra.
- Relaxa els músculs de la panxa per permetre que s'estableixi el ritme natural de la respiració.
- Tria un to fàcil del registre mitjà i sospira fent boca closa ben gran i fàcil en els llavis.
- Mentre fas boca closa, deixa que el cap i el coll caiguin pesadament endavant i, immediatament, cedeix al pes del cap i deixa caure tota l'espina.

- Queda't penjant del còccix amb el cap avall.
- Permet que la respiració es restitueixi.
- Δ
- Respira amb naturalitat mentre et despenques cap avall.

Assegura't que el coll està relaxat i els genolls doblegats, per mantenir l'equilibri amb facilitat.

- Sospira un altre cop amb boca closa mentre penges avall i adona't de com es comporten les vibracions en aquesta posició.

- Δ

- Una altra vegada, fes un boca closa mentre penges avall i sacseja suaument el cos, ben relaxat.

96

On hi ha més vibracions?

- Permet que el respir es restitueixi.
- Torna a sospirar amb boca closa (en un altre to) i reconstrueix l'espina fins a posar-te dret, tot fent boca closa.

Mentre vas reconstruint l'espina, adona't de com canvia l'èmfasi de les vibracions.

- Δ

On hi ha més vibracions quan estàs de cap per avall?

Fins on arriben les vibracions quan tornes a estar dret?

Per reconstruir l'espina no cal passar-hi gaire estona. Si no t'arriba l'aire, permet que es restitueixi novament. Si vas pujant a poc a poc, t'has de permetre agafar aire dues o tres vegades; si vas de pressa, ho pots fer amb una sola respiració.

No t'estiguis gaire estona amb el cap penjant perquè et podries marejar innecessàriament. Pren-t'ho amb calma i explora les sensacions.

- Repeteix el procés (deixar-te caure endavant i avall fent boca closa, i reconstruint amunt un altre cop) amb diferents tons dins d'un registre greu.
- Ara, deixa caure l'espina avall fent boca closa.
- Permet que el respir torni a entrar fàcilment.
- Δ

- Sospira cap enfora un nou boca closa. Descargola l'espina fàcilment i, en arribar a dalt, permet que la boca s'obri per deixar escapar el so.

mmmmmm-ə-ə-əh

Imagina que en el moment de deixar caure l'espina –exercici establert per relaxar tot el cos– alliberes les vibracions de tot el tronc sencer. Imagina que, arribat de nou a dalt, totes aquelles vibracions lliures, relaxades, creixen dins el teu cos però estan atrapades pels llavis, deleroses d'alliberar-se, de sortir enfora. Quan obres els llavis, permet que totes les vibracions que estan empresonades dins teu s'evadeixin per l'aire.

- Juga amb tot el procés una altra vegada, deixant caure l'espina amb boca closa, relaxant-te per un nou respir, pujant amb boca closa i alliberant les vibracions pels llavis oberts quan estàs dret.

Interessa't per les vibracions i per l'efecte que et fan, com si tinguessin vida pròpia que pots encoratjar amb la relaxació o disminuint l'esforç i la tensió.

97

- Personalitza les vibracions de manera que t'hi sentis agradablement involucrat –permet que t'escalfin o et refresquin; permet que et facin pessigolles en parts sorprenents del cos; coloreix-les; permet que s'impregnin dels teus estats d'ànim, produint d'aquesta manera una sensació que serveixi de base a l'exercici. Pots practicar l'alliberament de les emocions mitjançant la veu amb aquest simple joc de connexió entre imaginació i vibració.

La introducció de la paraula *emoció* en un suposat exercici tècnic de vibracions em fa subratllar la premissa que aquesta tècnica de veu fa servir la imaginació per unificar en un sol lloc cos, ment, emoció, respiració i so. És una manera econòmica de mirar el procés de comunicació. Les emocions són una part integral de la tècnica.

Comentari sobre les vibracions, la connexió i els músculs interns de la respiració abdominal

Suggerixo que pensis que les vibracions poden viatjar per tots els ossos del cos –si així ho vols. Els ossos i els cartílags són fets d'un material perfecte per conduir les vibracions. Si imagines les vibracions fluïnt pels ossos del cos, ja hauràs començat a obrir la ment a una connexió sensorial i imaginativa que, automàticament, pot traslladar el contingut d'un text en termes d'experiència física, emocional i sensorial. Aquestes experiències psicofísiques de la veu constitueixen un fonament vibrant per a l'ofici de l'actor.

Ara et convidaré a connectar els exercicis de boca closa amb les experiències d'estirament en diagonal introduïdes a la tercera jornada.

Els mecanismes de respiració involuntària del cos es componen de tres comportaments musculars diferents: diafragmàtic, intercostal i abdominal intern. Els músculs abdominals interns estan entreteixits amb la part inferior del sòl del diafragma i van avall, en diagonal, cap a la part baixa de la columna lumbar; després connecten amb els músculs del sòl pelvià. Part de l'estructura d'aquests músculs abdominals és formada per uns músculs/tendons anomenats pilars del diafragma –*crura*, plural llatí de *crus*. «Hi ha pilars en diferents parts de cos: per exemple, els pilars del diafragma, els pilars del cervell, els pilars del cos cavernós, els *crura fornicis*, etc. En el sistema respiratori, el diafragma està connectat amb l'espina mitjançant dos pilars –músculatura tendinosa que connecta el diafragma amb les vèrtebres lumbar. Aquests pilars són el dret i l'esquerre. La seva principal funció és de connectar el diafragma amb l'espina. El pilar dret és més llarg que l'esquerre. Això és perquè el fetge és just a sota, i una acció clau del pilar dret és d'ajudar el fetge en el seu descens durant la inspiració».

Ara, la qüestió de gran interès per al coneixement experimental del funcionament de la veu és que el diafragma allotja el gran nervi del plexe solar i que els músculs abdominals interns es teixeixen al voltant d'un centre nerviós més petit, però sens dubte més potent, que resideix en el petit os triangular a la base de l'espina, anomenat «sacre».

Solar vol dir «del sol». *Sacre* vol dir «sagrat». L'empirisme occidental ens diu que les emocions es graven de forma palpable en el plexe solar –suggerint que, per nosaltres, les emocions són l'equivalent de la força que dona el sol a la terra. També és una experiència ineludible el fet que la força de l'energia sexual emergeix del centre nerviós del sacre. S'expressi com s'expressi, la creativitat és procreativa.

Els músculs respiratoris connectats amb el sacre transmeten missatges creatius, instintius i intuïtius, del cervell al cos i a la veu. Aquests són els músculs respiratoris abdominals interns, que inclouen els pilars del diafragma. El múscul respiratori que connecta amb el plexe solar transmet missatges emocionals del cervell al cos i a la veu. Aquest és el múscul respiratori del diafragma. La musculatura respiratòria més amplament i directament connectada amb els pulmons dona la capacitat i la potència per servir les necessitats més grans dels instints i les emocions. Aquest són els músculs respiratoris intercostals. En la pràctica, pot predominar una o altra de les zones segons la naturalesa de la comunicació i, pel que fa a volum d'aire, la resposta serà més o menys gran segons l'estímul. Però la respiració lliure, connectada amb l'impuls, involucra tots aquests grups mus-

culars en respostes simultàniament reflexes. Aquesta dissecció de la seva funció és massa simplificada per descriure les complexitats del procés respiratori, però potser contribuirà a establir un full de ruta parcial de la geografia de ment, cos i veu.

Mentre els músculs abdominals externs poden controlar la respiració, sigui de manera conscient o per les tensions habituals, el nostre objectiu en aquest treball és estimular i connectar amb els sistemes involuntaris interns.

Ara, et voldria conduir per alguns exercicis mentals i físics particularment destinats a recondicionar la connexió entre tu i la teva respiració sacral, és a dir, entre tu i la teva vida instintiva.

99

Treball a terra: com connectar la veu amb la musculatura respiratòria abdominal interna

Als meus deixebles els agrada fer aquests exercicis, tant pel plaer i la sensualitat que hi troben com pels resultats vocals. Per començar, l'objectiu és de connectar l'experiència de les vibracions als llavis amb les visualitzacions de l'estirament en diagonal, malucs i sòl pelvià. Els llavis són el portal cap al món exterior. Conduïxen a l'extraversió. La ment ha de ser capaç de mantenir la presa de consciència del punt intern d'origen i del punt extern d'arribada per assolir la màxima energia de comunicació.

Preparació:

- Estira't a terra.
- Fes servir la imatge del marionetista dalt del cel per assegurar l'execució més econòmica de l'estirament en diagonal: genolls cap a la dreta, cap cap a l'esquerra.
- Tot seguit, permet que el pensament d'un llarg sospir d'alleujament amb vibracions t'esclati en el maluc dret i flueixi amunt pel canal llarg del riu i, des d'allà, fins a l'articulació de l'espatlla. Quan les vibracions arribin a la boca, tanca els llavis i sent les vibracions als llavis i al cap. Després obre els llavis i deixa escapar les vibracions.
- hə-ə-ə-həmmmmmm-ə-ə-əh
- Δ
- Permet que l'impuls de sospir es reconnecti avall, fins al maluc.
- Repeteix-ho unes quantes vegades amb diferents tons (encara amb un registre greu).
- Deixa't portar pel marionetista cap a l'estirament en diagonal de l'altre costat.

Recrea l'experiència del so que s'inicia en el maluc i la de sospirar cap enfora amb els llavis.

- hə-ə-ə-həmmmmmm-ə-ə-əh
- Prova-ho amb diferents tons.
- Fes flotar els genolls cap al mig (sobre de la panxa, peus fora de terra) i, després, deixa caure els peus ben plans a terra.
- Deixa que el genoll dret quedi flotant sobre la panxa.
- Agafa't el genoll amb les mans, amb els dits entrelaçats.
- Visualitza amb claredat el lloc on el cap del fèmur entra dins l'articulació del maluc.
- Alimenta un sospir d'alleujament –*sense so*– des de dins del maluc i, mentre es deixa anar, sacseja el genoll amb les mans, de manera que el cap del fèmur sacsegi el respir des del maluc i amunt, fins a la boca.

100

Si les mans tenen una influència directa sobre el genoll i el maluc, la respiració se sotraguejarà lliurement per tota la llargada del cos i fluirà amb l'aire, fins davant de la cara.

El moviment de les mans és més una vibració que no pas una sacsejada violenta. Les espatlles han d'estar lliures i no s'hi han d'involucrar.

Mentre fas això, vincula la ment a un impuls causal que comença en la profunditat de la musculatura respiratòria abdominal i que, en tota la llargada del cos, no troba cap blocatge en el camí de sortida.

- Deixa que el peu dret caigui pla a terra.
- Deixa el genoll esquerre flotant amunt, sobre la panxa. Creua les mans per sobre el genoll, amb els dits entrelaçats, i repeteix l'experiència del sospir i de la respiració vibrant.
- Deixa que el peu esquerre caigui pla a terra.
- Una altra vegada, el genoll dret ha de quedar flotant amunt, sobre la panxa; deixa que les mans entrelaçades reposin sobre el genoll.
- Alimenta un sospir des del maluc i troba les vibracions del *so*. Amb les mans, fes vibrar el so des d'allà per tots els canals interns del tronc, fins als llavis i cap enfora.
- hə-həmmmmmm-ə-ə-əh

Aquest exercici ens sacseja el so amb boca closa des del maluc fins als llavis i enfora, cap a l'espai que hi ha més enllà dels llavis.

Això ens garanteix que no trobarem cap blocatge en el camí entre el maluc i els llavis, perquè les vibracions dringuen, es balancegen, tremolen o se sacsegen mentre s'escapen sota la influència del sacseig del fèmur.

- Deixa que el peu dret caigui pla a terra i repeteix l'exercici amb el genoll esquerre, el fèmur i el maluc.
- Repeteix-ho unes quantes vegades a cada costat baixant de to, després una altra vegada pujant de to mentre canvies de cama.
- Llavors, deixa caure tots dos peus plans a terra.

Fixa l'atenció en la imatge de tota l'estructura òssia de la pelvis.

- Amb els peus plans a terra i els genolls enlaire, fes flotar la pelvis amunt, a uns dos o tres centímetres de terra. Imagina que la pelvis és un antic gronxador de jardí que penja dels puntals dels fèmurs. Gronxa suaument la pelvis amunt i avall.

101

- Permet que la pelvis es gronxi de tornada cap a terra.
- Permet que l'impuls del sospir arribi al sòl pelvià, on es transforma en vibracions de so.

- hə-ə-ə-əh

- Tanca els llavis fent boca closa, de manera que això faci flotar el gronxador de jardí de la pelvis uns dos o tres centímetres per damunt de terra i fes-la rebotar suaument amunt i avall, deixant rebotar les vibracions amb el mateix plaer amb què gronxem els nens petits.

- mmmmmmmmmmmmmmmmm-ə-əh

- Llavors, quan posaràs el gronxador de la pelvis a terra, entrarà un nou impuls de respiració amb un to nou i el so tornarà a rebotar suaument des de la pelvis fins als llavis i cap enfora.

Repeteix-ho, cada vegada amb un to nou, diferent.

- Relaxa't novament a terra, retenint la imatge ben clara de l'impuls-so penetrant fins al sòl pelvià i deixa anar un sospir

- həhəmmmməh

- Nota que el corrent vibratori resultant arriba clarament als llavis i que des d'allà es mou fins a l'aire de fora.

A poc a poc, rodola fins a posar-te de quatre grapes; des d'aquesta posició, troba la manera de tornar a posar-te dret, amb un ús de l'esforç muscular tan econòmic com sigui possible; el cap és l'últim d'arribar a dalt.

- Dret, mantenint la percepció del teu ésser i l'origen de l'impuls tan profundament com puguis, repeteix el toc de so i l'amplificació de les vibracions:
- hə-ə-həmmmm-əh
- Prova-ho amb diferents notes.
- Sacseja les vibracions cap enfora per tot el cos, fent rebots amb els genolls i després amb les espatlles.
- Adona't de les experiències noves, sorprenents o diferents que has tingut amb el so.
- Digues-les en veu alta.
- Digues algunes línies de text.
- Escriu en el diari les experiències físiques que has tingut amb la veu.
- Fes un nou dibuix de la teva veu.

102

Pràctica

És una combinació de tots els exercicis apresos, des de la jornada primera a la quarta, durant una setmana. Pots fer servir l'interval d'escalfament de la veu que descriu tot seguit.

Interval d'escalfament de la veu

Ara organitzaré un escalfament curt que inclou els exercicis explorats fins aquest moment. Es tracta d'un possible esquema de treball que combina moviments i sons, que s'ha de repetir regularment per reprogramar els canals de comunicació, amb l'acompanyament d'advertiments, com ara on cal centrar l'atenció en cada moment particular.

Pràctica de relaxació, l'espina, el cap, la respiració, el toc de so, boca closa:

- Estira't d'esquena a terra.
- Tria, dins la teva memòria, un lloc que et doni una sensació especial de pau, de tranquil·litat i relaxació: estirat a la platja, en un prat verd i assolellat, en un vaixell, però no dins del llit de casa. Imagina't que estàs reposant en aquest lloc i que pots abandonar les extremitats i relaxar-te. Aquesta imatge t'ajudarà a pensar en el sol o una llar de foc que t'escalfen.

103

Pren temps perquè la ment es mogui a poc a poc per tot el cos, des dels dits dels peus fins dalt del cap, desfent qualsevol petit nus de tensió que hagi aparegut pel camí. Si això ho fas en el context d'un lloc que recordes, que visualitzes amb claredat i que t'agrada, el procés de relaxament específic anirà, segurament, acompanyat de sensacions plaents.

- Tant com puguis, permet que aquestes sensacions coloreixin el treball que segueix.
- Para atenció a la profunditat del centre del cos, en el petit moviment amunt i avall de la respiració natural i relaxada. Deixa els llavis entreoberts i sent com la respiració s'escapa cap endavant de la boca amb un petit «fff» quan surt del cos. Espera que la respiració es restitueixi amb el seu propi ritme. Segueix conscient del teu ritme respiratori natural fins que creguis haver trobat el seu lloc de forma genuïna i el seu ritme, ben endins.
- Introdueix la imatge del marionetista del cel i permet-li que et faci flotar els genolls sobre de la panxa i cap al costat dret amb un confortable estirament en diagonal. Visualitza, i sent, un impuls de sospir que va des de la profunditat del maluc dret i deixa'l anar amb la respiració (sense so).
- Permet que el sospir següent connecti la sensació de sospir d'alleujament amb les vibracions de so, començant en el maluc i seguint pel llarg canal en diagonal de l'estirament, a través del tronc i enfora, cap a la boca.
- hə-ə-ə-ə-əh
- Repeteix això mateix en l'estirament en diagonal al costat esquerre.

- Fes flotar els genolls una altra vegada cap a la diagonal dreta i permet que el pensament d'un llarg sospir d'alleujament amb vibracions comenci al maluc dret i flueixi pel canal del riu llarg i ample que va des del maluc fins a la juntura de l'espatlla i, quan les vibracions t'arribin a la boca, tanca els llavis i nota-les allà i també en el cap. Llavors, obre els llavis i deixa que les vibracions s'escapin.
- hə-ə-ə-həmmmmmm-ə-ə-əh
- Δ
- Després, deixa que l'impuls del sospir es torni a connectar amb el maluc.
- Repeteix aquest exercici unes quantes vegades amb diferents tons (en un registre greu).
- Permet que el marionetista et guii cap a l'altre estirament en diagonal.
- Recrea l'experiència del so començant dins el maluc, enviant-lo amb un sospir cap als llavis i enfora.
- hə-ə-ə-həmmmmmm-ə-ə-əh
- Prova-ho en diferents tons.
- Fes flotar els genolls cap al mig (sobre de la panxa, amb els peus fora de terra) i deixa caure els peus plans a terra.
- Fes flotar el genoll dret sobre la panxa.
- Abraça't els genolls amb les mans, amb els dits entrelaçats.
- Alimenta un sospir d'alleujament –sense so– fins al maluc i, quan el deixis anar, sacseja el genoll amb les mans, de manera que el cap del fèmur sacsegi la respiració des del maluc cap enfora de la boca.
- Deixa caure el peu dret a terra.
- Fes flotar el genoll esquerre sobre la panxa. Amb les mans, abraça el genoll esquerre, repetint l'experiència del respir sospirat i vibrant.
- Deixa caure el peu esquerre a terra.
- Torna a fer flotar el genoll dret sobre la panxa i, al seu damunt, deixa-hi caure les mans entrelaçades.
- Alimenta el sospir al maluc i troba les vibracions de so. Amb les mans, sacseja/fes vibrar el so des del maluc per tota la llargada dels canals interns del tronc –fins als llavis– i cap enfora.
- hə-həmmmmmm-ə-ə-əh

Repeteix-ho.

- Llavors, deixa caure el peu dret a terra i repeteix-ho amb el genoll esquerre, el fèmur i el maluc.
- Repeteix-ho unes quantes vegades a cada costat.
- Deixa caure tots dos peus plans a terra.
- Després, posa l'atenció en la imatge de tota l'estructura òssia de la pelvis.
- Peus plans en terra, genolls amunt, deixa que l'impuls del sospir vagi avall cap al sòl pelvià on es transformarà en vibracions de so.
- hə-ə-ə-əh
- Tanca els llavis amb boca closa, que et farà flotar el gronxador de la pelvis uns dos o tres centímetres de terra i fes-la rebotar suaument amunt i avall, fent rebotar les vibracions enfora.
- mmmmmmmmmmmmmmmmmmm-ə-əh
- Llavors, quan tornis a posar el gronxador de la pelvis a terra, ha d'entrar un nou impuls de respiració amb un to nou i el so sortirà rebotat enfora una altra vegada des del gronxador de la pelvis, fins als llavis i enfora.
- Repeteix-ho unes quantes vegades, cada vegada amb tons nous.
- Deixa la pelvis relaxada a terra.
- Ara, mou l'ull de la ment des del sòl pelvià cap al centre del diafragma. En aquest mateix centre, adona't del petit moviment del ritme natural de la respiració. Observa que el moviment del diafragma dins del cos és horitzontal, i que això es reflecteix en el moviment amunt i avall de la paret externa del diafragma.
- Permet en aquest punt que un impuls/pensament d'un so sense forma, neutre, entri al centre de la respiració, de manera que la respiració de sortida es transformi en vibració.
- həh-həh
- Δ
- Repeteix l'impuls/pensament en cada sortida d'aire amb el ritme de la teva respiració natural.
- həh-həh Δ həh-həh Δ həh-həh Δ
- Alterna «həh-həh» amb «fff» per comprovar fins a quin punt la sensació de l'aire que surt és la mateixa que tens quan hi afegeixes so.

Assegura't que el «həh-həh» és un so pur i que el «fff» és pura respiració. A vegades pot ajudar de pensar que el so és *negre* i que la respiració és *blanca* i que un so de respiració és gris. Per aconseguir un so negre, tot això és necessari, mentre que deixar anar la respiració és un pensament realment clar. Si els sons que emets són *grisos*, probablement és que et concentres més en el profit de la relaxació i no prou en el que vols fer mitjançant la relaxació.

- Ara, introdueix el pensament de notes descendents. Comença amb una nota d'un registre mitjà confortable i, gradualment, vés baixant, si és possible, de semitò en semitò, o to per to, fins que el so sigui tan greu i afluijat que gairebé sembli un gargarisme.

homes: una octava més avall Δ = respiració

həh həh həh həh həh həh həh həh etc.

106

Explora fins on pots arribar amb els greus sense fer tensió. Relaxa't més i més profundament dins del cos per fer els sons més greus; tan aviat t'adonis que et cal més esforç, comença una altra vegada a pujar de to. Mantén el ritme natural respiratori.

- I torna al so parlat.
- həh-həh
- Ara, a poc a poc, has de començar a aixecar-te de terra, econòmicament: primer rodolant fins a quedar de quatre grapes i, després, descargolant l'espina, mantenint la relaxació tant com puguis i, al final, aixecant el cap.

Dret, amb els peus una mica separats.

- Badalla i estira tot el cos.
- Estira't cap al sostre –colzes, canells i mans.
- Després, deixa que les mans et penguin dels canells; els canells i els avantbraços penguin dels colzes; els braços cauen i penguin de les espatlles; el cap cau; la part superior de l'espina cedeix al pes de les espatlles; el cap arrossega l'espina, vèrtebra a vèrtebra, fins que tot el tronc cau, deixant el cap penjant des del còccix.
- Alimenta un profund sospir dins l'esquena; després permet que el diafragma cedeixi a la gravetat mentre l'aire es deixa anar.
- Reconstrueix l'espina, vèrtebra a vèrtebra.
- El cap flota dalt de tot.

- Els músculs de la panxa segueixen relaxats.
- Els genolls estan lliures.
- L'espina és llarga.
- Respira amb facilitat, cedint al ritme involuntari.

Provoca un petit «fff».

Introdueix el toc de so.

- həh-həh
- Δ
- hə-həmmmmmməh
- Bufa cap enfora amb els llavis, sense so, per deixar-los anar.
- Mou tots els músculs de la cara.
- ʍ mmmmmmməh
- Δ
- Repeteix-ho amb tons descendents.
- Ara, *digues-ho*.
- həh-həmmmmmməh
- Fes-ho amb la mateixa consciència que quan ho feies mantenint el to.
- Relaxa't per a una nova respiració.
- Δ
- Ara, *digues-ho una altra vegada*.
- həh-həmmmmmməh

Fes-ho amb les inflexions d'una conversa.

- Δ

Fes una pregunta amb:

- həh-həmmmmmməh?
- Δ

• Com si un amic t'hagués preguntat «Com has passat el dia?», descriu com l'has passat només amb «həh-həmməh», amb un nou impuls de respir per cada nou impuls de pensament.

- Una altra vegada.
- həh-həmmmmmməh
- Δ

Tan aviat com pensem que volem *parlar*, el focus tendeix a moure's cap a la cara. Envia clarament l'impuls de la qüestió avall, cap al centre emocional/respiratori, i deixa que la resposta de la qüestió/respir/vibracions flueixi amunt i enfora pel tronc, el coll i la boca. Afegeix sorpresa, urgència, dubte o diversió a la pregunta, i el contingut emocional farà que la connexió amb el centre sigui específica.

- Deixa caure el clatell i el cap pesadament endavant i gira'ls suaument al voltant dibuixant un cercle ample per relaxar el clatell i els músculs de la gorja.
- Gira el coll i el cap en sentit contrari.
- Sospira amb boca closa en un to fàcil mentre gires el cap i el coll.
- Δ
- Amb una nova nota, un nou impuls de respiració i un nou boca closa, gira el cap i el coll cap a l'altra direcció.
- Repeteix quatre o cinc boca closa amb diferents tons mentre gires el cap en direccions alternes.

108

Memo

Comprova que fas boca closa amb un so «mmmmmm» pur.

Per fer boca closa, els llavis només s'han de tocar. La llengua no ha de tocar el sostre de la boca, ni el mig, ni les vores, ni la part de darrere. L'espai entre els llavis ha d'estar obert fins al centre de la respiració.

- Fes girar el cap amb boca closa unes quantes vegades més en diferents tons, per ser conscients del que acabem de dir.

Memo

No espemis la respiració fins a l'últim alè. Para abans d'anquilosar-te per dins. In-dueix un impuls genuí de sospir per sota de cada nova respiració perquè l'exercici no es torni mecànic. Tingues el coratge de deixar el cap realment penjant cap endavant. Si et protegeixes el cap, probablement tibaràs la mandíbula, el coll o la llengua.

- Aixeca el cap de manera que trobi el seu punt d'equilibri.

Descriu en veu alta com et sents i què sents—espontàniament i immediatament, sense censurar-te. Deixa anar el so per expressar com et sents ara.

- Novament, sospira amb boca closa des del teu centre i, aquesta vegada, deixa que el cap caigui endavant mentre mantens la boca closa. Permet que el pes del cap t'arrossegui l'espina avall fins que el cap et pengi mentre fas boca closa.

Nota les vibracions que van caient enfora per la coroneta.

Adona't de totes les sensacions que sents.

Assegura't de tenir els genolls lleugerament doblegats, el pes equilibrat sobre la part anterior del peu, els músculs de la panxa relaxats.

- Permet que la respiració es renovi

109

Δ

Fixa't que, en aquesta posició, l'esquena pot respondre a les necessitats respiratòries amb més llibertat que no la part de davant del cos –aprofita aquest avantatge.

- Torna a sospirar amb boca closa amb els llavis i reconstrueix l'espina amunt una altra vegada fins a posar-te dret i, llavors, deixa els llavis oberts per permetre que el so s'escapi.
- Relaxa't per dins per permetre que el respir es restitueixi

Δ

Després, repeteix l'exercici en un to lleugerament més agut.

- Deixa caure l'espina avall amb boca closa:

Un nou respir a baix de tot.

Fes un altre boca closa.

- Reconstrueix l'espina fent boca closa.

A dalt, permet que la boca s'obri fàcilment, deixant anar el so.

Deixa que el que et passa al cos afecti el so. Potser tens el desig de preservar el so en una línia continuada i resoluta, però això és un sentit fals del control. Tot allò que fa el cos ha d'afectar el so; per tant, permet que les vibracions es remoguin i se sacsegin pertot arreu mentre el cos es deixa caure avall.

- Mentre vas canviant de to, alterna el boca closa –girs del cap, amb boca closa– i una caiguda de l'espina avall. Dins del context d'aquest exercici, comença a explorar notes una mica més agudes.

- Quan arribis a dalt i obris la boca,
fes rebots amb els genolls,
fes rebots amb les espatlles,
salta amunt i avall,
deixa anar més i més energia lliure.

Fes servir la consciència per parlar una altra vegada.

- həh-həmmmməh.

Finalment, digues un poema, un monòleg o un diàleg d'alguna obra, mentre

1. fas l'estirament en diagonal a terra
2. fas rebotar la pelvis
3. sents la connexió amb el centre del diafragma; una mà a la paret abdominal per notar com cau amb cada nova sortida d'aire
4. portem aquesta imatge de connexió a la posició de peu dret
5. rebotant els genolls mentre dius el text
6. rebotant les espatlles mentre dius el text
7. saltant amunt i avall mentre dius el text

110

L'objectiu ha de ser de trobar la llibertat en el cos per expressar la llibertat de la teva imaginació. Si li'n dones l'oportunitat, el cos et pot donar noves idees i inspiració que el cervell pot haver ignorat fins ara.

Quan tornis a dir text, has de focalitzar l'interès en el contingut i el seu significat, i estar preparat per jutjar, amb el criteri subjectiu de fruit del treball, si la veu ha estat prou alliberada.

Les segones quatre setmanes de treball

ALLIBERAR EL CANAL. QUÈ ÉS EL CANAL?

El treball amb la veu fluctua entre alliberar els músculs de la respiració, que estan relacionats amb l'origen del so, i alliberar els músculs del coll, la llengua i la mandíbula, que són part del canal per on viatja el so.

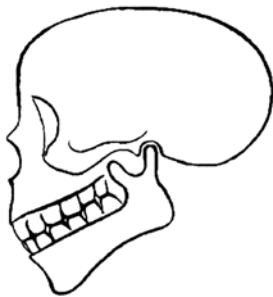
Fins a cert punt, ens hem ocupat de relaxar més plenament la respiració i, d'aquesta manera, proveir el so del seu suport essencial. No obstant això, hi ha músculs que, equivocadament, consideren que el seu ajut és vital en el recorregut de la veu pel cos. Mentre els músculs de la mandíbula, de la llengua i del coll et segueixin donant suport al so, la respiració farà el gandul en el compliment del seu deure. Tot i que a vegades és difícil, és important ser conscient d'aquest fals suport per poder-lo eliminar, i focalitzar el treball allà on pertoca. El treball amb el canal és, en un sentit, passiu; el treball amb l'origen del so és actiu. Els missatges actius i passius s'han d'emetre simultàniament: relaxem el canal; estimulem la font. Gradualment, en la mesura que la font de suport (la respiració) esdevé més segura, els músculs del canal poden prendre's el repòs merescut i estar disponibles per a les seves veritables funcions. En línies generals, les veritables funcions de la mandíbula són: (a) aguantar les dents i mastegar, i (b) ampliar la sortida quan algun contingut emocional/vocal necessita escapatòria. La veritable funció de la llengua, per parlar, consisteix a articular vocals i consonants. A mesura que avancem en el treball, ens anirem familiaritzant amb els nombrosos elements que componen el coll. Començarem amb la mandíbula.

EL TACTE DEL SO
5. CINQUENA JORNADA

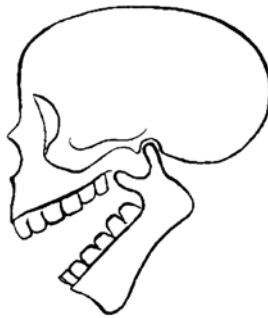
**Alliberar el canal: consciència i relaxació de la mandíbula.
Eliminar la tensió... el reixat d'una presó o una porta oberta**

Prepara't per treballar
Una hora

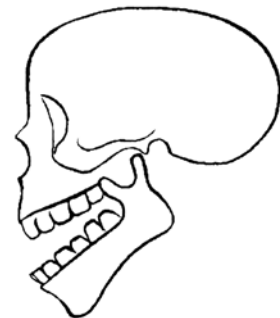
El nostre primer pas serà trencar la imatge habitual del cap i el clatell. El crani està separat en dues grans estructures òssies unides per una frontissa. Com que totes dues estructures tenen dents i com que d'altra banda les paraules *cap* i *crani* són molt generals, ara com ara, de l'una en diré mandíbula superior, i de l'altra, mandíbula inferior.



en repòs



bona obertura



obertura ineficient

És útil imaginar la mandíbula inferior enganxada a la mandíbula superior, com una barba falsa, just per sota les orelles. Físicament, la connexió ajusta un petit os de la part posterior de la mandíbula inferior dins d'una osca de la mandíbula superior en forma de ferradura de cavall invertida. Aquest mecanisme de ganxo o frontissa ofereix molt

de joc; quan la mandíbula inferior cau avall i enrere, es crea l'espai més eficaç entre totes dues mandíbules. No obstant això, és molt més comú trobar que la mandíbula va avall i endavant quan s'obre la boca, malgrat el fet que, per fer-ho, s'ha d'empènyer i crear un passatge molt poc elàstic, massa lent per respondre a les peticions canviants de la comunicació.

La caiguda natural –però no necessàriament familiar– de la mandíbula inferior, és cap al clatell. Això passa quan els músculs de la frontissa estan completament relaxats. Tot i això, la tensió a la mandíbula és tan comuna, que els lligaments s'escurcen, els músculs es contreuen i cal fer un esforç per obrir la boca, i aquest esforç empeny enfora l'os de la mandíbula. Els missatges a la mandíbula són complicats perquè sabem que el fet d'obrir la boca inclou la mandíbula i «obre més la boca» és el consell més irreflexiu que donen els directors de corals, professors de cant i directors frustrats que no poden sentir el que diu l'actor. La imatge inconscient que suscita aquest advertiment té relació amb la part frontal de la cara, encara que l'espai que es necessita és a la part posterior de la boca, no pas al davant. Certament, mirar d'obrir més per davant pot significar tancar més pel darrere amb un esforç absolut, que d'aquesta manera frustra l'objectiu principal, que és de donar a la veu més espai en el coll.

Els músculs que connecten la mandíbula inferior i la superior estan entrellaçats d'una manera molt complexa amb els de la cara i el clatell. La travessen verticalment, horitzontalment, en diagonal, internament i externament. Per obtenir la màxima resposta d'aquesta part del canal de la veu, ens ajudarà de pensar que la mandíbula inferior cau avall i que la superior s'enlaira des de tan enrere com sigui possible. L'acció de la mandíbula superior treu part de la responsabilitat de la mandíbula inferior pel que fa a subministrar espai, disminueix el perill de fer força cap avall amb la llengua i la laringe, fet que pot causar tensió, i proposa espais a la part superior de la faringe, augmentant els passatges del so.



El moviment, tant amunt i enrere com també avall i enrere, portat a l'extrem, recorda el moviment reflex instintiu de resposta a grans impulsos emocionals, com la por, la ràbia, el dolor i l'alegria. Això es pot observar fàcilment en els animals: un lleó rugint, un gos atacant, un gat bufant en defensa pròpia. També es pot veure quan les emocions humanes extremes s'expressen amb crits o xiscles. Les cares de gent xisclant d'alegria histèrica en un concert de rock, o de sofriment i de por histèrica en una batalla, mouen una configuració similar de músculs, sigui quin sigui el contingut emocional.

És fàcil observar com un nen petit revela els diferents matisos d'intensitat de les emocions amb la gradual obertura de la cara. Quan ens fem grans, les nostres defenses, cautes, ens condicionen a no moure la cara, la gorja i la mandíbula en aquest sentit, excepte davant d'una resposta incontrolada a un estímul violent. És gairebé impossible expressar emocions subtils i mitjanes obertament i de forma acurada, perquè els músculs han après de comportar-se de manera que dissimulen, en lloc de revelar. Per dissimular el rictus de la por, el llavi superior aprèn a quedar-se rígid amb valentia; per dissimular el plaer que sentim quan ens fan un compliment, els costats dels llavis es torcen avall amb to de reprovació, en comptes d'anar amunt per dibuixar un somriure. Per donar la impressió de saber-ho sempre tot en qualsevol circumstància, la part central de la cara s'immobilitza fins a la impassibilitat, reprimint les onades d'ansietat, les preguntes o les reaccions ingènues que ens podrien fer fora d'un món hostil. A vegades, el somriure fix d'etern assossegament s'imprimeix en la cara de qui tem la força de la seva pròpia ràbia i de la dels altres, per matar i ser matat.

Un dels sistemes de defensa muscular més forts i universals és a les frontisses de la mandíbula. Serrar les dents és una manera segura d'evitar que una obertura prou ampla de la gorja pugui deixar escapar un crit de por, mentre que una musculatura voluminosa de la mandíbula ve a representar valentia i força. La ràbia està clavetejada als músculs de la mandíbula. Quan la càmera s'acosta per enquadrar una mandíbula serrada, entenem que comença la lluita i que l'home fort guanyarà. En canvi, si el múscul de la mandíbula té espasmes, deduïm que hi ha alguna emoció conflictiva i una lluita interna, fins i tot una neurosi. «Es va mossegar la llengua per no explotar de ràbia». «Ella va mossegar el seu mocador per ofegar els sanglots». Abans que existís l'anestèsia es posava un tros de fusta o una bala («Tanca les dents ben fort!») entre les dents d'aquells que havien de ser operats, en part per prevenir que els pacients es mosseguessin la llengua, en part per impedir-los cridar. Hem estat condicionats, més o menys subtilment, a fer servir la mandíbula com una porta de ferro que es tanca de cop contra les investides furioses de les emocions, i no com un portal obert de bat a bat per donar pas lliure a les emocions empresonades.

Després dels sis o set anys, pocs de nosaltres tenim l'oportunitat de cridar cada dia, de joia o de ràbia; amb sort, podem xisclar d'alegria un o dos cops per setmana. Di-

fícilment es dóna un exercici natural dels músculs de la mandíbula i, com que rares vegades els estirem, perden la seva elasticitat i longitud.

Badallem, i fer-ho ens ajuda, però fins i tot aquesta acció terapèutica esplèndida té tendència a ser restringida per no ofendre els altres. Quan faràs el treball per alliberar la mandíbula, la llengua i el coll, probablement començaràs a badallar moltíssim. Frueix dels badalls, estimula'ls, expandeix-los. Augmenten l'entrada d'oxigen, estimulen la circulació i estiren, naturalment i espontàniament, els músculs importants del canal d'una manera més discreta que no pas cridant sovint.

Amb tot, l'actor que vol restituir la resposta dels músculs de la mandíbula a l'impuls de l'emoció necessitarà alguna cosa més que fer badalls. Aquesta reprogramació cal fer-la, perquè allò que ens ajuda a manegar-nos emocionalment en termes de societat pot blocar-nos desastrosament en termes de teatre.

Les primeres coses a fer són aprendre a relaxar els músculs de la mandíbula i reconèixer la tensió quan aquesta apareix en una zona una mica amagada.

115

Serra les dents posteriors i mossega fort. Mossega i relaxa't unes quantes vegades i nota amb els dits com els músculs s'agrupen i es relaxen per sota l'orella.

Ara badalla i posa els dits dins de les orelles mentre s'obre la mandíbula. Notaràs el moviment de la frontissa dels ossos, tant dins com a fora de les orelles. Aquí és on hem de posar la nostra ment quan se'ns demana que deixem que la mandíbula es relaxi.

Pas 1

- Per prendre consciència de la mandíbula i relaxar-la, posa el taló de la mà a la zona de la frontissa de la mandíbula, a cada costat de la cara. Fes massatges amb petits moviments circulars als músculs de la mandíbula.
- Després, pressionant les galtes amb força, aplanar la mandíbula inferior cap avall des de la mandíbula superior fins que la boca quedi penjant, ben afluixada.
- Imagina que la mandíbula inferior no té cap múscul que l'aguanti i que, per moure's, depèn només de la mà.

Posa el dors de la mà sota la mandíbula inferior i, amb l'ajut de la mà, aixeca la mandíbula fins que les dents posteriors es toquin lleugerament.

Deixa la mandíbula ben fluixa i pesada.

(Si les dents de davant es toquen, pot ser que el que facis sigui empènyer amb la mandíbula cap endavant. Quan mosseguem amb naturalitat, és bastant estrany que la mandíbula estigui prou endavant perquè les dents de davant es trobin.)

Deixa que es trobin les dents posteriors, no els llavis.

Donada la circumstància imaginària de no tenir músculs propis, si retires la mà, la mandíbula ha de caure.

- Retira la mà. La mandíbula caurà.
- Imagina uns petits pesos de plom enganxats a l'angle posterior de la mandíbula, per sota les orelles, de manera que encara la relaxen més cap avall.
- Amb el dors de la mà, torna a apujar la mandíbula.
- Retira la mà, i la mandíbula caurà.
- Amb la mà, fes pujar la mandíbula.

Repeteix-ho unes quantes vegades.

Amb el pensament has d'estar observant el resultat d'aquest procés en les frontisses de la mandíbula. El pes dels ossos ha d'estirar i arrossegar curiosament els lligaments i els músculs de dins del mecanisme de les frontisses sense haver d'empènyer activament la mandíbula cap avall. Si proves de fer aquest estirament exercitant activament la mandíbula, perjudicaràs l'elasticitat muscular i augmentaràs el control muscular.

Busquem una obertura que no faci sortir la mandíbula fora de la seva guia en forma de ferradura invertida a la base del crani.

Pas 2

- Amb el clatell ben llarg i el cap flotant, posa els polzes sota la mandíbula, i els dits per damunt, de manera que tinguis un bon agafador de la mandíbula a cada costat de la barbeta. Un altre cop, les mans fan el paper de músculs de la mandíbula inferior.
- Comença amb les dents lleugerament tancades.

Durant tot aquest exercici, no activarem els músculs de la mandíbula: els moviments no els executen ells.

- Sense moure gens la mandíbula inferior, aixeca la mandíbula superior allunyant-la de la inferior fins que la boca et quedi oberta.
- Fent servir les mans, aixeca la mandíbula inferior fins a trobar la superior, de manera que les dents posteriors es toquin.
- Una altra vegada, sense moure gens la mandíbula inferior, aixeca la mandíbula superior i allunya-la de la inferior fins que la boca se t'obri.
- Amb les mans, torna a aixecar la mandíbula inferior fins que trobi la superior.

En aquest punt, el cap ha d'estar situat ben enrere.

- Amb les mans, porta la mandíbula inferior cap avall.

Ara tens el cap enrere, la boca ben oberta i la mandíbula encara agafada amb les mans.

- Deixa la mandíbula inferior allà on és: aixeca la mandíbula superior fins a deixar-la sobre la inferior.

Qüestió

Quins són els músculs que mouen la mandíbula superior? Abans de seguir endavant, torna a provar l'exercici i mira de descobrir-ho. Tot aquest exercici és molt més mental que no pas físic, perquè demana a la ment que desvii els missatges i reconduexi la destinació d'aquests missatges. Per això mateix, no es pot executar mecànicament.

Un cop hauràs refet els passos de l'exercici precedent de mandíbula superior i inferior, potser hauràs trobat que els músculs que mouen la mandíbula superior són al clatell. Hi pot haver alguna sensació d'activitat muscular just per sota les galtes com a part del moviment de la mandíbula superior.

- Repeteix tot el procés enviant missatges clars, primer a les mans i després al clatell.

A les mans

Al clatell

I així successivament.

Com que el clatell ara pren més responsabilitat en el suport de la mandíbula superior (el crani), els músculs de la mandíbula podran estar més relaxats.

Pas 3

- Pensa d'allargar el clatell per donar un suport ferm a tot el cap.
- Agafa la mandíbula inferior amb totes dues mans i troba un balanceig lleuger que la mogui avall, endarrere i una altra vegada amunt. Adona't que deixa anar els músculs que hi ha a les guies de la frontissa de la mandíbula, els que connecten la mandíbula amb el crani.

Memo

No perdís el temps movent la mandíbula cap als costats; aquest moviment no el fem servir per parlar i és massa forçat i dislocador per ajudar al relaxament. Durant aquest exercici, no moguis la mandíbula amunt i avall amb els seus propis músculs; només augmentaries encara més la seva eficiència en el control i la defensa de la comunicació.

Ara ha arribat el moment de tornar a connectar amb la respiració i amb la font de so per persuadir la mandíbula que no té res a fer amb la formació bàsica del so. En la història de la galeta de xocolata, els músculs de la mandíbula, de la llengua i del coll es van adaptar meravellosament i van ajudar amb entusiasme a intervenir entre el rau-rau i el ploriqueig, salvant el nen petit del perill de l'expressió emocional. Van fer bé de fer-ho. Però ara pots triar: et pots seguir protegint per sempre o bé entrar en el complex, i a vegades caòtic, reialme del món emocional i aprendre a navegar-hi. En l'agitació emocional hi ha la llavor de la creació.

118

- Agafa la mandíbula inferior amb totes dues mans i descobreix una manera suau de balancejar-la, que la porti avall, endarrere i un altre cop amunt.
- A poc a poc, deixa anar la mandíbula i sacseja-la lliurement.

Adona't de l'espai que hi ha entre la mandíbula superior i la inferior.

- Visualitza el sostre de la boca com a part de la mandíbula superior i la llengua com a part de la mandíbula inferior.
- Visualitza l'espai entre les dues mandíbules i sospira només amb l'alè –sense so– per l'espai. Mentre fas sospirar l'alè per aquest espai, sacseja la mandíbula, ben deixada anar.

Visualitza l'aire sospirat pel sostre de la boca. No permetis que quedi atrapat en el moviment de la mandíbula. L'alè viatja per l'espai per sobre de la mandíbula.

Quan la imatge de l'espai a la part superior del canal és ben clara, permet que l'impuls del sospir trobi les vibracions del so.

- Sospira fent com un riu de vibracions pels espais de la boca i sacseja la mandíbula, ben relaxada, *per comprovar que no la fas servir per a la formació bàsica del so.*

Mira endavant –permet que el so sigui sospirat horitzontalment cap al món.

- Repeteix unes quantes vegades el sospir i el sacseig de la mandíbula, sospirant en diferents tons que gradualment han d'anar pujant.

Deixa caure les mans. Deixa que la mandíbula caigui ben pesada:

- həh-hə-ə-əh
- hə-həmmmmə-əh

Potser més enllà de la boca trobaràs més riquesa de vibracions, amb una connexió més palpable amb l'origen de la respiració i fins davant de la boca, perquè la mandíbula no es menja les vibracions pel camí.

Pots provar de fer-ho amb el cap penjant avall, fent sospirar les vibracions des del còcix fins al sostre de la boca, sacsejant la mandíbula ben deixada anar amb les mans. I llavors, mantenint el relaxament mentre tornes amunt a poc a poc, sospirar el so pel sostre de la boca, sacsejant la mandíbula mentre et tornes a posar dret.

A mesura que la mandíbula es rendeixi i deixi de donar suport a la veu, notaràs una connexió més clara amb el centre d'impuls/respiració. Segueix els impulsos d'emoció-pensament que es troben per sota de les paraules.

119

Pràctica

Dos dies

EL TACTE DEL SO

6. SISENA JORNADA

Alliberar el canal: consciència de la llengua, estirar-la, deixar-la anar, relaxar-la... romancera

120

Prepara't per treballar
Dues hores

La pròxima àrea de treball per alliberar el canal del so és la llengua. Com a professora de producció de veu que a vegades voreja el fanatisme, quan arribem a la llengua em trobo amb la meva màxima obsessió tècnica. La meva obsessió és en va perquè, si el que parla està connectat emocionalment a la veritat, la llengua es comporta com cal –articulant el contingut emocional en paraules que transmeten la intel·ligència específica d'aquella emoció.

No obstant això, en el camí d'aquest objectiu ideal, la llengua pot construir una miríada de simulacions de veritable romancera exquisidament fabricades. En primer lloc, hem de persuadir la llengua que no hi ha cap de les seves històries tan convincent com la que poden explicar la respiració i la vibració quan estan connectades amb les nostres emocions. La veu i la respiració són els servidors de l'emoció, mentre que la llengua serveix l'intel·lecte. Finalment, en la comunicació no hi ha jerarquia en aquesta divisió de funcions –emoció i intel·lecte, veu i parla, s'han d'equilibrar equitativament però, per començar, ens hem d'assegurar que la llengua no segresta impulsos que haurien de viatjar directes al diafragma.

La llengua és tota ella carn i múscul, des de l'arrel fins a la punta. Qualsevol part de la llengua pot recollir i desviar els impulsos del seu camí cap a l'àrea de la respiració/plexe solar. Però la part posterior de la llengua és particularment experta en aquest tipus d'intervencions.

Comentari

El paper que juguen les tensions de la llengua subvertint la llibertat de la veu és tan potent, que val la pena invocar la mitologia per il·lustrar el seu comportament. Si pensem en la relació dels déus grecs amb els comuns mortals en termes de ment humana i cos, el mont Olimp –la casa dels déus– estaria situat al cap, i l'existència mortal, en el cos. En els nostres caps, els pensaments poden semblar a vegades tan disfuncionals com la família de déus, i el nostre jardí terrenal tan donat a les males herbes com a les flors. Podríem connectar molts dels déus amb molts aspectes diferents del nostre comportament, però estic particularment interessada a assignar Hermes, el missatger entre l'Olimp i la Terra, a la llengua. Hermes era conegut per ser un mentider, un entabanador, igual que les nostres llengües han après a ser-ho; però també, sota la disfressa dels romans, és conegut amb el nom de Mercuri, el de la llengua de plata, l'eloqüent. Ni Hermes ni Mercuri són de fiar –Mercuri era el déu dels comerciants que esperaven fer diner fàcil sempre que el seu venedor tingués la llengua prou esmunyedissa. Jo m'estimaria molt més donar feina a Iris, la deessa que també tenia l'encàrrec de portar els missatges del cel a la terra però que ho feia amb l'arc de Sant Martí: ple de colors, evanescent, amb una olla plena d'or a la seva base, o almenys això ens explicaven quan érem petits. Imagino l'olla d'or com la veritat que podem trobar en la font del sacre, a la base de la nostra espinada. Imagino els colors de l'arc de Sant Martí representant els milers de colors de les nostres vides emocionals. Estic segura que, si confiem en Iris, llavors, Hermes i Mercuri esdevindran servents perfectes de la seva veritat. Com gosarien tocar amb els seus talons alats la glòria de la deessa?

Mentre avancem, penseu que la respiració i el so són l'arc de Sant Martí d'Iris transportant les emocions autèntiques, que seran articulades per una llengua obedient en paraules fidels al seu origen.

Ara, examinarem la llengua. Les arrels de la llengua estan enganxades a la laringe per mitjà de l'os hioide. Tant si t'examines la llengua amb l'ajut d'un mirall com amb l'ull de la ment, potser t'adonaràs que, tot i que la punta de la llengua ens és relativament familiar, dins de la boca hi ha una gran zona que va coll avall; d'aquesta zona, no en sabem gran cosa i sembla que tingui vida pròpia. Mira't la llengua durant un o dos minuts amb la boca prou oberta per veure'n la part del darrere, on és més gruixuda. Observa si es mou involuntàriament, si al mig fa una muntanya o una vall, si reposa ampla i relaxada amb la punta tocant les dents inferiors o si és prima i encongida. Dins del gruix de la llengua hi ha músculs molt sensibles a les condicions psicològiques. Ningú diu: «Estic tan nerviós que tinc la llengua tota encarcerada dins de la boca»,

tot i que, en circumstàncies similars, podem dir «Tinc tensió a l'estómac» –o al clatell o les espatlles. Qualsevol tensió nerviosa o dificultat habitual en la comunicació crea contraccions en la llengua que l'empenyen enrere, l'aplanen o l'engruixeixen dins del coll. Aquestes contraccions canvien la forma de la cavitat de la gorja-boca, i això distorsiona la resposta de la ressonància i la subsegüent qualitat vocal. Vist que la llengua està unida a la laringe, l'estat de l'una afecta l'altra, tant si la tensió de la llengua es propaga a la laringe afectant el joc lliure dels plecs vocals com si la tensió que ha començat a la laringe es propaga a la llengua i afecta l'articulació. La tensió a la laringe també aporta tensió al diafragma, i viceversa. Quan se'ns asseca la boca per culpa de la por d'entrar en escena, és perquè els músculs de la llengua s'han tensat tant, que les glàndules salivars han deixat de funcionar.

Per als nostres objectius de treball, ens cal saber que la llengua és un d'aquells músculs que volen *ajudar* i que assumeixen la responsabilitat del so quan la respiració no és prou lliure. Si aconseguim convèncer la llengua perquè es prengui un descans, la respiració podrà començar a encarregar-se novament de la seva veritable funció, tenint en compte que el motiu de transferir tot el suport que requereix la veu a la respiració és el desig d'una expressió i d'una connexió sensitiva amb l'emoció. La llengua pot sostenir molt bé el so sense contribuir necessàriament a la tensió vocal. La veu de pit, cantada a plena potència en un registre alt, depèn molt del suport muscular de la part posterior de la llengua; algunes veus d'una personalitat fascinant es desenvolupen gràcies a una gradual presa de possessió de la musculatura de la llengua per produir tons greus o veus enrogallades. Molts estils de cants ètnics, des de Bulgària fins a Corea, estan fortament lligats al múscul de la llengua, igual que els cants harmònics i els de reforç d'harmònics.

122

La llengua no té cap funció en la formació econòmica i orgànica del so, i totes les notes del registre de la veu es poden produir sense cap mena de tensió al seu darrere. Per expressar lliurement l'emoció amb la veu, la llengua ha d'estar relaxada.

Hermes ha de deixar pas a Iris.

Per començar, desenvoluparem la consciència de la llengua i del seu comportament aprenent a estirar-la completament i a relaxar-la conscientment. No podem estirar la llengua adequadament si la fem sortir enfora, perquè la manera en què està enganxada al sòl de la boca fa que un estirament, per fort que sigui, només en pugui afectar una petita secció. Per estirar la llengua fins a les arrels, segueix els exercicis descrits.

Et demanaré que distingeixis entre cinc parts diferents de la llengua:

1. la punta (que quan reposa, toca la part posterior de les dents de baix),
2. la part plana frontal de la llengua, el dors, que no està enganxada al sòl de la boca,
3. la part del mig (just sota la volta central del paladar dur),
4. la part posterior (col·locada entre la part posterior del paladar dur i el paladar tou), i

5. les arrels (només les pots veure amb els ulls de la ment, enganxades a la laringe per l'os hioide)

Pas 1

- Per estirar la llengua, situa'n la punta a la base de les dents inferiors –la mateixa punta de la llengua ha de tocar la geniva inferior, mentre que la part plana de la llengua toca la part interior de les dents de baix.

- Pensa en la zona del mig de la llengua i enrotlla-la endavant i cap enfora de la boca, com una gran onada que es trenca sobre les dents inferiors, mentre notes que la seva part posterior surt amunt i enfora de la gorja; tota la llengua s'estira, de la punta a les arrels.

- Després, permet que el centre de la llengua es relaxi sobre el sòl de la boca, mentre la punta continua en contacte amb les dents de baix.

123

Els músculs actius han de ser els del mig de la llengua. Quan s'enrotlla endavant, tiben la part posterior amunt i cap enfora de la gorja.

- Observa els punts següents i repeteix els moviments d'estirament i relaxament unes quantes vegades, amb les modificacions que calgui:

Si pressiones gaire fort les dents de baix, tant pot ser que empenyis la mandíbula inferior cap endavant, creant tensió a la seva articulació, com que empenyis avall i creïs tensió a la laringe. Mira de deixar caure la mandíbula avall i enrere. Pensa d'eleva la mandíbula superior per crear espai a la part superior del canal de la boca, on la llengua es podrà moure amb llibertat.

Assegura't que les dents i el llavi superior s'elevin, allunyant-se de la llengua, i que la gorja es deixi anar, ben ampla darrere seu, de manera que, a mesura que la llengua s'estira, es vagin creant nous espais. Al principi, la gorja té tendència a tancar-se durant l'exercici; per comprovar si és això el que passa, tapa't el nas i mira si pots respirar. Si pots respirar per la boca mentre estires la llengua, és que tens la gorja oberta.

Quan la mandíbula superior i la inferior siguin prou obertes per permetre que la llengua s'estiri completament, deixa-les obertes. Després del primer estirament, l'únic moviment ha de ser a la llengua; la mandíbula continua oberta. Si somrius una mica durant l'exercici, trobaràs que és més fàcil apujar la mandíbula i que els moviments són més lliures. Aquesta posició s'assembla a la postura facial d'un lleó quan rugeix o a la d'un gat quan badalla. Les dents de dalt i les de baix estan exposades, els músculs de les galtes estan elevats, i la gorja, oberta per al rugit o el badall. Com que nosaltres hem estat civilitzats lluny de l'obertura extrema d'aquest rugit animal, la mitjana d'obertura de les nostres boques està molt disminuïda. Quan tornis a veure un gat badallant o un lleó rugint (una fotografia també pot servir), adona't que la llengua està

tirada endavant, fins i tot sobresortint de la boca. Amb l'interès de netejar i obrir el canal per on viatja la veu, el nostre exercici d'estirament de la llengua és concebut per restituir part del nostre comportament animal impulsiu.

Mantén el dors i la punta de la llengua enganxats a la geniva inferior mentre l'enrotlles enfora i també quan la tornes a relaxar dins la boca. Segueix fent servir el mirall per comprovar si el que sents és el que en realitat està passant. Encara no ens podem refiar de la consciència física per tenir una informació acurada.

Durant aquest exercici, quan la llengua es relaxi aplanant-se, t'has de poder veure clarament la paret posterior de la gorja; assegura't que la llengua es relaxa i s'aplana; no l'empenyis pas avall.

Pas 2

- Fes-te venir un badall i, al mateix temps, estira el centre de la llengua enfora de la boca i aguanta l'estirament.
- Durant uns trenta segons, respira, endins i enfora, amb el centre de la llengua cap enfora. Després, relaxa la llengua de tornada cap al sòl de la boca.

Comprova els obstacles que et pots trobar en aquesta activitat.

Hi ha tants patrons individuals possibles de tensió a la llengua, als llavis i a la mandíbula, que és del tot impossible incloure aquí una descripció completa de tot el que pot passar dins de la boca. Una dificultat molt comuna és d'aïllar la llengua de la mandíbula. Podem pensar que estem estirant la llengua, tot i que, en realitat, la mandíbula es mou amunt i avall interceptant hàbilment el missatge cap a la llengua, negant-li l'experiència d'un estirament real. A vegades, el llavi superior vol anar a trobar la llengua quan ella es mou endavant, musculant-se per fer una acció que només és pensada per a la llengua. A vegades, és tota la cara que s'estira ben ampla i després es col·lapsa, fent-nos creure que la llengua treballa molt intensament.

Només l'ús meticulós d'un mirall et pot assegurar que el missatge va directe a la llengua i que els seus moviments estan completament aïllats de tot altre possible col·laborador. Els has d'encoratjar a no participar en l'exercici, que només és en benefici de la llengua.

Un altre problema molt comú es presenta quan no som capaços de relaxar la llengua ben plana després de l'estirament. Si habitualment hi ha tensió en els músculs de la llengua, el moviment d'estirar-la i enrotllar-la cap enfora estarà en oposició directa al seu estat habitual, i potser l'haurem de convèncer per invertir la seva tendència a empènyer endarrere.

Pas 3

- Alimenta un profund badall que t'obri la gorja i, des de la zona del diafragma-pelvis, deixa anar un llarg haa-aah que s'aboqui cap enfora pel canal. Mentre deixa anar el so, estira i relaxa la llengua tres vegades.

- Haah-yaah-yaah-yaah

No provis de *fer* aquest so. Segueix les instruccions físiques: alimenta un impuls per un sospir –«haa-ah». Després, cargola el centre de la llengua cap enfora i endins, tres vegades, per comprovar que no fas servir la llengua per a la formació bàsica del so.

Després d'haver tret el so enfora amb un sospir i haver estirat i relaxat la llengua unes quantes vegades, atura't, relaxa't i comprova quina sensació tens a la boca i a la gorja. Les pots trobar una mica més grans, amb més espais oberts, visibles a l'ull de la ment. Aprofita aquest coneixement per trobar el toc de so.

- həh-həh

Després, alimenta un impuls per un profund sospir d'alleujament i, en el moment de deixar-lo anar, nota com les vibracions s'aboquen als llavis.

- həh-həmmmməh

Comprova si tens alguna sensació o impressió diferent en el canal per on flueix el so, i si la percepció de les vibracions ha canviat.

Pas 4

- Per deixar anar la llengua, permet-li de reposar relaxada en el sòl de la boca, amb la punta tocant lleugerament a la part posterior de la geniva inferior –quan està relaxada, aquí és a casa seva. Per ser ben precisos, la punta de la llengua relaxada toca el punt on les dents inferiors surten de les genives.

- Ara posa l'atenció en el centre de la llengua. Mou lleugerament el centre de la llengua enfora i endins, com en una versió reduïda de l'exercici anterior, però aquesta vegada sense obrir la boca més del que seria una obertura normal. La mandíbula es mantindrà relaxada amb una distància entre les dents de no pas més de dos centímetres. Mentre ho fas, pensa de deixar anar la llengua.

- *La llengua es mou dins de la boca. Posa la punta del dit petit entre els queixals per assegurar-te que no obres massa la boca mentre deixes anar la llengua.*

Gradualment, acceleraràs els moviments del centre de la llengua cap enfora, endins, enfora, endins..., fins que tindràs la sensació que la sacseges en tota la llargada.

El que fas ara és deixar anar la llengua, no pas exercitar-la ni fer-hi estrebades.

- Sospira –només amb aire, sense so– mentre deixes anar la llengua.

Imagina el sospir viatjant pel sostre de la boca –no permetis que caigui sobre la llengua.

Separa la respiració de la llengua.

L'objectiu següent serà fer servir la percepció de la llengua ben deixada anar, per mirar si pot seguir relaxada quan hi afegim el so. L'exercici consistirà a deixar anar el so des del centre de la respiració mentre, al mateix temps, la deixarem anar per comprovar que la llengua no té cap funció bàsica en el procés de formació del so.

Pas 5

- Alimenta un sospir d'alleujament des del fons de la zona respiratòria i deixa'l anar amb vibració –un «hə-ə-əh» mantenint el mateix to.
- Deixa anar la llengua mentre el sospir-so flueix enfora pel sostre de la boca.
- Has deixat anar la llengua per treure't de sobre les tensions i qualsevol ajut que la llengua vulgui oferir en el procés de producció del so.
- Visualitza un flux de vibracions sòlid, fluïnt amunt i enfora des del teu centre, per la boca; deixa anar la llengua, enrotllant-la suaument enfora i endins unes quantes vegades, mentre el so surt per sobre d'ella.
- Per comprovar que la mandíbula no es mou, torna a posar la punta del dit petit entremig de les dents, mentre sospires les vibracions del so pel sostre de la boca i deixa anar la llengua.

Aquest exercici funciona quan formules missatges físics realment clars. Procura de no distreure't mai amb el que et diu l'orella. De moment, explora les sensacions físiques que t'arriben quan apliques imatges mentals i instruccions físiques clares. Si no tinguessis llengua, el so podria fluir amb completa llibertat per un canal ample i sense blocatges. Imagina que fàcil seria fer exercicis de veu si la llengua fos desmuntable i la poguessis posar sobre la taula quan comences el treball vocal; només caldria posarte-la de nou quan hauries de fer l'articulació. L'objectiu en els següents exercicis ha de ser de treure't de sobre la llengua tant com sigui possible i observar quin és el so resultant.

Practica el pas 5 aplicant els següents punts:

- Alimenta un impuls per un sospir d'alleujament dins del teu centre d'emoció/respiració i allibera'l amb una nota.
- hə-ə-əh



- Deixa anar el centre de la llengua, enrotllant-la enfora i endins, per sota del flux de vibracions, ben lleugera. Crea i recrea un nou impuls-sospir per cada nou pensament-nota, pujant tan amunt com puguis, amb comoditat, sense empènyer.

Mentrestant, observa que (1) la mandíbula continua relaxada; (2) la panxa es relaxa per cada entrada d'aire; (3) a mesura que vas pujant, els sospirs s'intensifiquen, (4) el so és sospirat cap endavant, seguint una línia horitzontal davant de la boca i de l'aire que hi ha davant seu, i no caient sobre la llengua i empenyent enrere, cap a la gorja.

● llengua plana i relaxada
 ● llengua caragolada cap endavant

- Ara, amplia la percepció per prendre consciència dels diferents sons que es produeixen quan la llengua es mou. Les vibracions ja no arriben en forma de «hə-əh-əh-əh», sinó modelades pels nous motlles que creen els moviments de la llengua. Adona't que, en primer lloc, el so es produeix quan la llengua s'enrotlla enfora i després quan es relaxa. Potser descobriràs que quan la llengua s'enrotlla enfora el so resultant sembla una «i» desmenjada. El que passa és això:

- hə-yəh-yəh-yəh-yəh
- Repeteix l'exercici de sacseig de la llengua, conscient que els moviments físics són la causa, i el so i és el resultat.

L'àrea de treball és la consciència física. Pots ampliar aquesta consciència per captar el resultat final del so, però si només repeteixes el so que sents, si només dius «hə-jəh-yəh», aconseguiràs justament l'objectiu contrari: fer servir la llengua com a articulador i, alhora, exercitar la seva habilitat muscular; quan, en realitat, el resultat que desitgem amb aquests exercicis és d'excloure la llengua de tot el procés de producció de so. Aquest punt és molt important.

Has d'estar més interessat en la sensació genuïna del sospir d'alleujament que no en el so.

Pas 6

Per reprogramar la ruta de l'impuls, repeteix el pas 5 –deixar anar la llengua amb so– amb les imatges següents:

- Visualitza un doll de vibracions que brolla des del seu origen, en el centre de la respiració, i va fluint enfora per la boca, per sobre de la llengua, que està relaxada, deixada anar, fora de la ruta del so.

128

El doll de vibracions és actiu, genera energia. El sacseig de la llengua és passiu.

- Visualitza una alineació que va des del centre de la cúpula del diafragma, pel sostre de la boca i fins dalt de tot del crani. Visualitza les vibracions del so brollant amunt cap aquestes cúpules mentre deixes anar la llengua.
- Repeteix tot el procés amb notes ascendents mentre deixes caure l'espina avall, amb el cap penjant. Sospira les vibracions cap a la gravetat des del centre d'aquestes tres cúpules.
- A poc a poc, reconstrueix l'espina amb notes descendents, fins que et quedis dret.

No forçis gens per pujar de nota; serveix-te de la consciència de la llengua relaxada per començar a explorar la part alta de la veu.

Pas 7

- Deixa la llengua relaxada dins el sòl de la boca, la punta tocant la part posterior de les dents de baix. Troba el toc de so en el centre del diafragma i digues «həh-həh».
- Δ həh-həmmm-ə
- Δ w̥ mmmməh
- Δ
- Gira el cap, boca closa; repeteix-ho dues o tres vegades en diferents direccions.
- Deixa caure l'espina avall, també fent boca closa, Δ, puja amunt i, quan hagis ar-

ribat a dalt, deixa anar el so; repeteix-ho dues o tres vegades amb notes ascendents i descendents.

- Qüestions

Notes cap canvi en la sensació de les vibracions des de la darrera vegada que vas fer aquest exercici?

Com sents la boca?

La respiració, s'ha modificat d'alguna manera? O potser és que t'ha canviat la percepció?

Com et sents? Què sents?

El pas següent segueix el procés de reprogramació amb els mateixos moviments bàsics de la llengua d'abans, però amb un objectiu i un pensament més específics. L'exercici es basa en la premissa que, si la llengua està lliure, el so s'alliberarà cap endavant i arribarà sense impediments a davant de la boca. Per estimular aquesta possibilitat, el procés mental específic quan deixem anar la llengua posarà l'èmfasi en la part de davant de la llengua, demanant-li que faci rodolar el so endavant, cap a les dents.

129

Pas 8

- Enrotlla el centre de la llengua enfora (la punta de la llengua darrere la geniva inferior) com hem descrit en el pas 4, per deixar anar la llengua; deixa-la en aquesta posició.

Fixem-nos que en aquesta posició hi ha un pas molt estret entre la superfície de la llengua i la geniva superior.

- Des del centre de la respiració, deixa anar el so per aquest espai. Les vibracions, modelades per aquest espai tan petit, formaran naturalment el so que sembla el de «hiii». Joga amb la posició de la llengua fins que notaràs les vibracions a les dents de dalt.

- Llavors, sospira «hii» dirigint la respiració per sobre de la llengua i cap a les dents de dalt; després, deixa anar les vibracions de la veu.

- Deixa la llengua relaxada, ben plana, al sòl de la boca. Ara, l'espai entre la superfície de la llengua i la geniva de dalt és més gran, i l'únic so que es pot produir sense alterar res és «həh».

- Joga amb les dues posicions de la llengua: repeteix les vibracions amb la llengua enrotllada endavant «hii-hii-hii» i repeteix les vibracions amb la llengua relaxada, «həh-həh-həh».

En passar del «hii-hii-hii» (llengua enrotllada endavant) al «həh-həh-həh» (llengua plana), fes servir una imatge mental de la llengua enrotllant de debò les vibracions cap

endavant, cap a les dents amb el «hii». Després, quan la llengua cau relaxada al sòl de la boca, imagina les vibracions movent-se cap endavant i enfora de la boca amb el «həh».

Permet que la respiració es renovi entremig de cada grup de sons. No perdís la connexió amb el punt central d'inici del sospir d'alleujament.

- Practica amb notes ascendents i descendents.



hii



həh

130

- Ara, alterna el «hii» i el «həh» tres vegades amb una nova respiració per cada so.
- Sospira el «hii», enrotllant la llengua endavant i, dins del mateix sospir, deixa-la caure plana, permetent que el so canviï a «həh». Repeteix-ho dues vegades més.

repetir-ho en tons ascendents

- Fes això mateix sense el so sospirat «h» després de «i» i de «ə».

repetir-ho en tons ascendents

Recorda! Has de crear i recrear l'impuls d'un sospir d'alleujament per provocar una nova respiració per cada nota.

Gairebé no hi ha cap diferència entre aquest exercici i l'exercici bàsic de deixar anar la llengua. El que canvia és l'ús mental de l'exercici. Ara, mentre la llengua es deixa anar amunt i avall de la gorja, el pensament està focalitzat en l'arribada de les vibracions a davant de la boca. Aquest procés mental més específic dóna resultats quan la llengua s'ha relaxat completament.

Adona't que he començat a suggerir de pujar de to mentre fas l'exercici. Un cop establerta una certa consciència de relaxació, pots estimular requeriments més grans i fer servir la consciència per deixar de fer esforços innecessaris per satisfer-los.

Mentre pugues de to, observa si la llengua es vol comportar de manera diferent que quan fas notes més greus, més còmodes. S'enrotlla endavant amb la mateixa lleugeresa i facilitat?

131

La zona de sota la mandíbula, encara és ben flonja? Posa un dit a la zona flonja que hi ha sota la barbata, per sota de la boca –hi pots notar com estan els músculs de la llengua, que sempre han d'estar flonjos, fins i tot quan es mou. Durant el segon moviment, la llengua, és ben plana dins el sòl de la boca, o bé comença a empènyer enrere?

Pel que fa a aquests punts, no confiïs en la teva percepció subjectiva; encara no t'en pots refiar. Tant si tractes amb notes agudes o greus, fes servir un mirall per comprovar qualsevol petit canvi en el seu comportament. El treball et conduirà a un punt en què no hi ha diferència en el comportament de la llengua, sigui quina sigui la demanda vocal, tant si es tracta d'una nota més aguda com d'una emoció més forta o de més intensitat de so. A aquestes ordres se'ls ha de respondre amb respiració i ressonància. La llengua ha d'estar lliure per haver-se-les amb l'articulació.

Mentre continues practicant el pas 8 amb l'ànim d'incrementar gradualment l'extensió vocal, adona't del que passa a la musculatura de la respiració quan la llengua comença a endurir-se, a contreure's, a retreure's o a estar tibant. Encara que no ho sembli, descobriràs que quan fas tensió a la llengua també en fas a la zona respiratòria

La llengua es tensa per ajudar, com a compensació a una respiració dèbil, mandrosa, morta. Tot el que has de fer per deixar la llengua ben lliure quan emets notes més agudes, és pensar de sospirar encara més profundament, amb més i més alleujament. Això et donarà la respiració fonamental i si al començament de cada so, honestament, estimules una sensació autèntica d'alleujament, alliberaràs la ment de la seva reacció habitual davant d'una gran demanda, que tant pot ser «No puc» o «Si ho provo més fort, si empenyo, si tinc la determinació i treball fort, tot i patir una mica, ho aconseguiré». No pateixis, no intentes res, no treballis: limita't a sospirar alleujat. Aquesta actitud pot encetar una nova modalitat de resposta psicofísica que

conduirà a una interdependència mútuament beneficiosa entre emocions lliures i veu lliure.

Treball a terra per a la llengua

Estirar-te a terra t'ajudarà a explorar l'experiència d'estirar i de relaxar la llengua amb més facilitat. En centrar l'atenció en la llengua, pots haver perdut la percepció de la connexió de la respiració profunda amb el cos.

Pas 1

- Relaxa't a terra i, amb mandra, vés cap a l'estirament en diagonal.
- Permet que la ment viatgi fins a l'articulació del maluc que hi ha més a la vora de terra i alimenta un impuls d'emoció/pensament perquè dins d'aquest espai hi entri un sospir profund d'alleujament; després, deixa'l anar pel canal ample, en diagonal, del tronc.
- Ara, juga amb una imatge una mica inusual: imagina que les arrels de la llengua estan plantades en aquest maluc i que la llengua viu en un llarg canal en diagonal del riu que connecta amb la boca. Amb la punta de la llengua darrere les dents de baix, estira el centre de la llengua cap enfora i enlaire –després relaxa-la de tornada cap a la boca.
- Tot seguit, fes un llarg sospir, com un riu de vibracions, des del maluc fins a la boca i, quan les vibracions s'escapin, estira enfora la llengua enorme i relaxa-la de tornada cap dins.
- Repeteix-ho unes quantes vegades amb diferents notes.
- Estira i relaxa tres vegades aquesta enorme llengua.
- El so bàsic serà
- haa-aa-aa

El badall a la gorja ha de ser prou ample per donar espai al gran estirament de la llengua quan s'enrotlla endavant i enfora de la boca. Tota la boca i la gorja s'obriran com en el rugit d'un animal.

Quan la llengua s'estira, el so resultant serà

- Haah-yaah-yaah-yaah
- Repeteix-ho amb l'estirament en diagonal de l'altre costat.
- Perquè sigui realment una experiència pròpia, repeteix-ho amb notes ascendents i descendents tantes vegades com calgui.

Pas 2

- Fes flotar els genolls amunt, sobre la panxa, i deixa caure un peu a terra. Posa les mans a la part anterior de l'altre genoll i sacseja'l lleugerament cap a la panxa. Imagina que el sacseig va del fèmur fins al maluc. Permet que el sacseig esdevingui un moviment vibratori que faci vibrar el mateix cap del fèmur dins del maluc.

- Imagina que les arrels de la llengua són dins del maluc; allà on connecta amb el so, alimenta-hi un profund impuls-sospir. Mentre treus el so cap enfora amb un sospir, fes vibrar el cap del fèmur amb les mans i, al mateix temps, sacseja el centre de la llengua al centre de la boca.

Això ha de ser com si sacsegessis la llengua des del maluc.

- hə-yəh-yəh-yəh-yəh

- Repeteix-ho amb notes ascendents i descendents –amb un nou impuls-sospir per cada nou pensament-to.

- Deixa caure aquest peu a terra i fes flotar amunt l'altre genoll. Repeteix el sacseig de llengua/fèmur/genoll.

- Deixa caure aquest peu a terra.

Alternant les cames, repeteix-ho més vegades amb diferents notes.

- Després, fes gronxar els genolls cap a un costat, amb el tronc i el braç que el segueixen –ara estàs en una posició semifetal o de mitja lluna; arronsa't cap a un costat amb l'espina en forma de C, amb un braç sota el cap, ben còmode.

Aquesta posició és gairebé per dormir –fes-la servir per trobar la pau, la quietud, amb la panxa arrodonida del bebè, i juga amb una nova imatge del centre de l'impuls de la respiració natural. Aquest cop, mira com la respiració va entrant i sortint d'una petita butxaca d'aire just a sota el melic.

- Permet que un impuls de so menut t'entri a la butxaca d'aire i en surti amb el respir de sortida:

- həh

- Ara, estimula un sospir d'alleujament mitjà i deixa'l anar amb un «hə-əə-əh» fàcil; mentre ho fas, sacseja el centre de la llengua dins de la boca, com havies fet en el pas 6.

- hə-yəh-yəh-yəh-yəh- əəh

- A poc a poc, voluptuosament, desplega't amb un estirament al costat, arquejant i estirant el cap enrere, amb els braços estirats per damunt el cap, les cames esteses, fent un gran arc des dels dits dels peus.

- Estimula un badall mentre somrius –mantén l'obertura del rugit animal i permet que l'impuls-sospir recorri tot el camí per dins de la panxa estirada i, des d'aquí, sospira enfora amb un gran estirament i relaxament de la llengua.
- Haah-aah–yaah-yaah-yaah-yaah
- De sobte, relaxa tota l'esquena en la posició semifetal i, immediatament, rodola cap a l'altre costat –deixa que els genolls et guiïn.
- Repeteix el sacseig de la llengua en la posició semifetal seguida de l'arquejada del cos amb estirament i relaxament de la llengua.
- Relaxa't novament en la posició semifetal.
- Ara, fes gronxar els genolls cap a l'altre costat, permetent que el tronc segueixi l'impuls, continuant el moviment fins a quedar assegut sobre els genolls, amb els glutis a sobre –o a la vora– dels talons, i el front a terra.

134

Aquesta és la posició de la fulla doblegada: té altres noms en la tradició del ioga –*el nen, la roca*, però jo m'estimo més dir-ne la *fulla doblegada*.

En aquesta posició has de mirar dins la teva profunditat per trobar el ritme natural de la respiració. Mantén-te aquí uns minuts fins que hauràs relaxat tots els músculs. La gravetat dóna a l'espina la forma d'una gran corba des del còccix fins al cap; els omòplats cauen a cada costat. Afluïxa la panxa enmig de les cuixes.

Ara, el moment d'intercanvi respiratori que et manté viu d'un moment a l'altre és més present en l'espai de davant del sacre –un espai que sembla existir entre el sacre i l'os del pubis.

En aquesta posició, troba el toc de so des de la profunditat, prop del sacre.

- Repeteix els exercicis de sacseig del sacre en aquesta posició, mentre imagines les vibracions que van corrent des del sacre, per l'espina, per sobre del clatell i del cap, pel mig de la cara i fins a terra.
- hə-əə-yəh-yəh-yə-əə-əh
- Amb cada nou pensament-nota, un nou impuls-sospir fa tot el camí fins a la butxaca del sacre.

Ara, fes rodolar les vibracions cap a les dents de dalt.

- hiiii-yəh-yəh-yəh
- Posa't de quatre grapes, com si volguessis gatejar; després, doblega els dits dels peus i fes flotar el còccix cap al cel amb el cap penjant avall. Ara estàs en la postura familiar de columna vertebral abandonada a la força de la gravetat.

homes: una octava més avall Δ = respiració segueix amunt 4 o 5 octaves i després torna a baixar

hee yuh yuh yuh hee yuh yuh yuh hee yuh yuh yuh hee yuh yuh yuh

el centre de la llengua es caragola cap endavant el dors de la llengua es sacseja ben relaxat

Mantén la imatge del so començant en el sacre, corrent per l'espina cap a dalt del cap i cap enfora de la boca.

- A poc a poc, reconstrueix la columna vertebral sospirant cap enfora, fent rodolar les vibracions endavant mentre sacseges la llengua amb notes descendents.

135

- hiiii-yah-yah-yah

homes: una octava més avall Δ = respiració

hee yuh yuh yuh hee yuh yuh yuh hee yuh yuh yuh hee yuh yuh yuh hee yuh yuh yuh

- Mentre ho fas, segueix mantenint la presència de la part baixa del cos. Per arribar a estar dret, hauries de fer com a mínim cinc sospirs i sacsejades de llengua.

Conserva la sensació de vitalitat a la zona pelviana-sacral –ara que estàs dret, no permetis que la percepció del teu ésser et torni al cap.

- Troba el toc de so.

həh-həh

- Camina per l'espai. Digues una mica de text. Adona't de si notes alguna cosa diferent.

Comentari

En el treball a terra que acabes de fer, t'he convidat a trobar la imatge del lloc de partida de l'impuls de respiració d'emoció/pensament en la profunditat del cos i t'he demanat de jugar amb una imatge de la respiració que venia des del sacre, o des de darrere del melic, o des de la zona que hi ha entre el sacre i l'os del pubis. Permet-me recalcar que, enmig de totes aquestes imatges, el

diafragma continua essent l'instigador principal de la respiració. S'introdueixen imatges més profundes per estimular els músculs abdominals interns de la respiració i els pilars del diafragma, que ja vaig descriure en la introducció del treball a terra. El diafragma està connectat a les vèrtebres lumbars i al sacre per la musculatura tendinosa dels pilars del diafragma.

Des del teixit fi del diafragma –en forma cúpula o de bolet–, hi ha un contínuum de músculs que connecten l'interior de la columna vertebral fins al sòl pelvià que, naturalment, inclou els malucs. Alguns professors de veu fan referència al diafragma pelvià, però la importància de desenvolupar la consciència d'aquests músculs interns abdominals profunds té relació sobretot amb el gran centre nerviós que irradia des del sacre.

Abans, m'he referit al plexe solar com el nostre sol intern, i al sacre com a font de la creativitat. El plexe sacral és casa nostra. És el lloc on tenim l'experiència més profunda i més poderosa de nosaltres mateixos. Quan ens permetem sentir la zona del sacre, sovint poden aparèixer emocions complexes. Reculant en la història, en la boira del temps i presumiblement a l'antiga Roma, d'aquesta part del cos algú en va dir *sacrum*, paraula que comparteix l'arrel etimològica amb *sagrat*. En el temps preclàssic, l'os del sacre era sacrificat als déus. En la tradició tântrica, el sacre és la llar del *kundalini*, la més potent (i a vegades la més perillosa) de les energies espirituals. El kundalini és vist com una serp que té el poder de donar transcendència o destrucció. En la tradició tântrica, s'ha de tenir cura a separar i controlar els poders sexuals i espirituals del kundalini –però el sexe i l'esperit cohabitaven en el sacre.

A l'Europa medieval, abans que l'Església posés un cordó de seguretat entre totes dues coses, no hi havia cap divisió entre l'experiència del sexe i de l'ànima. El significat de la paraula esperit els incloïa tots dos i, per això mateix, un parell de centúries més tard, Shakespeare encara en va fer servir el doble significat amb tan bon resultat en el sonet 129: «The expense of spirit in a waste of shame/ is lust in action...» («Un erm de greu afront consumeix l'esperit/ en l'activa luxúria...», traducció de Joan Triadú, *40 sonets de Shakespeare*, edicions Proa, 1982). Per un costat, aquest sonet vol dir que la luxúria condueix a la mala reputació de l'ànima i, per l'altre, literalment, diu que la luxúria és l'ejaculació de l'esperma en una cintura (ja que *waste* sona com *waist*, que vol dir cintura).

Si podem reprogramar el nostre sistema de transmissió de missatges ment/cos-respiració per incloure-hi el sacre i el plexe solar, incrementarem la possibilitat d'estar oberts a accions reflexes, instintives i espontànies en el reialme de l'emoció i de la creativitat.

Aquest treball a terra aspira particularment a fer aquesta reprogramació. Un cop establerta i activada amb la pràctica constant, ja no tindrà res d'especial perquè es convertirà en la teva manera natural de funcionar.

Mentre seguim treballant amb el canal, recordem-nos de la nostra connexió amb la respiració. Una de les conseqüències del treball a terra ha de ser d'haver experimentat les vibracions del so en els ossos, des de la pelvis fins al crani: tu ets la in-corporació de la teva veu. Aquestes vibracions riques, in-corporades, necessiten un canal ample, sense traves, per poder-hi viatjar. El treball amb la mandíbula i la llengua ajuda a mantenir el canal de la gorja obert, però cal posar l'atenció en una altra part vital de la gorja per obtenir la màxima llibertat del canal: el paladar tou. A vegades, la zona del paladar tou és la causa d'embussos de trànsit i fins i tot d'accidents fatals. Si la part del canal que va de la gorja a la boca està tancada, les vibracions s'esmoreiran; si està mig tancada, les retindrà i les distorsionarà.

137

Pràctica

Relaxar la mandíbula i la llengua pot demanar molt de temps. La vida quotidiana les posarà en tensió de manera regular. Amb la mateixa regularitat, t'has de fer massatges a la mandíbula i sacsejar-la, i estirar la llengua i deixar-la anar. És un recurs per a tota la vida. Tingues paciència i explora els exercicis precedents almenys una setmana abans d'afegir el proper exercici del canal.

EL TACTE DEL SO

7. SETENA JORNADA

Alliberar el canal: el paladar tou. Obrir i agilitzar... espai

138

Prepara't per treballar
Una hora o més

Per treballar la mandíbula i la llengua t'he guiat per la *via negativa*: no fer res amb la mandíbula i amb la llengua, a fi de permetre que els músculs respiratoris facin la seva feina amb llibertat. Eliminar les tensions per fer possible que passin coses noves. En la següent part del canal del so treballarem més positivament i directament per agilitzar certs músculs. De fet, la *via negativa* encara és present, perquè l'objectiu serà esborrar la condició de desús de la musculatura del paladar tou i restaurar la seva habilitat natural de respondre a un nivell involuntari, fet que retornarà les funcions plenes a alguns canals poc acostumats a ressonar.

El paladar, que forma la part superior de la boca, per davant és dur, ossi (la geniva superior just darrere les dents de dalt), dur i en forma de cúpula en el mig (el sostre de la boca) i suau i carnós a la part posterior (el paladar tou). Del mig del paladar tou, damunt la part posterior de la llengua, en penja l'úvula, un vestigi d'apèndix carnós i petit. En certes persones, l'úvula és força llarga, i en d'altres pràcticament ha desaparegut. Una úvula llarga pot contribuir a certs tons roncs i guturals; a vegades impedeix un ús clar del registre alt. En aquests casos, els exercicis conscients i regulars del paladar tou tindran com a resultat un escurçament de l'úvula i un passatge clar.

A cada costat de l'úvula, el paladar tou és tot ell carn i múscul. De cara al treball, el podeu imaginar com la porta de la gorja dins de la boca o com la trapa que condueix als ressonadors del mig i als de dalt.

Sense un exercici regular, el paladar tou tendeix a tornar-se gandul o encarcerat. Si és gandul, penja com una cortina pesant al fons de la boca tot absorbint i esmorteint les vibracions. En aquestes condicions, al so li és difícil de viatjar amb nitidesa pels espais de la boca. Alguns s'aturaran a la porta i d'altres seran reconduïts amunt, cap al nas. La nasalitat és gairebé sempre el resultat d'un paladar tou mandrós, mort. Si el paladar tou està encarcerat, la veu serà monòtona. Una de les funcions del paladar tou és de respondre als canvis de to amb petits canvis en el to muscular que l'enlairen o l'abaixen de manera gairebé invisible a mesura que el to puja o baixa. En una veu parlada lliure, els canvis de to són constants en resposta a les inflexions del pensament, de manera que la llibertat del vel del paladar per respondre involuntàriament és essencial per matisar amb precisió la comunicació. L'encarcament o la mandra de la musculatura del paladar tou bloca la resposta d'aquest mecanisme. Quan parlem, el moviment del paladar tou és molt subtil, però es pot veure fàcilment com s'enlaira en resposta al pensament de cantar una nota alta. Obre bé la boca i mira't el paladar tou en un mirall. Pensa en una nota ben alta –sense fer-la sonar– i, immediatament, veuràs que el paladar tou s'enlaira com a resposta involuntària a aquest pensament. Potser no ho farà amb tanta facilitat si realment cantes la nota. La relació entre el pensament i el paladar tou pot ser intacta, tot i que, quan produïm so, l'esforç habitual pot inhibir aquesta resposta.

139

Vull remarcar que aquests moviments es produeixen naturalment, a escala involuntària del sistema nerviós. L'objectiu del treball que faràs serà de restituir i revitalitzar aquesta connexió involuntària. Si, després d'haver observat que el paladar tou s'enlaira com a resposta al pensament d'una nota aguda, procedeixes a aixecar-lo sempre que has de cantar una nota aguda, frustraràs l'objectiu d'una veu lliure, d'una veu natural. La ment conscient no pot manegar aquests músculs amb la subtileza necessària per preservar la integritat expressiva de la veu natural, però pot tonificar i tonificar els músculs perquè responguin amb més agilitat a les demandes involuntàries. Començarem a treballar la capacitat que té el paladar tou de fer de porta d'entrada de la gorja fins a la boca. Quan es tonifiquin els músculs, les vibracions es deixaran anar amb més facilitat cap a la cara i els ressonadors; d'aquí ve el seu sobrenom, trapa.

Pas 1

Per comprovar on és el paladar tou, mira't al mirall amb prou llum per il·luminar directament la boca oberta, ben ampla.

Deixa estar el mirall i relaxa la boca sense tancar-la.

- Xiuxiueja suaument la síl·laba «kaah». La vocal és la mateixa que la de la primera síl·laba de la paraula *pare* o *mare*.
- Fixa l'atenció en el lloc on es forma el so de la «k» i, fent servir la consciència física i l'ull de la ment, observa minuciosament, a poc a poc, què passa físicament perquè es produeixi aquest so.

1. En el cervell es forma el pensament de la «kaah».
2. L'aire entra.
3. La part posterior de la llengua s'aixeca per tocar el paladar dur, just davant del paladar tou.
4. L'aire que surt es troba momentàniament atrapat darrere el paladar tou.
5. L'aire s'allibera amb una petita explosió quan les dues superfícies se separen.

En els pròxims exercicis, pensa en una «k» que es forma entre la part posterior de la llengua i el paladar tou –una mica més enrere que la «k» normal que emetem quan enraonem.

Pensa en un «aaah» definit després de la «k», no pas en un so neutre, de manera que la llengua i el paladar tou se separin tant com sigui possible i l'aire no faci gàrgares amb l'úvula ni ens rasqui dins la gorja.

140

- Una altra vegada, xiuxiueja un «kaah» clar, net, posant l'atenció en el toc del paladar tou amb la part posterior de la llengua.

- Després, xiuxiueja un «kaah» en entrar l'aire.

1. Abans que l'aire torni a entrar, la part posterior de la llengua arriba a tocar el paladar dur, just davant del paladar tou.

2. L'aire queda atrapat momentàniament davant del paladar tou.

3. Quan se separen les dues superfícies, l'aire flueix cap dins amb el xiuxiueig d'un «kaah».

- Deixa sortir l'aire amb naturalitat, amb un «kaah»; després, xiuxiueja un «kaah» quan l'aire torni a entrar.

- Amb el ritme de la respiració ordinària, xiuxiueja «kaah», tant en deixar entrar l'aire com en deixar-lo sortir.

La «k», amb l'aire que entra, es forma quan aquest, en voler entrar, separa la part posterior de la llengua i el paladar tou. Amb l'aire que surt, la «k» es forma quan aquest, en voler sortir, els separa des del darrere.

Mentre segueixes xiuxiuejant una «k» quan l'aire entra i surt, adona't de les diferents temperatures de l'aire quan entra i quan surt: fresc en entrar, càlid en sortir.

Fixa't en quines superfícies de la boca són impactades per l'aire fresc.

Comprova que la part de davant de la llengua estigui ben relaxada, amb la punta tocant a la part posterior de les dents de baix.

Posa la mà a la zona respiratòria per sentir una resposta central elàstica a l'elasticitat del canal.

Ara, posa l'atenció en la sensació de l'impacte de l'aire fresc en el paladar tou quan aquest s'enfila amb la «k», que entra xiuxiuejada.

- Comença a donar més espai a l'aire fresc a la zona del paladar tou.
- Quan xiuxiuegis la «k» amb l'aire que surt, l'objectiu és de donar a l'aire càlid tant d'espai en el paladar tou com n'hi ha donat l'aire fresc.

Quan demanem al paladar tou que respongui a estímuls sensorials, treballem la seva flexibilitat. Al mateix temps, entrenem la ment per ser capaç de connectar amb un grup de músculs misteriosos que normalment no estan sota control conscient. Això només es pot fer amb un refinament de la percepció.

- Ara, badalla obertament i, mentre ho fas, examina el comportament del paladar tou. S'enfilarà i s'estirarà més enllà del que conscientment podem enfilar i estirar, però si parem l'atenció en els músculs del badall, podràs estendre aquesta consciència al treball conscient amb el paladar tou.

Badallar és tan plaent, que és fàcil perdre's en la sensació global, però en podràs fer un bon ús. Per tant, val la pena fixar l'atenció en els detalls que constitueixen el tot i, fins i tot, reprogramar una mica el badall per estendre encara més els seus beneficis.

141

Comentari sobre el badall

Badalles verticalment o horitzontalment?

La majoria de la gent badallen verticalment, i la major part de l'estirament s'esdevé cap avall. La cara s'estira cap avall i la mandíbula empeny avall. Si comences a pensar en un badall més horitzontal, pots reprogramar aquesta acció i arribar a una obertura i un estirament circular complets, tant verticalment com en sentit horitzontal. Pots produir un gran estirament intencionat del paladar tou, de la gorja i del centre de la cara. Quan badalles, has de poder veure les dents de dalt i les de baix, l'alçada i l'amplada del paladar tou, ben estirat, com també has de poder tenir una visió clara fins a la paret del fons de la gorja.

Si durant aquesta exploració has pogut provocar alguns badalls genuïns, les condicions són bones per seguir endavant. Els ulls i el nas degotaran, també produiràs més saliva; l'aparell respiratori s'ha estimulat i has estat en contacte directe amb el procés involuntari mentre que, al mateix temps, n'eres conscient.

Pas 2

- Repeteix l'exercici del pas 1 mirant-te al mirall. Mentre en el paladar comences a oferir més espai a l'aire fresc que entra, fes servir la teva percepció dels músculs del badall per provocar exactament el mateix estirament al «kaah» que entra que el que tenies en badallar. (Per evitar la possible tendència a la nàusea, pensa amb claredat en un badall horitzontal i en l'enlairament del paladar, més que no pas a moure la llengua cap avall.)
- Ara, amb el «kaah» de sortida, aplica la consciència per enlairar expressament el paladar tou amb l'estirament del badall.
- Respira endins i enfora un «kaah» xiuxiuejat, elevant i estenent el paladar tou al màxim cada vegada.
- Repeteix-ho dues o tres vegades, després reposa, empassa saliva i humiteja la gorja, que es pot haver assecat una mica.

142

Assegura't que aquest exercici aïlli el paladar tou i la part posterior de la llengua. La mandíbula, sempre incansable, pot mirar de prendre part en l'acció. Si cal, frena-la amb la mà.

Assegura't que l'aire que entra vagi endins, cap al diafragma, o fins i tot més avall –no permetis que la part superior del pit se n'apoderi.

En la mesura que la gorja s'acostumi a l'aire fred que la travessa, no patiràs tant per la sequedat o la tos que a vegades es produeix al començament. No et descoratgis per la sensació poc familiar de tant d'aire fred que entra gorja endins. No et farà cap mal, mentre que si evites aquest procés, perpetuaràs l'habitual falta de voluntat per obrir la gorja, la qual, tot i ser una zona vulnerable, pot patir les conseqüències d'un instint de protecció exagerat.

Probablement t'has adonat que aquesta obertura és la mateixa que la del rugit animal. La diferència és que ara dirigeixes l'atenció a la musculatura interior de la part posterior de la boca.

Practica una altra vegada aquest exercici amb les observacions següents:

Els moviments han de ser lleugers, i l'estirament del badall ha de ser elàstic.

No mantinguis la posició d'estirament del badall.

La sensació i el so de la respiració han de ser de lleugeresa i de transparència.

Vigila de no arrossegar la respiració cap endins. Has de notar que viatja pels espais de la gorja, sense rascar-ne les parets.

Gradualment, accelera el procés, de manera que l'exercici esdevingui *staccato*, ràpid, lleuger i elàstic, mentre experimentes un bon estirament.

Si llegeixes els passos següents fins al final, podràs fer els exercicis amb una seqüència més ràpida. Ajuda't amb un mirall.

Pas 3

- Amb un somriure i un bon estirament-badall, deixa entrar l'aire fresc d'un «kaah» xiuxiuejat.

Visualitza l'aire anant avall, cap als centres de la respiració.

- Deixa anar vibracions càlides amb un «hai» (amb el so aspirat que fan en anglès quan saluden: *Hi*), des del sòl pelvià, permetent que viatgin amunt amb l'estirament del paladar tou, del sostre de la boca i de les dents de dalt, i després enfora, enlaire. En deixar sortir el so cap enfora, enrotlla el centre de la llengua ben endavant i cap enfora de la boca, i relaxa-la de tornada cap endins, tres vegades, amb el so resultant d'un «hai-yai-yai-yai». Mantén la punta de la llengua enganxada darrere les dents de baix.

143

Amb aquest exercici, ofereixes al so l'experiència d'escapar per un canal molt més gran que el que està acostumat a usar. Un canal més gran ha d'estimular un alliberament més gran des de l'origen i oferir l'oportunitat de tenir una sensació més gran de llibertat. Al mateix temps, hi has d'incorporar el mecanisme d'estirament de la llengua per no començar a empènyer com a resposta habitual davant d'impulsos de més intensitat.

- Practica el pas 3 fent servir un mirall per comprovar que el paladar tou continua estès amunt durant tota la frase de l'exercici. Has de poder veure la paret del fons de la gorja, fins i tot quan enrotlles el centre de la llengua endavant.

Estimula un impuls de badall durant l'exercici. En realitat, no badallaràs, perquè el badall es produeix amb l'entrada de l'aire, però si pots pensar a badallar durant la sortida del so, el paladar es mantindrà enlaire.

- Repeteix el procés amb notes ascendents, deixant entrar l'aire cada vegada amb un «kaah», i després emet un sospir amb les vibracions cap enfora, lliurement, per tot aquest espai, mentre estires i relaxes la llengua tres vegades amb el sospir.

Δ Δ Δ Δ Δ $\Delta = \text{respiració}$
 kaa kaa kaa kaa kaa

Δ Δ Δ Δ
 hai-i-ai-i-ai-i-ai hai-i-ai-i-ai-i-ai hai-i-ai-i-ai-i-ai hai-i-ai-i-ai-i-ai

kaa = aire que entra/extensió del paladar tou
 hai = vibracions que s'originen en el centre
 iai = la part posterior de la llengua s'esten i es relaxa

- hi-iai-iai-iai
- Nota la respiració i les vibracions en la volta estesa del paladar tou i en la volta del sostre de la boca.
- Per cada nou pensament/respiració, visualitza l'origen del so en el sòl pelvià, fluïnt amunt cap enfora del cos amb un suau i sedós alliberament del diafragma dins la caixa toràcica.
- Deixa que tot es relaxi.

Pas 4

Després d'haver escalfat els músculs del canal a nivell bastant tècnic, ara m'agradaria que observessis com reaccionen a un estímul imaginari.

Primer llegeix-ho tot, i després, amb els ulls tancats i l'aparell imaginatiu de la ment-cos, passa-ho fotograma a fotograma, com en una pel·lícula. *No anticipis el resultat.* Fóra millor que algú t'ho llegeixi fotograma a fotograma.

144

- Els antecedents són: que t'has estat passejant tota la tarda pel bosc i ara tornes cap a casa, esperant de passar-hi una vetllada tranquil·la i solitària. Estàs content. Arribes a la vora d'un petit llac a prop de casa.
- 1r fotograma: estàs dret a la vora del llac mirant com l'aigua, amb el seu moviment mandrós i ondulant, gairebé et llepa els peus.
- 2n fotograma: amb aquesta placidesa, a poc a poc comences a mirar enllà dels peus, per sobre la superfície del llac –molt a poc a poc– mirant els ànecs i les onadetes, i de sobte veus un peix que salta. Després et fixes en una illa que hi ha enmig del llac.
- 3r fotograma: amb mandra, portes la mirada més lluny, per la superfície de l'aigua, illa enllà, fins a l'altra banda del llac.
- 4t fotograma: veus que a l'altra riba del llac hi ha algú dret.
- 5è fotograma: amb sorpresa i alegria, t'adones que és un bon amic, i el desig de cridar-lo t'omple el cos –i el crides: «Hei-iii».
- Repeteix aquesta escena com si fos la primera vegada, però ara a càmera lenta, i xiuxiueja el crit.

T'adonaràs que, quan de sobte veus aquest amic, t'omple el desig de comunicar-t'hi, però també que, quan l'aire entra, el paladar tou s'enlaira. Tant a la font com al canal hi ha una resposta simultània a l'impuls del desig, que prepara l'aparell vocal per a l'expressió.

- Repeteix tota l'escena a velocitat normal. L'exercici consisteix a recrear les circumstàncies sense predeterminedar el resultat. Permet que el resultat es produeixi –és a dir, no el forçis.

Comentari

Sens dubte, aquesta és l'essència d'una bona actuació: crear i recrear com si cada dia fos el primer, i establir les circumstàncies pas a pas perquè –cada vegada– ens conduïxin a la sorpresa d'una cosa inesperada. El treball amb els aspectes tècnics de la veu pot ajudar a condicionar el nostre procés de pensar/sentir/fer per comprometre'ns en una experiència causal, de moment a moment. El desig de parlar impregna el treball intern del cos, de manera que tot el que cal fer és deixar-lo anar. La comunicació és el resultat del desig i de la llibertat.

Massa sovint, la comunicació és un esforç. Treballem per arribar a l'altre, per fer-nos escoltar. El cap, i fins i tot el cos, empeny endavant; les espatlles s'enrigideixen; la musculatura abdominal empeny. Però, si ens comprometem amb la causa del desig, la comunicació es pot experimentar sempre com un alliberament.

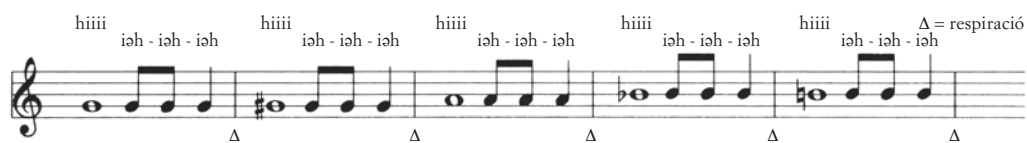
Trasllada la imatge d'estar dret a la vora del llac cridant a l'amic a la d'estar dret a l'escenari davant del públic. Vols que t'escoltin i t'entenguin, no tan sols que dius, sinó per què ho dius. El desig de ser escoltat de debò recull les energies del sistema nerviós central amb una força comunicativa que flueix enfora, cap a l'audiència. No estàs projectant; no necessites necessàriament intensitat; estàs plenament present a l'escenari –i, al mateix temps, formes part de l'auditori. La comunicació només es dona si ets lliure.

145

Pas 5

Amb la consciència dels espais que ara, sense obrir conscientment el paladar, s'han fet evidents en el fons de la boca, torna a l'exercici de la llengua.

- hiiii-iəh-iəh-iəh»



Centre de la llengua endavant. Sacsejar-la

- Has notat noves vibracions o alguns espais diferents?

Quan vas cap als aguts, comprova si el paladar tou respon sense enlairar-lo conscientment, oferint nous espais a les notes més agudes.

- És més fàcil anar amunt?

Pas 6

- Posa en contacte la part posterior de la llengua amb el paladar tou. Adona't que ara has de respirar pel nas. Afegeix-hi vibracions i el resultat serà el so *ng*, com al final de la paraula *sang*. Aquest so de boca closa el fas amb *ng*, en lloc de fer-ho amb «mmmm».

- Mentre continues alliberant les vibracions, enlaira a poc a poc el paladar tou i deixa caure la part posterior de la llengua amb l'estirament d'un badall. El so s'obrirà a un «aaaah» ben ample.

- Repeteix-ho obrint i tancant tres vegades el paladar tou.

ngaah-ngaah-ngaah

- La boca té l'estirament del rugit d'un animal. Un cop la mandíbula s'ha obert, no s'ha de moure. Tot el moviment s'esdevé a la part posterior de la boca.

146

- Mentre dius aquest «aah», has de poder veure tot l'espai fins a la paret del fons de la gorja.

- Repeteix-ho amb tons ascendents.

Digues:

- ngaa-i

- Després, afegeix-hi tres estiraments de llengua:

ngaaai-yai-yai-yai

Pas 7

- Gira el coll mentre fas boca closa i sigues conscient del paladar tou i de la part posterior de la llengua. L'espai entre ells s'ha de modificar constantment. Quan el cap cau enrere, tens més espai; quan el cap cau endavant, l'espai es redueix. Però el paladar i la part posterior de la llengua no s'han de tocar mai mentre fas boca closa.

- Deixa caure la columna vertebral endavant i avall fent boca closa i observant qualsevol petita diferència que es pugui notar en la qualitat o la disposició de les vibracions. Reconstrueix l'espina fent boca closa i, quan arribis a dalt, allibera el so.

- Digues «həh-həmmmmmməh»

Ara, pots notar més espai natural que abans en la cavitat de la boca/gorja. Pots sentir les vibracions que provenen d'aquesta cavitat. En general, has de notar que hi ha més vibracions com a conseqüència d'un espai més gran. Aprofita tot allò que et pugui donar sensació de llibertat.

Quan tornis als exercicis de la llengua i de boca closa, permet que el paladar tou s'ajusti espontàniament. No tractis de tenir-lo aixecat, o acabaràs sonant fals, acaramel·lat i pompós.

Suggereixo que, quan tornis a explorar els exercicis de paladar tou, t'estiris a terra, en les posicions d'estirament en diagonal, de manera que el canal ample de la gorja connecti amb els espais del maluc. Sigues creatiu a l'hora de practicar els exercicis del canal a terra.

Pràctica

La progressió dels exercicis des de la respiració al toc de so, boca closa, i el treball a terra, amb l'atenció posada especialment en la mandíbula, la llengua i el paladar tou, ha de continuar, almenys, durant dues setmanes.

EL TACTE DEL SO

8. VUITENA JORNADA

La columna vertebral i el canal: connexió... font, camí, destinació

148

Prepara't per treballar
Una hora o més

Abans de l'exploració final del canal del so, m'agradaria tornar a visitar la columna vertebral. Ara que hem passat una bona quantitat de temps visualitzant diferents parts de l'anatomia vocal i esmolat la capacitat per accedir a zones prou misterioses com els malucs, el paladar tou i la part posterior de la llengua, podem fer servir la millora d'aquesta perícia imaginativa per desenvolupar una relació més subtil amb l'espina. Una relació més subtil vol dir una relació més desperta, més viva en els dos sentits, entre el cos i el cervell. El sistema de missatges que corre per l'organisme humà viatja en tots dos sentits de la columna vertebral. La intel·ligència del cervell depèn dels circuits elèctrics del cos.

Una connexió més precisa entre la respiració i el so amb l'espina estimularà molt més les accions instintives reflexes de la musculatura respiratòria abdominal interna –la que està entreteixida amb les vèrtebres lumbar i el sòl pelvià– i, al mateix temps, prepara el cervell per pensar de manera més específica. Et demanaré visualitzar i moure independentment cada vèrtebra de la columna vertebral, tot i que les tres o quatre primeres i les de dalt es mouen plegades. Si amb el cervell pots visualitzar l'acció de cada vèrtebra per separat, després et serà més fàcil tenir la precisió de pensar cada paraula dins d'una línia de text.

Pas 1

- Posa't de quatre grapes, com si haguessis de gatejar. Comença amb l'esquena paral·lela a terra i les mans sota les espatlles. Els colzes, rectes, però no rígids, i les mans mirant endavant. Deixa el cap penjant.

- Situa l'ull mental al còccix. El còccix es troba a l'interior de les natges. Relaxa les natges i també la part posterior de les cuixes.
- Digues al còccix que es mogui lentament i subtilment cap al sostre, i després avall, cap a terra.

Aquest és un moviment molt petit, molt intern. El còccix està enganxat al sacre, i el sacre és part de la pelvis; per tant, la pelvis també es mourà, però l'acció la visualitzem en el còccix.

- Ara, ben a poc a poc, mou el còccix cap al sostre i comprova si continua movent-se cap amunt; el sacre i les següents vèrtebres lumbar començaran a moure's *avall*, cap a terra. *Visualitza cada vèrtebra movent-se independentment, una per una*, avall cap a terra, en tota la seva llargada, des de la part inferior de l'esquena fins a la zona escapular.

Quan amb l'ull de la ment visualitzis la vèrtebra prominent, t'adonaràs que, inevitablement, *s'ha d'eleva*r cap al sostre. Les vèrtebres del clatell també.

149

Pensa en el crani com en la darrera vèrtebra del clatell que s'eleva, com si volgués trobar el còccix.

Ara, l'espina està arquejada avall, cap a terra.

- Envia immediatament l'ull mental al còccix. Amb precisió, has de moure lentament el còccix cap a terra. Fixa't que, quan segueixes anat avall, el sacre i les següents vèrtebres lumbar comencen a moure's cap al sostre. *Visualitza cada vèrtebra movent-se independentment, una per una*, cap al sostre.

Quan l'ull de la ment arribi a la vèrtebra prominent, veuràs que, en aquest moment, inevitablement, *ha de davallar* cap a terra amb les altres vèrtebres del clatell, que la seguiran, de manera que la vèrtebra final, el crani, quedarà penjant.

- Deixa els músculs de la panxa completament relaxats.

Ara, l'espina està arrodonida cap al sostre. La panxa penja com la d'un tigre vell.

- Immediatament, envia l'ull de la ment al còccix. A poc a poc i amb precisió, comença el moviment del còccix cap amunt i permet que la ment mogui tota l'espina, vèrtebra a vèrtebra, fins que el cap s'aixequi i l'espina s'hagi arquejat.
- Els músculs de la panxa han d'estar relaxats.
- Immediatament, envia l'ull de la ment al còccix i, a poc a poc, viatja en l'altre sentit.
- Seu sobre els talons.

Si tot el que fas és arquejar i arrodonir l'esquena, amb això arruïnes l'exercici. És com

si diguessis d'una sola tirada: Seronoseraquestaés laqüestió. Prova de dir aquesta frase com si fos una sola frase atapeïda mentre arqueges l'esquena amb rapidesa. Després, prova de dir-ho com si el pensament de «ser» comencés en el còccix, i «o no ser», paraula per paraula, viatgés per la part baixa de la columna vertebral. Llavors, les paraules «aquesta és la» estan entre els omòplats, fins que la paraula «qüestió» arriba a dalt quan el crani s'aixeca.

- Repeteix l'exercici físic començant pel còccix i deixa que els pensaments de les vèrtebres viatgin una mica més de pressa per l'espina, sense deixar ni una sola vèrtebra. Segueix enviant l'impuls inicial al còccix quan arqueges i arrodoneixes la columna vertebral.

- Els músculs de la panxa han d'estar completament relaxats.

- Ara, juga amb la idea que és el còccix el que inicia la respiració i investiga si s'estima més deixar entrar l'aire quan va avall o quan va amunt.

- Després, permet que l'energia mental corri més de pressa per l'espina, des del còccix fins al crani, de manera que l'aire entri en un sol moviment i surti amb el moviment contrari; mira si tota l'espina et pot revelar quan s'estima més deixar entrar l'aire i quan s'estima més deixar-lo sortir.

Esbrina com li agrada respirar a la teva espina –no permetis que la panxa domini.

Pots descobrir que l'aire entra amb més facilitat quan l'espina s'arqueja i que surt amb més comoditat quan s'arrodoneix.

O bé, pots descobrir que l'aire entra amb més facilitat quan l'espina s'arrodoneix i que surt amb més comoditat quan s'arqueja.

- Dins l'esperit de recerca objectiva, ara estira't a terra sobre la panxa –el cap a un costat i els braços al costat del cos.

- Alimenta un profund sospir d'alleujament sense so i deixa'l sortir enfora. Quan entra l'aire, observa en quina direcció es mou la part baixa de l'esquena: a continuació, adona't en quina direcció es mou el còccix.

Crec que podem estar d'acord que, quan l'aire entra en aquesta posició, el còccix es mou subtilment cap a terra i la part baixa de l'esquena es mou amunt cap al sostre. Les direccions s'inverteixen quan l'aire surt.

En aquesta posició, pots experimentar com la part baixa de l'esquena s'involucra de manera natural i orgànica en el procés respiratori.

Adona't també que, quan l'aire entra, l'estómac es mou cap a terra, mentre que la part baixa de l'esquena es mou amunt, i entre tots dos es crea un espai molt més gran per al diafragma.

- Torna't a posar de quatre grapes i aplica les observacions que acabem de fer. Quan el còccix va *avall*, amb la panxa que penja i l'espina arrodonida cap *amunt*, l'aire entra; quan el còccix va *amunt* i l'espina s'arqueja *avall*, l'aire surt enfora.

Comentari

Aquest exercici genera sempre molta discussió amb els meus alumnes. Tothom qui ha fet dansa moderna ha hagut d'aprendre a contreure els músculs abdominals mentre arrodoneixen l'espina. Els resulta gairebé impossible de deixar anar la panxa mentre arrodoneixen l'espina. Però, en interès de la llibertat de la respiració i de les emocions, has de ser capaç de separar els músculs abdominals dels de l'esquena. Has de ser capaç de moure l'espina independentment de la musculatura abdominal. El diafragma no es podrà relaxar lliurement cap avall si l'espina i l'abdomen es comporten com siamesos. Juga amb la imatge del tigre vell; imagina el ventre de Buda. No t'inflaràs de sobte!

Aquells de vosaltres que conscientment heu fet abdominals i flexions també heu condicionat la relació entre la musculatura del ventre i la de l'espina. Els abdominals i les flexions no són una ajuda per a la respiració.

La millor manera de reeducar aquesta zona consisteix a seguir tornant avall cap al ventre, observant la resposta orgànica al sospir profund i, immediatament, tornar-se a posar de quatre grapes i aplicar la imatge.

No provis de coordinar ni d'imposar –només cal visualitzar.

151

Pas 2

- Practica els moviments de l'espina –començant sempre pel còccix– amb aquest pensament: «El còccix cau; la panxa penja; l'aire vola cap dins», tot seguit «còccix enlaire; espina arquejada avall; l'aire s'escapa per tota l'espina amb un fff».

- Amb cada moviment, corre mentalment per cada vèrtebra.
- Seu sobre dels talons.

Ara, afegiràs so a aquests moviments. Primer, llegeix les instruccions i després segueix-les pas a pas.

- El còccix caurà i, quan arrodonirà l'espina, l'aire volarà cap dins.
- Permet que quan el còccix va amunt, creï el toc de so.
- həh-həh

- Tan bon punt les vèrtebres lumbar es comencin a moure, tanca els llavis per fer boca closa.
 - mmmmmm
 - Quan l'espina s'arqueja, permet que el so de boca closa viatgi per totes les vèrtebres.
 - Quan la darrera vèrtebra –el crani– s'enfili dalt de la columna vertebral, notaràs que les vibracions s'escapen.
 - ə-ə-ə-ə-ə-h
 - El còccix cau; la panxa penja; l'aire vola endins quan l'espina s'arrodoneix.
 - həh-hə (en el còccix, quan va amunt)
- mmmmmm (per tota la columna vertebral)
- ə-ə-əh (quan el crani s'aixeca, deixant enrere la mandíbula)
- Repeteix-ho en notes ascendents.
 - Seu sobre els talons.
 - Quan ho tornis a fer, afegeix-hi una imatge de joc: imagina que la columna vertebral és una via de tren i que el tren és el so emès a boca closa. Tan bon punt els llavis s'ajuntin per fer el so amb boca closa, engega el motor en el còccix, «həh-hə-əh». El tren de juguina viatja veloçment per la via –sense saltar cap travessa– i, al final del trajecte, la mandíbula superior s'eleva i el tren de juguina vola enfora cap a l'infinit.
 - No t'hi aturis. Deixa-ho anar. Immediatament, retorna a l'estació de tren del còccix per al nou viatge de tren-boca closa.
 - Repeteix l'exercici amb la mateixa imatge. Diverteix-te. Si pots, somriu quan el tren vola enfora cap a l'infinit. Et farà tirar les galtes amunt i t'obrirà el paladar tou.



- Quan deixes anar les vibracions, amb el crani tirant amunt i separant-se de la mandíbula inferior, estira i relaxa la llengua tres vegades per comprovar que no la fas servir per produir so.

Imagina el tren-boca closa que s'allunya en la distància, mentre la llengua li diu adéu amb aquestes ondulacions.

Pas 3

La gatxoneta.

- Cargola els dits dels peus i gronxa't enrere per posar-te a la gatxoneta –els peus han d'estar prou separats per tenir-los plans a terra.
- Creua les mans i empeny els genolls enfora amb els colzes.
- Deixa caure el cap entre les mans.
- Nota el còccix enfonsant-se cap a terra i alimenta un profund sospir des dels malucs, que s'alliberarà per tota l'espina.
- Permet que el sospir trobi el so.
- Amb suavitat, estira una cama cap a un costat i fes-te un massatge als músculs. Estira la punta del peu i fes-lo flexionar, estimulants l'estirament de la cama.
- Imagina't que ara la boca és en aquest peu; deixa que l'aire entri i surti amb el xiuxiueig d'un «kaah» per estirar el paladar tou.

Jugarem amb la imatge que la planta del peu és la boca i la cama és la gorja, mentre eixamples el canal de sortida de la gorja real.

- Deixa el taló ben allargat a terra i, després, canvia la pelvis cap aquest costat mentre doblegues el genoll d'aquesta cama. L'altra cama s'estira en la direcció oposada.
- Repeteix l'extensió del paladar tou amb l'aire que entra i surt amb un «kaah» xiuxiuejat.
- Tot passant de l'estirament d'una cama a l'altra, deixa entrar l'aire d'un «kaah» i fes-lo sortir enfora amb un sospir.
- hi-yai-yai-yai
- Sospira aquest so com si viatgés per les cames, d'un peu a l'altre.

Torna al mig de la gatxoneta i, un cop més, amb un sospir, fes sortir el so enfora per tota l'espina –com si tinguessis la boca al clatell

- Fes flotar el còccix amunt, cap al sostre, i descargola't fins que estiguis dret.



- Sacseja les cames.
- Sacseja el so per les cames.
- Mentre les sacseges, recita un monòleg, un poema o qualsevol text, de quatre grapes o a la gatzoneta. Permet que les paraules s'alliberin amb els moviments. Quan et tornis a posar dret, mantén la consciència de la connexió amb la part baixa del cos.

Pràctica

Diària.

EL TACTE DEL SO

9. NOVENA JORNADA

Consciència de la gorja: la gorja oberta... abisme

155

Prepara't per treballar
Una hora o més

Hem pres consciència de la mandíbula, de la llengua i del paladar tou com a components del canal per on viatja el so. La gorja constitueix, intrínsecament, la part més gran del canal. Quan tractem amb el paladar tou, també tractem amb la gorja. Quan badallem, l'estirament no és restringit al paladar tou, sinó que també afecta la massa de musculatura faríngia. M'hauria de referir a aquesta massa muscular com la faringe, però com que *faringe* no és una paraula d'ús comú, des d'ara faré servir la paraula gorja, significant la part del canal que va des de darrere el paladar tou, a l'alçada del nas, i avall, fins a les clavícules. La gorja conté la laringe i subministra les principals cavitats de ressonància en els espais del voltant, per damunt i per sota. La paret de darrere de la gorja és revestida d'un teixit muscular que reacciona als canvis de to amb una resposta afinada que sintonitza la cavitat de la gorja per donar el *feedback* de ressonància apropiada a aquella nota. Explorarem l'aspecte de la ressonància de la gorja en el capítol següent. El que aquí ens interessa és la gorja com a part d'un canal que ha de ser lliure per al so.

En aquest moment, el punt principal en el treball és l'angle tancat on el passatge de la gorja es transforma en el passatge de la boca. Si el paladar tou és gandul i la llengua està tensa, aquest angle s'embussa de seguida.



156

Per als nostres objectius de treball, hem de visualitzar la part de darrere i de sota la gorja com un passatge ample, sense destorbs, cap avall fins al diafragma i el sòl pelvià. Com menys interès posarem en la laringe, millor.

En aquest punt, l'únic treball a fer amb la gorja és aclarir l'angle on hi pot haver un embús de trànsit i, en alliberar el canal, estimular la sensació d'espai i una connexió més directa i més lliure amb els centres respiratoris.



Pas 1

- Allarga la part de davant del coll, de manera que el cap pugui anar tan enrere com sigui possible sense col·lapsar-se enmig de les espatlles. Fixa't com canvia la imatge del canal en aquesta posició.

Ara, hi ha una columna dreta a través de la qual la respiració i el so poden fluir sense impediments des del sòl pelvià fins al cel. Sense cantonades per girar, sense embussos de trànsit.

- En aquesta posició, sospira enfora, sense so, fent un «haaaa».
- A continuació, fent servir el clatell, posa el cap damunt de l'espina.
- Visualitza la forma de la columna, ara que tens el cap dret, i, sense so, fes un sospir «hə-ə-ə-h» des dels centres respiratoris.

Quan el cap cau enrere, és pràcticament impossible que la gorja pugui donar suport al so; qui dirigeix és la respiració. En aquesta posició pots tenir una sensació molt clara de la connexió amb les zones més profundes de la respiració. Quan tornis a posar el cap dret, procura mantenir aquesta sensació perquè el dibuix de la connexió sigui clar mentre deixa anar el xiuxiueig «həh» i t'adones que, malgrat l'angle, la respiració pot seguir sense necessitat de cap interferència de la gorja.

157

Pas 2

- Torna a allargar la part de davant del coll com has fet abans. Pensa que la llengua i la mandíbula pertanyen a la part del davant del cos i que el paladar tou i el crani pertanyen a la part del darrere. Imagina un gran abisme entre una part i l'altra. Al fons de tot hi ha una piscina calenta de vibracions.

- Deixa anar les vibracions de la piscina, per l'abisme cap amunt, com un guèiser «haa-aa-aa-aaah».

La gorja no s'hi involucra gens. S'ha de sentir com l'impuls del so brolla poderosament des d'un centre d'energia molt profund.

- Torna a posar el cap dret, flotant, al damunt de l'espina. Deixa penjar la mandíbula, ben relaxada. L'abisme canvia de forma, però no es tanca. Deixa anar les vibracions des de la piscina calenta de vibracions de baix, «hə-əh-əh-əh».

En la mesura que continues relaxant la gorja i elimines la seva habilitat per ajudar el so, se't farà més evident la connexió amb els centres respiratoris.

Aquests centres respiratoris esdevenen centres d'energia.

- Repeteix la primera part d'aquest pas, però aquesta vegada posa l'atenció en el punt d'inici del so des de la profunditat del cos i en un punt concret del sostre (o del cel)

cap on vols que viatgin les vibracions. Deixa anar un «haa-aa-aaah» des de la piscina d'energia/vibracions i imagina un doll seguit de vibracions fluint amunt per tot el cos, per l'abisme, per l'aire, fins al punt final d'arribada.

- Torna a posar el coll i el cap amunt –no permetis que es tanqui el canal–, tria un punt just davant teu (millor si és una persona) i deixa anar les vibracions des del magatzem central fins a aquest punt.
- Amb el coll i el cap enrere, imagina la piscina de vibracions amb colors. Si, ràpidament, no et passa pel cap un color, prova-ho amb el blau. Deixa anar un llarg riu de vibracions blaves «haa-aa-aa-aaah» per pintar el sostre o ajuntar-les amb el cel.
- Torna a posar el coll i el cap drets. Deixa anar les vibracions de colors (potser en aquesta posició canvien de color) per pintar la paret o la persona que tens al davant «hə-əh-əh-əh».
- Repeteix un exercici (o tots) de llengua, paladar tou, boca closa, amb (1) més connexió amb la font d'energia/respiració; (2) la consciència de la gorja relaxada, i (3) els colors en les vibracions del so –si et serveixen d'estímul.

En començar, l'ús dels colors és un ajut per donar una mica de vida extra al so. La ment i la imaginació s'hi involucran més activament i el so tindrà un contingut específic i no seran simples vibracions a seques. Si comences a fer servir la imaginació d'aquesta manera, t'adonaràs que diferents colors provoquen sensacions diferents. Fes l'experiment per descobrir quins són més tranquil·litzadors i quins més estimulants. Però assegura't de visualitzar-los ben centrats, connectant la sensació amb el plexe solar i el plexe sacral. Si els colors emanessin del cap, et podries perdre inventant gargots.

Pràctica

Incorpora aquesta consciència a la teva pràctica diària.

Segona part
L'ÈSCALA DE RESSONÀNCIES

Les següents sis o vuit setmanes de treball
DESENVOLUPAR I REFORÇAR

L'ESCALA DE RESSONÀNCIES

10. DESENA JORNADA

**Desenvolupar i reforçar: els ressonadors del pit, de la boca, de les dents.
Trobar les ressonàncies... porpra, blau, groc**

161

Prepara't per treballar:
Una hora o més

Què és l'escala de ressonàncies?

En aquest moment has alliberat, almenys en teoria, el procés respiratori i, amb això, l'origen del so; amb la relaxació de les tensions a la mandíbula, a la llengua i la gorja has alliberat el canal. A la pràctica, tot just has començat a prendre una vaga consciència d'alguns dels components de l'aparell vocal, connectant amb ells a l'atzar, ocasionalment. En teoria, no pots seguir endavant per desenvolupar la veu amb seguretat fins que l'hauràs alliberada; però, a la pràctica, no pots esperar un procés tan perfecte, de manera que ara prosseguiràs amb el desenvolupament i, alhora, aniràs descobrint més alliberament.

La següent etapa del treball es basa en l'assumpció que pots isolar les cavitats de ressonància de tot el cos i augmentar-hi les vibracions. Els exercicis –que potser ens poden desorientar físicament– donen feina a la ment, a fi que els músculs que governen els plecs vocals s'enforteixin i funcionin amb més i més eficàcia. A mesura que la ment va prenent consciència del registre de les tres o quatre octaves disponibles de la veu parlada, i de la infinita varietat de qualitats de ressonància dins d'aquest mateix registre, la musculatura respiratòria i les cordes vocals respondran amb més subtileza i energia.

Ens mirarem el sistema de ressonància com si es tractés d'una espècie d'escala. Els ressonadors són una sèrie de cavitats grans i amples a la base que, gradualment, es van empentint i estrenyent fins a arribar a dalt –com certs tipus d'escals. Tenen moltes formes i també mides diferents, ja que estan integrats dins de l'esquelet. Faré servir

una sèrie d'imatges de treball tan clares com podré, d'imaginació, d'emoció, d'analogia, absurdes o reals, per fer tangible la complexa coordinació del sistema nerviós involuntari amb un mecanisme acústic altament sofisticat.

Cada part de la veu té el seu propi esglaó de ressonància a l'escala, i l'escala és el cos, des del pit fins a la boca, les dents, els sins, el nas i el crani. En els exercicis següents dirigiràs la veu per moure-la amunt i avall de l'escala de ressonàncies fins a fer-ne accessibles, familiars i segures totes les parts. Els esglaons dèbils es poden reforçar i els esvorancs es poden omplir de manera palpable. El registre vocal de tres o quatre octaves es pot organitzar clarament i, amb una pràctica regular, la manera d'utilitzar-lo pot esdevenir físicament familiar.

Començarem a treballar amb dues grans cavitats de ressonància, el pit i la boca, però abans de treballar amb el so cal fer alguns exercicis de preparació física.

162

Pas 1

- Allarga el coll de manera que el cap vagi enrere com en l'exercici d'alliberar la gorja que hem fet abans. Visualitza el canal en aquesta posició, amb tota la seva amplada i profunditat a dins del pit. Imagina que s'eixampla més enllà de la caixa toràcica, com si fos el gran buit d'una cova.
- Posa l'atenció clarament en el clatell i assegura't de no fer servir la força de cap múscul de la mandíbula. No tibis els músculs de l'estómac en el moment d'allargar les set vèrtebres cervicals –inclouen tot el clatell–, fins que el cap floti damunt la vèrtebra de dalt de tot. Adona't que el canal ha canviat de forma, però no s'ha tancat.
- Deixa caure el cap endavant sense que se't tanqui la boca. Comprova que el canal ha tornat a canviar de forma, però que no ha necessitat tancar-se, tot i que en aquesta posició l'obertura és estreta.
- Torna a alinear les set vèrtebres del clatell amb la resta de l'espinada, amb el cap flotant al damunt. Deixa els músculs de la mandíbula prou relaxats perquè, en posar el cap dret, la mandíbula pugui caure una mica. Entre les dents hi ha una mica més d'espai que quan el cap estava tirat endavant.
- Allarga la part de davant del coll, deixant la mandíbula inferior enrere, de manera que torni a aparèixer el canal ample –l'abisme.

Aquí, la primera acció a tenir en compte és que hem de passar la responsabilitat de moure el cap a les set últimes vèrtebres de la columna vertebral (les vèrtebres cervicals). El resultat d'aquesta acció és que, quan el coll es mou de davant cap enrere, la forma del canal canvia automàticament perquè es modifica la relació entre el crani i la mandíbula. Aquesta resposta espontània depèn de la llibertat completa de les frontisses de la mandíbula i, com que, per ara, és possible que encara hi hagi alguna tensió,

pots haver de deixar caure conscientment la mandíbula, tant quan posis el clatell dret des de la posició del cap caigut endavant com quan el deixis caure enrere.

- Practica el pas 1 fins a notar que tens un fort contacte amb el clatell i que el pots moure en les tres posicions sense forçar gens els músculs de l'estómac. Posa la mà a l'estómac i assegura't que la respiració segueix en el seu ritme natural i fàcil mentre el cap i el clatell van enrere, amunt i endavant. Recorda't del gran abisme que s'obre quan el coll va enrere i que en les altres posicions no es tanca mai.

Pas 2

- Amb el cap i el coll enrere, com en els exercicis de la gorja del pas 2, troba una piscina càlida de vibracions en la profunditat de l'abisme i, amb un sospir relaxat i mandrós, escalfa el pit amb un «haa-aa-aaah».

Permet que sigui un so greu, molt relaxat, càlid. Assegura't que és ben vibrant i no pas un xiuxiueig.

163

Posa la mà damunt del pit i nota les vibracions d'aquest so per tot el pit.

- Repeteix tres cops els sons, ben llargs i lents.
- ha-a-a-ah--ha-a-a-ah--ha-a-a-ah
- Δ
- Repeteix els sons cinc vegades, ben llargs i lents.
- ha-a-a-ah –ha-a-a-ah–ha-a-a-ah--ha-a-a-ah--ha-a-a-ah
- Δ
- Repeteix els sons cinc vegades, una mica més de pressa i en un to més de conversa:
- haah-haah-haah-haah-haah
- Δ
- Posa el clatell dret amb el cap flotant al damunt: notaràs que ha canviat la forma del canal però que no s'ha tancat; permet que el so flueixi per la cavitat bucal amb un «hə-əh-əh».
- El to de veu parlada s'ha de poder elevar una mica. Trobaràs que el so descobreix una forta sensació de vibracions per tot el sostre de la boca. Repeteix els sons fins que trobis el *feedback* de la ressonància dels ossos de la cavitat bucal.
- hə-ə-əh hə-ə-əh hə-ə-əh
- Δ

- həh həh həh həh həh
- Δ
- əh həh həh
- Δ
- Aquesta vegada, torna a allargar el clatell enrere, com si poguessis esborrar la imatge de la caixa de ressonància òssia de la boca i quedés només la part baixa de la gorja i els ressonadors del pit.
- Troba un so greu amb «haa-aa-aah» que retrunyi per totes les cavitats del pit. Recrea-t'hi i rebolca-t'hi. Has d'anar tan avall com puguis, sense empènyer avall amb la gorja.
- Pica't el pit amb els punys per sacsejar-lo i desvetllar més vibracions.
- Posa el clatell dret una altra vegada i, quan el cap et floti dalt de tot, visualitza la caixa de ressonància de la boca
- Troba un so i un to que desperti un *feedback* òptim de les parets òssies de la caixa de la boca.
- Vés ara del ressonador de la boca (cap dret) al del pit (cap enrere), i al revés, unes quantes vegades:
 - həh həh həh həh həh Δ
 - El cap enrere
 - haah-haah-haah-haah-haahΔ
 - El cap dret
 - həh həh həh həh həh Δ
 - El cap enrere
 - haah-haah-haah-haah-haahΔ

Observa el canvi de to en la veu parlada i l'absoluta diferència en la qualitat de ressonància de cada cavitat.

- Vés del ressonador del pit al de la boca i, després, deixa caure el cap endavant.
- Ara el canal és molt estret i el so que desprèn, modelat pel canal, arribarà a les dents de davant amb un «hiiiiii».
- Nota les vibracions a les dents de davant i troba el to de veu parlada (lleugerament més agut que el del ressonador de la boca), que desperta la resposta de ressonància més clara de les dents de davant.

- Ara, mou el cap des de davant fins a dalt i enrere, fent servir només el clatell per moure'l. La forma del canal de ressonància hauria de poder canviar tan espontàniament com fos possible en resposta als canvis en la relació entre el crani i la mandíbula; en concordança amb les modificacions de la forma del canal, deixa anar un corrent de vibracions des de la profunditat del cos, de manera que es focalitzi a les dents de davant, a la boca i al pit.

- ii-hii-hii (vibracions de les dents de davant: el cap endavant)
- həh həh həh (vibracions de la boca: el cap dret)
- haah-haah-haah (vibracions del pit: el cap enrere)
- haah-haah-haah (to greu: ressonància de pit)
- həh həh həh (to mitjà: ressonància de la boca)
- hii-hii-hii (una mica més agut: ressonància de les dents)
- hii-hii-hii (vibracions de les dents de davant: el cap endavant)
- həh həh həh (vibracions de la boca: el cap dret)
- haah-haah-haah (vibracions del pit: el cap enrere)

165

En aquest exercici hi ha una distinció subtil entre col·locar el so en els diferents ressonadors i permetre que això es produeixi com a resultat de les condicions causals. Per començar, certament hauràs de pensar «haa» «həh» «hii», i pensar de canviar el to, de greu a agut. Amb tot, per explorar aquest exercici prova de fer-lo sota el concepte de permetre-que-passi. Mentre, possiblement a causa de les tensions residuals, no s'acabarà de realitzar ben bé del tot, cal tenir sempre present el fet de permetre –no pas el de fer.

Pas 3

En la recerca del *permetre-que-passi*, ressegueix tota la seqüència de la consciència dels ressonadors sense so, xiuxiuejant. El so implica vibració o ones sonores; xiuxiuejar és silencios, només és aire.

- Amb el coll i el cap tirats enrere, visualitza la respiració sospirada des del sòl pelvià fins al pit, escalfant-lo suaument.
- Allarga el clatell i el cap per centrar el ressonador de la boca; nota com l'aire càlid escombra el sostre de la boca amb el xiuxiueig d'un «hə-ə-ə-h».
- Amb el cap caigut endavant, produeix un sospir amb la respiració des del sòl pelvià fins a les dents de davant amb el xiuxiueig d'un «hii-ii-iih».
- Repeteix-ho, anant de les dents a la boca i al pit.

Quan xiuxiuegis, escolta els canvis naturals en les vocals i en els tons segons la posició del cap i el coll.

En primer lloc, observa que quan el cap està tirat enrere i la gorja ben oberta i ampla, l'únic so possible, sense canviar la forma ni moure cap múscul extra, és «hah». La forma dicta la vocal, i la vocal és el subproducte de la forma. Quan estires el clatell, el cap va amunt i la mandíbula es desplaça cap a la seva posició mitjana; si la llengua està completament relaxada, l'únic so possible, sense canviar la forma del canal ni moure cap múscul extra, és «həh». A vegades és difícil de tenir aquesta experiència, perquè les tensions a la base de la llengua sempre estan a l'aguait. Quan deixes caure el cap endavant i s'estreny el canal, si la llengua està relaxada de manera que cau endavant però sense blocar l'obertura, l'únic so possible sense canviar la forma del canal ni moure cap múscul és «hii».

- Amb un coneixement més intens de les condicions del canal en les tres posicions, viatja-hi ara només amb un llarg sospir (sense so) des de ben endins. Has de sentir el xiuxiueig «haah, həh, hih» quan la respiració és modelada automàticament mentre vas passant pels diferents canvis del canal.

166

No insisteixis en aquest punt si ara no estàs completament satisfet amb el resultat. El que he descrit depèn totalment d'una respiració lliure i d'una mandíbula i una gorja totalment lliures.

La segona observació en relació amb el concepte *permetre-que-passi* és que, mentre fas l'exercici, el to també canviarà espontàniament quan l'estructura canviarà de forma. Els espais grans creen freqüències de vibració més greus que no pas els espais més petits. Amb el temps, tot el que caldrà és proveir la font de l'impuls d'un subministrament constant de vibracions, de manera que quan el clatell i el cap es moguin en les tres posicions, aquestes vibracions aniran dels greus als aguts, perquè la cavitat s'empetiteix.

No obstant, aquest concepte és sofisticat i, en el moment present, en tenim prou desvetllant la veu en aquestes tres grans zones de ressonància i fent servir tot allò que sigui necessari per experimentar les diferents qualitats de les vibracions que ressonen en les diferents superfícies.

Pas 4

Per estimular el centres de la respiració, que es poden sentir abandonats quan centrem l'atenció en altres llocs, torna a provar tota la seqüència amb una nova imatge al darrere.

- Coll i cap enrere, gorja ben ampla.
- Aquest cop, imagina la gorja com una xemeneia vella que s'eixampla a mesura que baixa cap al pit. La xemeneia-pit s'eixampla avall, cap a la llar de foc que crema en el

sòl pelvià. A la gran xemeneia antiga hi ha un gran foc encès. Imagina que estàs assegut en una còmoda butaca davant del foc, relaxat i calent. Permet que l'escalfor del foc i la sensació de satisfacció es deixin anar amb un profund i càlid «haa-a-ah» que vagi amunt per dins de la xemeneia-pit.

- Segueix en contacte amb el foc. Posa el coll i el cap drets. La xemeneia canvia de forma, però no es tanca. Permet que l'escalfor del foc arribi fins al sostre de la boca amb un «hə-ə-əh».
- Deixa caure el cap endavant. Segueix en contacte amb la sensació del foc. Permet que aquest escalf i el corrent de vibracions regalimin cap a les dents de davant: «hiii».
- L'escalfor és més focalitzada i aguda en aquesta posició.
- El cap enlaire, «həh-həh-həh» (un punt càlid localitzat en el sostre de la boca).
- El cap enrere; torna't a relaxar amb el foc; permet que l'escalfor es propagui per tot el tronc: «ha-aa-ah ha-aa-ah».

167

Pas 5

- Repeteix l'exercici amb una imatge diferent. Aquest cop, imagina que tens un magatzem de pintures a la zona respiratòria, potser esprais de pintura amb comandaments en el diafragma.
- Amb el cap enrere, ressonància de pit, pinta una gran taca de color porpra en el sostre, «haah-aaaah».
- Amb el cap dret, ressonància de boca, pinta una gran taca de color blau intens a la paret del davant, «həh»; després tres taques, «həh-həh-həh».
- Amb el cap endavant, des del teu centre, ressonància de dents, pinta una línia fina de color groc brillant a terra «hiiiiii».
- Fes el procés al revés, anat del groc al blau i al porpra.

Continua fent que la pintura vingui des del teu centre. Mira com els colors arriben allà on vols. Nota els ressonadors com un subproducte del teu joc.

Més imatges amb què podràs jugar:

- El so que puja cap amunt, des de les profunditats de la terra, per reverberar dins el ressonador del pit; després es torna de mel i, pel ressonador de la boca, recobreix el sostre de la boca; després, pel ressonador de les dents de davant, es torna pasta de dents refrescant.
- L'interior del tronc és el pou d'una mina, és una mina d'or i en el fons de la mina hi ha molt d'or brillant que és tot teu. El plaer reverbera en el pit amb un «haah-aa-aaah». Quan el coll i el cap es posen drets i el ressonador de la boca torna al seu lloc, agafes una mica

d'or per comprar un ou Fabergé, que guardaràs dins la boca en forma d'ou, amb lluïssor de maragdes i diamants que brillen amb «həh-həh-həhəə-əə-əh». Cap i coll endavant, et tornes un pirata amb una espasota esmolada entre les dents disposat a robar l'ou de Fabergé. Expressa aquest intent amb un alegre «hii-hii-hii-hiiii». Torna al tresor guardat gelosament escampant «həh-həh-həhəə-əə-əh» en el sostre de la boca, i després torna avall, cap al fons de la teva mina d'or, per delectar-te amb l'abundància de riqueses amb «haah-aa-aaah».

- Val la pena dedicar força temps a aquests exercicis bàsics de ressonància. Primer et familiaritzaràs amb el concepte i la imatge general, i després desenvoluparàs dins el concepte variacions de la teva elecció. Pots experimentar diferents energies de contingut emocional en cada zona, particularment quan estàs jugant amb els colors, i hi ha diferents energies intrínsecament vinculades als canvis de to. Començar a aprendre la connexió entre energia, imaginació i resposta dels ressonadors és un senyal d'increment de consciència orgànica; embarca't en una exploració de l'emoció, estat d'ànim, color i ressonància, i enriquiràs la paleta vocal, eixamplant i revitalitzant la teva gamma expressiva.

168

Pas 6

Quan ja estiguis prou familiaritzat amb els salts des del ressonador del pit al de la boca i al de les dents, pots començar a completar l'escala de ressonància graó a graó, amb tons ascendents i descendents.

- Introdueix la imatge de l'escala de ressonància i pensa en els sons caminant amunt pel pit i la gorja, graó a graó, per sobre el paladar tou, cap al sostre de la boca, per sobre de la geniva superior, i cap a les dents de davant. El coll i el cap floten amunt i cauen endavant.
- Fes el recorregut invers.
- Permet que el to de la veu viatgi amunt i avall a intervals regulars, trobant per a cada interval el seu graó de ressonància apropiat. Aquesta exploració s'ha de fer amb les inflexions de la veu parlada, no amb les de la veu cantada.

La pràctica d'aquests isolaments de les cavitats de ressonància desenvolupa parts del registre vocal que d'altra manera seguirien adormides. En la parla natural, aquestes respostes aïllades són estranyes i només succeeixen en el cas de blocatges emocionals o en estats d'extrema tensió. Normalment, barregem les vibracions de diverses zones de ressonància, canviant constantment la proporció dels harmònics més aguts i més greus d'acord amb els canvis d'intensitat d'allò que pensem i sentim.

Pas 7

En aquest pas, l'objectiu és barrejar els ressonadors mentre alliberes la veu amb un crit. Mentre crides, adona't de la barreja de vibracions de pit, boca i dents. També és una barreja de colors, un arc de Sant Martí.

Permet que l'impuls de cridar s'origini en els centres respiratoris.

Permet que l'objectiu sigui alliberar-te tu mateix.

El so és un llarg, fàcil, «hei» sense esforç.

- Relaxa la mandíbula, la llengua, i la gorja completament i deixa que el crit sorgeixi com una molla des del centre d'energia del plexe solar/diafragma mentre t'alliberes tu mateix amb un llarg «he-e-e-ei».

Permet que reculli vibracions de totes les superfícies de ressonància disponibles en el pit, gorja, paladar tou, sostre de la boca i dents, en el seu camí de sortida del cos cap a la llunyania.

- Amb el crit següent, pinta un arc de Sant Martí per tot l'espai.

Pràctica

Una setmana.

L'ESCALA DE RESSONÀNCIES

11. ONZENA JORNADA

170

Deixar anar la veu del cos: crides, tríades... l'arc de Sant Martí

Prepara't per treballar
Una hora o més

En els exercicis precedents, hem posat l'èmfasi en la consciència física que permet redreçar els impulsos mentals per estimular noves zones de resposta física i desactivar les velles respostes habituals. Quan et centres en una consciència tan específica pots tenir, al mateix temps, la dificultat de sentir-te lliure, tot i ser l'objectiu d'aquest treball –alliberar la veu natural i, amb això, un mateix. Aquesta part del treball ofereix algunes maneres generals molt fàcils de deixar anar la veu des del cos amb més èmfasi en *què* deixes anar que en *com* ho estàs fent. L'única imatge que cal crear i recrear és la del so emanant des de les profunditats del cos.

Pas 1

- Visualitza una escena senzilla. Per exemple, estàs dret a la vorera d'un carrer atapeït i a l'altra vorera veus algú a qui t'agradaria saludar. O bé, estàs mirant el jardí per la finestra i et sorprèn veure-hi algú conegut.
- Posa l'ull de la ment en la zona del plexe solar.
- En resposta a qualsevol de les dues situacions, crida el teu amic amb un «hei». Adona't de la mescla de ressonàncies de pit, de boca i de dents.

Pensa, sent, i imagina l'escena en passos clarament definits. Per exemple:

- Mira per la finestra per veure quin temps fa. Veus que a fora hi ha un amic (una persona concreta i que t'agrada).

Veure'l t'omple de ganes de cridar-lo.

La necessitat t'arrossega la respiració avall, cap a les regions del diafragma/plexe solar.

Alliberes la necessitat amb un crit.

Et relaxes, respíres i esperes resposta.

Durant tota l'escena, el teu cos funciona: primer, per l'estímul extern, després, per la necessitat de comunicar. Per tant, no cal empènyer o forçar per cridar.

- Practica el fet d'alimentar el desig de cridar algú des dels centres de la imaginació/emoció i deixa anar aquest desig per un canal lliure que recull la vibració del pit, boca i dents.

Pas 2

Esborra la imatge de cridar algú.

171

- Sospira enfora un llarg i fàcil «he-e-ei» des dels centres respiratoris. L'ímpetu s'origina en la profunditat del sòl pelvià i involucra el diafragma en la seva escombrada cap amunt, fàcil, per la caixa toràcica. Permet que les vibracions estiguin banyades pels colors de l'arc de Sant Martí. Potser la imatge d'Iris, la missatgera dels déus, et pot inspirar.

Tot seguit, enumeraré set maneres d'alliberar les tensions del cos mentre crides o parles:

1. Mentre alliberes la veu amb un «he-e-ei», mou suaument les espatlles amunt i avall, tot sacsejant lliurement el so-colors de l'arc de Sant Martí multicolor que flueix per la part superior del cos.
2. A continuació, fes rebots amb els genolls, de manera que tot el cos reboti ben lliure amb un «he-e-ei». Deixa els genolls doblegats lliurement i recobra l'equilibri amb un moviment fàcil de rebot. Deixa que els braços estiguin lliures, les espatlles lliures, el cap lliure, la mandíbula lliure, mentre rebotes amb un so llarg i deixat anar cap enfora del cos. Mira com canvien i es mouen els colors.
3. Imagina que sota les plantes dels peus hi tens molles i que la resta del cos és desmanegat com el d'una nina de drap. Deixa sortir el «he-e-ei» des de dins i vés rebotant amb les molles per tota l'habitació; el cos sacsejant-se per tot arreu i el so i el color sortint enfora completament descontrolats. Permet que el so estigui plenament influenciat pel sacseig del cos i de cap manera provis de protegir-lo. No deixis que les vibracions dels colors s'estanquin en cap part del cos.
4. Dret, crida «hei» des dels centres del diafragma/pelvis i, a poc a poc, deixa caure l'espina fins que el cap pengi avall, amb el «hei» caient avall a través de la tapa del

crani que penja, endut per la gravetat. Deixa que la respiració es restitueixi fàcilment, i després reconstrueix l'espina cridant «hei». Permet que arribi una nova respiració sempre que ho necessitis. Quan arribis a dalt, decideix abandonar-te amb un llarg, relaxant i agradable «he-e-ei». Mentre crides, balanceja la part superior del tronc de costat a costat. Si el so et sembla forçat o mecànic, torna a introduir les imatges del color.

5. Estira't d'esquena a terra. Recorre tot el cos per relaxar totes les tensions i llavors crida «he-e-ei» lliurement des del centre del cos cap al sostre. Comprova que la mandíbula i la gorja estiguin ben relaxades.

6. Rodola fins a posar-te de bocaterrosa. Posa el front sobre les mans de manera que la cara quedi mirant a terra. Sospira amb alleujament des de la profunditat del cos unes quantes vegades. Adona't que, en aquesta posició, l'espina s'allarga cap als peus quan l'aire entra i s'escurça quan l'aire surt. La zona lumbar s'apuja amb l'entrada d'aire i amb la sortida s'abaixa. Amb aquesta consciència, crida «he-e-ei» des de la posició de pronació.

7. Rodola amb mandra i passa d'estar de bocaterrosa a quedar d'esquena a terra; de bocaterrosa, amb l'esquena a terra, mentre deixes sortir lliurement del cos petits sons oberts i espontanis.

- he-e-ei

i

- hə-ə-ə-əh

- Deixa que tot el cos sigui matusser. Assegura't que no estàs retenint cap tensió en la mandíbula, clatell o gorja. No protegeixis el so de cap manera. Cada cop que el cos cau pesadament sobre la panxa o l'esquena, el so ha de ser projectat per l'impacte. Troba la manera de fer-ho a l'aire lliure, rodolant sobre l'herba d'un turó.

Comentari

Molts d'aquests exercicis els pots provar de fer estirat a terra, bocaterrosa. És una posició que revela immediatament qualsevol moviment innecessari del cap que impliqui tensió al clatell o a la mandíbula. Ens podem imaginar que els sons cauen endavant i cap enfora de la boca com a resposta a la gravetat. Quan et posis dret, tingues present la visualització d'aquesta energia. A més a més, un cop tinguis la percepció clara de com la respiració afecta la zona lumbar, seràs menys propens a tornar a caure en una respiració superficial sense adonar-te'n.

T'has de comprometre amb el sospir.

Visualitza les cavitats de ressonància òssies.

Deixa la mandíbula, la llengua i la gorja completament relaxades.

A mesura que les notes van amunt, mantingues la ment avall, a la part baixa del cos.

Visualitza els sons sospirats cap enfora en un camí horitzontal des de la boca.

(No permetis que la imatge dels sons vagi amunt i avall en vertical amb les notes.)

Continua fent-ho amb els moviments de relaxació i les posicions descrites en el pas 2 i en el treball a terra que has fet:

- Sacseja les espatlles.
- Fes rebotar els genolls.
- Posa't unes molles imaginàries sota les plantes dels peus i salta com una nina de drap.
- Deixa caure l'espina avall amb les tríades deixant que caiguin cap a la gravetat juntament amb el cap.
- Estira't a terra.
- Sospira les tríades en els estiraments en diagonal.
- Fes rebotar les tríades des de la pelvis.
- Sacseja-les enfora, des dels malucs i amb les mans agafant un genoll i després l'altre.
- Deixa't caure pesadament sobre la panxa i treu-les amb un sospir cap a la gravetat.
- Fes-les sortir amb un sospir des de la posició de l'esquena arquejada i des de la posició semifetal.
- Fes-les sortir amb un sospir des de la posició de la fulla doblegada.
- Fes-les sortir amb un sospir quan arqueges l'espina en la posició de quatre grapes.
- Torna a la posició de deixar el cap penjant del cos i torna-les a fer sortir una altra vegada amb un sospir.
- Amb tres o quatre tríades torna a la posició dempeus.
- Sacseja't.

174

Pràctica

Combina-ho diàriament amb els exercicis previs.

Interval de treball

En aquesta fase del treball amb tu mateix a partir del treball amb la veu, hauries de ser capaç de planificar un seguit d'exercicis d'entre vint i trenta minuts per fer-los amb regularitat abans d'aprendre'n de nous, abans de qualsevol assaig d'una obra o d'una escena, abans de la classe d'interpretació o abans d'una representació. Has acumulat els continguts d'un escalfament vocal –encara parcial, però prou eficaç.

Voldria recordar-te que aquests moviments i sons estan dissenyats per ajudar a reconcondicionar la teva manera íntegra de comunicar-te. Aquest recondicionament vol temps i una constant reprogramació abans no quedi ben encaixat i el procés de comunicació sigui capaç de formar nous hàbits fiables. Els vells hàbits i les tensions diàries lluiten durament per mantenir-se; per tant, tots aquests exercicis són d'ús diari en la vida d'un actor en actiu.

175

Aquí hi ha el traçat d'un escalfament vocal recomanat; tots els exercicis han estat descrits detalladament a les pàgines anteriors.

Escalfament (30 minuts)

Escalfament

Estira la columna vertebral i deixa-la caure avall.

- Reconstrueix-la.
 - Gira el coll i el cap.
 - Afluixa la mandíbula amb les mans.
 - Estira i relaxa la llengua.
 - Agilitza el paladar tou. Badalla i estira'l del tot.
 - Torna a girar el cap.
 - Torna a deixar caure l'espina i reconstrueix-la.
- (Això ha de durar aproximadament quatre minuts.)

Respiració

Dempeus, amb la consciència de l'alineament i de l'equilibri.

- Tanca els ulls i adona't de com està el teu esquelet.
 - Posa l'atenció a l'interior i adona't del teu ritme respiratori quotidià.
 - Deixa que la respiració s'alliberi amb un petit «fff».
 - Segueix amb aquesta consciència fins a assegurar el ritme involuntari.
- (Això ha de durar aproximadament un minut.)

Toc de so

Consciència central de les vibracions amb

- həh-həh
 - Notes ascendents i descendents.
- (Això ha de durar aproximadament un minut.)

Vibracions

Vibracions als llavis

- həh-həmmmmmməh
- Mou els llavis al voltant de les vibracions.
- Bufa.
- Amb els dits a les comissures dels llavis, estira'ls cap als costats. Deixa'ls anar.
- Bufa amb so ʷ ʷ ʷ Repeteix-ho.
- həh-həmmmmmməh
- Repeteix-ho unes quantes vegades baixant de to.
- A continuació, posa't dret.
- (Això ha de durar aproximadament tres minuts.)

Vibracions del cap

- Gira el coll i el cap amb boca closa «həm».
- Alterna les direccions, canviant de nota sis o set vegades.

176

Vibracions del cos

- Deixa caure l'espina amb boca closa «həm».
- Reconstrueix l'espina i deixa anar el so quan estiguis dret.
- Repeteix-ho unes quantes vegades amb notes ascendents i descendents.
- Fes rebots amb els genolls mentre deixes anar el so.
- Fes rebots amb els omòplats mentre deixes anar el so.
- həh-həmmmmmməh (amb veu parlada).

Posa't de quatre grapes i envia el so amb boca closa per la columna vertebral amb el tren-boca closa unes quantes vegades.

Torna a posar-te dret.

- həh-həmmmmmməh (amb veu parlada).
- (Això ha de durar aproximadament sis minuts.)

Llengua

Amb la punta de la llengua darrere les dents de baix, estira i relaxa la llengua unes quantes vegades.

- Fes un sospir amb les vibracions des de dins i deixa anar la llengua:
- hii-yəh-yəh-yəh-yəh
- Repeteix-ho amb notes ascendents i descendents.
- hii-yəh-yəh-yəh
- hii-yəh-yəh-yəh
- Repeteix-ho amb el cap penjant avall i també relaxat a terra.

Estira i relaxa la llengua en l'estirament en diagonal.

Ajeu-te d'esquena a terra amb un genoll amunt i les mans agafant-lo, sacseja la llengua des del maluc mentre sacseges el genoll contra el pit:

- həh-yəh-yəh-yəh-yəh

- Canvia de genoll.

Rodola cap a la posició fetal, deixa anar la llengua:

- həh-yəh-yəh-yəh-yə-əəh

Rodola cap a la posició de la fulla doblegada i sospira el so dins de les dents de dalt amb la llengua rodolant cap enfora.

- hii-yəh-hii-yəh-hii-yəh

Doblega els dits dels peus cap a terra, envia el còccix al sostre, i posa't dret.

(Això ha de durar aproximadament cinc minuts.)

Paladar tou

Deixa entrar i sortir l'aire amb el xiuxiueig d'un «kaah», estirant el paladar tou amb un badall. Estira'l mentre l'aire entra avall, cap al sòl pelvià.

Deixa entrar l'aire amb un

- kaah (xiuxiuejat).

Amb un sospir, treu enfora notes ascendents i descendents per sobre de l'estirament del paladar tou amb:

- hai-yai-yai-yai

- En un mateix sospir, estira la llengua endavant i enrere tres vegades.

- Crida «hola».

(Això pot durar aproximadament 19 segons.)

Gorja

Allarga cap enrere la part de davant del coll per alliberar la gorja i trobar una connexió amb els centres profunds de l'impuls:

- haaaah

(Això ha de durar aproximadament trenta segons.)

Ressonadors

Experimenta les vibracions al pit, a la boca i les dents, respectivament,

- Cap enrere:

- ha-a-ah ha-a-ah ha-a-ah

- Clatell allargat, mirada a l'horitzó:

- həh-həh-həh

- Cap endavant:

- hiii-hiii-hiii

- Fes el procés al revés, alternant anar de davant cap enrere i viceversa.

- Repeteix-ho amb colors o escenes imaginades.

(Això ha de durar aproximadament dos minuts.)

Alliberar

Crida per alliberar-te tu mateix.

- he-e-e-ei

Sacseja aquest «hei» cap enfora, tot fent rebots amb les espatlles, els genolls, amb tot el cos; saltant.

Crida mentre gires el cap.

Crida mentre deixes caure l'espina avall.

(Això ha de durar aproximadament un minut.)

Relaxa't a terra.

Sospira enfora tríades des de totes les posicions que hem explorat a terra.

(Això ha de durar aproximadament cinc minuts.)

Segueix estirat a terra i digues un text en qualsevol de les posicions a terra.

Posa't dret; camina per l'espai; digues el teu text.

Comentari

Sota el paraigua de l'encapçalament, aquí hi ha un simple resum del treball que has fet fins ara.

- Presa de consciència física (centrada en la columna vertebral)
- Consciència de la respiració natural (petits «fff» i el sospir)
- El toc de so («həh-həh»)
- Alliberar les vibracions (llavis, cap, cos)
- Alliberar el canal (mandíbula, llengua, paladar tou)
- Desenvolupar i reforçar la veu (ressonadors del pit, de la boca, de les dents, crides i tríades)

Darrere aquests títols hi ha una gran varietat d'exercicis; el treball a terra ajuda a conduir la ment més en profunditat cap a la recerca de la font lliure, dels impulsos desinhibits per a la respiració, l'emoció i la veu. Cada estadi de la progressió dels exercicis està dissenyat per deixar anar l'energia de la veu orgànicament –per arribar a l'experiència de permetre que el so es produeixi en lloc de fer que es produeixi. En les darreres sèries d'exercicis, abans de l'interludi, les tríades i les crides han començat a fer demandes més grans a la musculatura respiratòria. Els impulsos per cridar són orgànicament més forts que els impulsos suscitats en els exercicis primerencs d'alliberament; les tríades constitueixen frases més llargues; demanen, per tant, una respiració més àmplia.

En una progressió lògica del treball per desenvolupar la ressonància, la potència i el registre, ara hauríem de passar al següent esglaió en l'escala de ressonància –els sins, el nas i els ressonadors del crani. Amb tot, aquests ressonadors més alts, més extravertits, fan una demanda molt superior a la musculatura respiratòria. Necessitaràs més potència respiratòria per afrontar la següent part de la jornada. Necessitaràs incrementar la capacitat respiratòria i també una musculatura respiratòria més forta i flexible.

Hem d'abandonar per un moment l'escala de ressonància per renovar el nostre interès en el procés respiratori.

L'ESCALA DE RESSONÀNCIES 12/13. DOTZENA I TRETZENA JORNADA

**Potència respiratòria: diafragma, músculs intercostals, sòl pelvià...
gimnàstica respiratòria.
Sensibilitat i potència: estimular i reforçar els impulsos... fer peses**

180

Prepara't per treballar
Dues hores o més

Abans, he fet referència a les respectives responsabilitats dels tres grans components de la musculatura respiratòria. Aquí tenim, novament, un desglossament molt més simplificat de les seves funcions i de la seva interdependència:

- El múscul del diafragma és el principal múscul de la respiració, la llar del plexe solar i el principal centre receptor i transmissor dels impulsos emocionals.
- La musculatura abdominal interna i els pilars del diafragma connecten el diafragma amb el sacre i amb el sòl pelvià. Són sensibles a les energies primàries i als impulsos instintius.
- Els músculs intercostals són responsables de la capacitat respiratòria i són reactius als requeriments més grans del plexe solar i a les energies del sacre.

Fins ara, l'èmfasi ha estat situat en el diafragma, com a múscul clau de la respiració. Sota el diafragma no hi ha espai accessible; per fer lloc quan l'aire entra, el diafragma baixa, l'estómac és empès avall i els intestins són desplaçats. Com a conseqüència, la zona de l'estómac ha de romandre relaxada per no inhibir l'entrada d'aire. És útil imaginar que la respiració va avall cap al ventre, perquè aquests dos processos mentals es tornin un de sol. Tot i que l'efecte directe d'aquest recurs imaginari és de relaxar les contraccions inhibidores a la part baixa del ventre, la imaginació estimula indirectament la musculatura abdominal interna, la qual, connectada des de la quarta vèrtebra lumbar al sòl pelvià i al diafragma, empeny avall aquest darrer, aplanant-lo com a part del procés que arrossega l'aire dins dels pulmons.

En el reialme de la respiració, he posat molt d'èmfasi en la relaxació. Però requereix tant de temps familiaritzar-se amb una relaxació profunda i desenvolupar una consciència orgànica, que és assenyat posposar el treball que incrementa la capacitat respiratòria i reforça la musculatura respiratòria fins que es pugui fer amb prou consciència i sensibilitat per assegurar, sigui quina sigui la demanda, la connexió de la respiració amb l'impuls d'energia interna. Una major capacitat respiratòria i una musculatura respiratòria més potent han d'implicar una capacitat emocional superior i un desig més gran de comunicar. Altrament, hi haurà so i furor, però sense significat. Una gran capacitat *per se* és gairebé irrellevant respecte a l'exigència de la durada de la respiració en una frase. Per exemple, la capacitat desenvolupada pels que practiquen submarinisme a pulmó lliure no serveix en el cas dels requeriments d'una situació dramàtica que implica un gran monòleg, probablement també intens emocionalment.

Qualsevol intent de sostenir la respiració contenint-la o preservant-la instal·la tensions que frustren l'objectiu. Aquesta és la raó per la qual els exercicis passats de moda sobre la *reserva d'aire* són contraproductius. Aquesta concepció de la respiració demana prendre l'aire i aguantar-lo amb la musculatura intercostal expandida mentre el diafragma va expulsant l'aire fins que les costelles han de deixar anar la seva reserva. L'esforç involucrat per aguantar les costelles obertes i mantenir un dipòsit de reserva crea tensions que contreen la capacitat natural. La musculatura intercostal s'expandeix i es contreu al ritme involuntari de la respiració natural. Si són interferits i reclamats per una tasca antinatural, com és ara de mantenir oberta la caixa toràctica, es produeix un sever desbaratament en la profunda connexió instintiva entre emoció i respiració. Si muscularment estàs tensant i retenint, mentalment estàs tens i retingut. L'elasticitat de la musculatura respiratòria és essencial per a l'agilitat mental, i la potència no s'ha d'adquirir a costa de la subtileza. De totes maneres, s'ha d'adquirir potència per tractar amb una expressió més intensa.

Mentre amplies la consciència de la unitat del cos i la ment, pots explorar l'ampliació de les teves capacitats respiratòries en interès d'una expressió més intensa, i no tan sols per fer més soroll.

Hi ha tres grups musculars que configuren tot l'aparell: el diafragmàtic, l'abdominal intern i l'intercostal. Els intercostals són els músculs que hi ha entremig de les costelles i és a ells que aplicarem el procés d'estirament i relaxació; en primer lloc, per fer-los més elàstics i flexibles i, després, per allargar-los de manera que puguin crear una cavitat interna perquè els pulmons s'expandeixin més. L'objectiu serà incrementar la capacitat respiratòria. Ara és important que siguis capaç d'aïllar els músculs del ventre i d'enviar missatges específics per estimular l'activitat de la musculatura costal. El treball en una part de l'aparell respiratori pot tenir un efecte que pot passar desapercebut en una altra part, de manera que el que es guanya en una zona es contraresta amb una pèrdua en l'altra.

Pot ser que, mentre en els exercicis previs posaves tota l'atenció en el diafragma i en la respiració abdominal interna, hagis permès que les costelles es rendeixin a les regions de l'infern. Pot ser que, en centrar més i més l'atenció en les profunditats satisfactòries del baix ventre i de la pelvis, fins i tot t'hagis quedat amb el pit completament enfonsat. Ara és el moment d'afegir-hi l'expansió de dalt sense perdre aquest accés profund.

Un dels deures dels músculs intercostals és d'enlairar tot el pes de les costelles per allunyar-les dels pulmons sense inhibir-ne la mobilitat. Imagina't per un moment el que arriba a pesar la massa òssia de les vint-i-quatre costelles que conformen la caixa toràctica, i imagina't que aquest pes reposa sobre dues esponges. Quan els intercostals no fan la seva feina, la consistència esponjosa dels pulmons minva. La part superior de la columna vertebral és, naturalment, l'element més vital per donar suport a la caixa toràctica. El suport intercostal és secundari. Si la zona de la columna vertebral que passa entre els omòplats és dèbil, la posició de la caixa toràctica mostrarà un d'aquests dos resultats: o la part superior del pit s'enfonsarà i les costelles de la base desapareixeran a causa de l'enfonsament de l'espina, o bé la musculatura costal s'apoderarà de la feina de donar suport al pit. Aquest últim resultat implica un esforç tan gran dels intercostals, que aquestes perdran la seva disponibilitat per ajudar a moure els pulmons.

182

Per desenvolupar una divisió del treball més eficaç entre el diafragma, els abdominals interns i els intercostals, primer corregirem l'equilibri de la nostra atenció, que fins ara ha estat situada només en les dues primeres zones de la respiració, per posar-la exclusivament en les costelles.

Per una estona, pots fer com si la musculatura intercostal fos el teu únic mitjà per respirar.

La manera més fàcil de començar aquesta relació exclusiva amb les costelles és ajeure's a terra.

Pas 1

- Estira't sobre el costat dret i obre l'esquena en la posició fetal.
- Posa la mà esquerra al costat esquerre de la caixa toràctica –el polze cap a l'esquena, els dits cap a la part anterior de les costelles inferiors, el colze assenyalant el sostre.

Imagina't aquesta situació amb molta precisió: l'únic espai dins del pulmó és el que hi ha al costat esquerre de les costelles, sota la mà esquerra. No pots respirar per la zona de la panxa, ni pel baix ventre, la part superior del pit o la part dreta de les costelles.

- Alimenta un sospir sense so dins la part esquerra de les costelles. Nota com les costelles de la part esquerra s'enlairen cap al sostre. Tot seguit, deixa anar un sospir i nota com les costelles cauen sobtadament cap a terra.

Imagina't que sota les costelles no tens res, de manera que quan els ossos cauen a terra fan soroll.

- Quan alimentis el següent sospir –encara només amb aire, sense so– demana a les costelles que vagin dos dits més amunt, cap al sostre, abans que tornin a caure sobtadament a terra.

No tinguis pressa per tornar a sospirar. Espera't fins que puguis induir orgànicament un nou pensament i tinguis l'impuls de deixar-lo anar.

- Amb cada nou impuls de sospir, demana a les costelles que vagin dos dits més amunt, cap al sostre, abans de caure. Després de quatre o cinc sospirs, quan pensis que ja han anat tan lluny com els és possible, demana'ls encara que vagin almenys un dit més amunt, amb un nou sospir.

- Rodola per posar l'esquena a terra i reposa amb els genolls amunt i els peus plans a terra. Comprova la sensació que reps de les costelles de la part esquerra en contrast amb les del costat dret. Sens dubte, sentiràs una diferència considerable –forma, massa, densitat, obertura. Registra les diferències.

183

- Ara, rodola cap al costat dret i posa't en posició fetal; col·loca la mà dreta sobre les costelles del costat dret de la caixa toràcica i repeteix l'exercici a poc a poc, posant l'atenció a ser específic amb els missatges i els detalls de la imatge.

- Rodola per quedar d'esquena a terra. Nota com s'ha incrementat l'espai dins de les costelles.

- Torna a rodolar cap al costat dret i posa la mà esquerra sobre la part esquerra de la caixa toràcica. Aquesta vegada, sospira exclusivament amb l'espai de les costelles del costat esquerre; permet que el sospir alliberi el so quan les deixis caure a terra.

- hə-ə-ə-əh

Imagina't que les vibracions de so viuen sota les costelles del costat esquerre i que, quan cauen sobtadament a terra, les costelles cauen fent vibracions, que impacten fora de tu.

- Torna a fer els sospirs, amb les costelles anant cada vegada una mica més amunt. A continuació, permet que les costelles caiguin amb una tríada.

- hei-ei-ei-ei-ei

Sospira, no cantis. Deixa que les costelles caiguin, com si piquessin contra terra, sense retenir de cap manera el sospir. Imagina't que les tríades viuen sota les costelles.

Pots descobrir que tens prou aire per a la tríada, encara que et pugui semblar que el deixes anar tot de cop. La caiguda de les costelles ajuda mentalment a afliurar i, com a conseqüència, a tenir prou aire per a aquesta *frase* relativament curta.

- Repeteix-ho al costat esquerre en posició fetal, posant l'atenció exclusivament en el costat dret de la caixa toràcica; sospira, deixa caure les costelles i deixa anar una tríada.

- A continuació, posa't de bocaterrosa –el front sobre les mans o els braços, de manera que quedis de cara a terra– i, sense so, alimenta un profund impuls d'emoció/pensament per un sospir d'alleujament des de la part baixa de l'esquena; després, permet que s'expandeixi cap a les costelles laterals. Permet que el sospir caigui cap enfora sense cap restricció, des del centre de l'impuls.

El resultat és un sospir realment enorme, perquè hi has afegit la dimensió extra de les costelles. Notaràs que, quan l'aire entra, la panxa va avall, cap a terra. Has de ser capaç de tenir una imatge ben clara dels moviments de resposta del diafragma, part baixa de l'esquena i pelvis per obrir tot seguit, en un instant, les costelles i oferir encara més espai a la sensació d'alleujament i a la respiració que l'acompanya. La respiració que surt, registrada fugaçment en el plexe solar i potser a la zona sacral, vola cap enfora obeïnt l'impuls d'escapar.

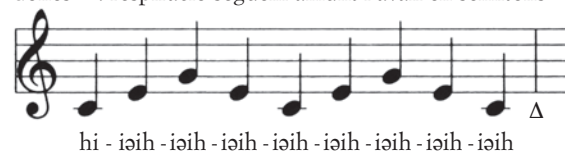
- Ara, posa't d'esquena a terra (genolls amunt, peus plans a terra) i alimenta un profund impuls d'emoció/pensament per un sospir d'alleujament –sense so– dins del sòl pelvià, esquena i costelles, visualitzant clarament tots els espais disponibles i desencaenant després un impuls d'alleujament en el diafragma.

Com que ara tens molt més espai per a la respiració i molta més respiració disponible, pots doblar la llargada de la *frase* que has creat.

- Alimenta un impuls d'emoció/pensament per sospirar dues tríades que es deixin anar amb una sola respiració de sortida, encara amb un hei.

- hei-ei-ei-ei-ei-ei-ei-ei

dones Δ : respiració segueix amunt i avall en semitons



homes



- No intentis fer durar la respiració. Alimenta un sospir-pensament a la panxa, a l'esquena i als costats de les costelles i deixa'l anar lliurement des del centre del diafragma.

Mira de gastar tot l'alleujament amb les dues tríades. Sigues generós. Sigues malgastador. No retinguis res. Mantingues clara la imatge del diafragma que oneja en mig de la caixa toràcica.

- Continua amb la doble tríada; rodola fins a la posició de la fulla doblegada. Segueix visualitzant la panxa, l'esquena, les costelles laterals.
- Posa't de quatre grapes. Alimenta el sospir cap a la panxa-esquena-costats de les costelles mentre arrodoneixes l'esquena cap al cel; després, una doble tríada circula per tota la columna vertebral quan l'arqueges cap a terra. Assegura't d'iniciar el moviment i el so des del còccix.
- hei-ei-ei-ei-ei-ei-ei-ei
- Repeteix-ho unes quantes vegades.
- Posa't a la gatzoneta i fes flotar el còccix amunt fins que el cap pengi avall. Segueix mantenint la imatge de panxa-esquena-costelles per l'impuls de la respiració que entra i, lentament, reconstrueix l'esquena. Utilitza almenys tres tríades per arribar a dalt de tot.
- Segueix alimentat la mateixa imatge i camina per la sala sospirant les dobles tríades.
- Dret, encara. Crida amb un llarg «hei-ei-ei»

Dret, consciència de les costelles

Mentre avances amb els propers exercicis, tingues sempre present que les capes dels músculs intercostals que activen directament els pulmons esponjosos –els músculs subcostals– es troben a les parets internes de la caixa toràcica. Aquestes capes requereixen imatges mentals potents per estimular moviments poderosament subtils; només podràs exercitar deliberadament la musculatura involuntària amb la imaginació.

Recorda també la resposta de la zona lumbar a l'aire que entrava quan estaves estirat de bocaterrosa. Visualitza amb precisió els pulmons i la forma de la caixa toràcica: per darrere, els pulmons arriben fins a la zona lumbar, lleugerament més avall que a la part de davant del cos. La cúpula del diafragma, asimètrica, es decanta més avall per darrere que per davant. La part anterior del diafragma està connectada amb la part de davant de les costelles i amb l'interior de la paret abdominal, mentre que la part posterior del diafragma està connectada amb la part inferior de les costelles i amb la columna.

Les costelles baixes de darrere tenen més capacitat per respirar, tot i que les de davant tenen un gran potencial per expandir-se. Les necessites totes.

Necessites controlar la tendència de les costelles dels costats a prendre massa responsabilitat en el procés respiratori. Bomben amb molta eficiència, però sovint a compte de la sensibilitat de la delicada connexió diafragma/plexe solar.

En interès de la capacitat, aquí hi ha la següent exploració sobre com encoratjar les costelles a obrir-se en resposta a requeriments més grans.

Pas 2

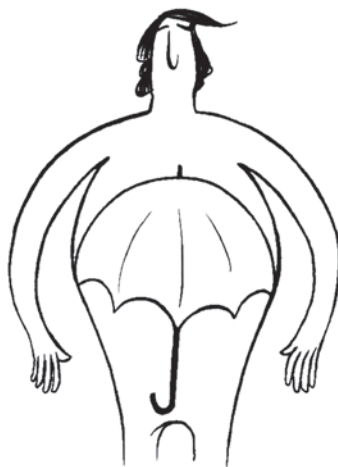
Estirament de les costelles

- Dret, nota't les vores de la caixa toràctica: des de les clavícules baixant per l'estènum, les costelles de davant i pels costats fins a l'espina. Clava els dits amb prou fermesa dins la base de les costelles de darrere per sentir amb claredat la seva localització.
- Imagina't que hi ha dues gomes elàstiques curtes i fortes que connecten les costelles de la zona lumbar amb els colzes.
- Aixeca una mica els colzes, amunt i enfora des dels costats, i nota com responen les costelles baixes de darrere quan imagines que les gomes tiben. Assegura't que les espatlles no s'aixequen gens i que la part superior de l'espina segueix dreta. No et dobleguis endavant. Estableix una forta connexió mental entre els colzes i les costelles baixes de darrere.
- Permet que els colzes caiguin.
- Torna a aixecar els colzes des dels costats, aquesta vegada movent-los fins que quedin al nivell de les espatlles. Això pot tenir l'efecte d'estirar l'esquena i les costelles laterals des de la columna vertebral cap als costats, amunt i enfora, de manera que tota la part posterior de la caixa toràctica queda estirada i oberta.
- Ara mou els colzes endavant uns set o vuit centímetres. La goma estirarà les costelles de darrere encara més enllà de l'espina.
- Torna els colzes enrere permetent que les costelles de darrere es relaxin una mica.
- Mou els colzes endavant per estirar els intercostals de darrere.
- Torna'ls enrere per relaxar els intercostals.
- Abaixa els colzes cap als costats i deixa que els intercostals es relaxin completament.
- Ara, aplica el mateix procés a la part de davant de la caixa toràctica per estirar i relaxar els músculs intercostals anteriors.

- Imagina't unes gomes elàstiques curtes i fortes connectades des dels colzes a la base de les costelles de la part anterior de la caixa toràtica.
- Fes flotar els colzes a l'alçada de les espatlles tot estirant la base de la caixa toràtica cap als costats, allunyant-la de l'estèrnum; posa l'èmfasi a les costelles de davant.
- Mou els colzes una mica enrere per estirar més les costelles de davant.
- Torna a posar els colzes endavant per relaxar els intercostals.
- Estira; relaxa.
- Despenja els braços cap als costats deixant que els intercostals de davant es relaxin del tot.

La imatge mental ha de ser la de les costelles reals allunyant-se entre elles amb cada estirament, mentre els músculs d'entremig dels ossos són estimulats amb l'estirament per la connexió de la goma elàstica imaginària. Vigila de no inclinar-te endavant, arquejar l'esquena o estirar els colzes massa enllà; és molt fàcil fer un estirament superficial que només involucri els grans músculs externs i els del pit (els *latissimus dorsi* i els pectorals).

- Fes flotar els colzes fins a l'alçada de les espatlles.
- Mou-los endavant, obrint la part posterior de la caixa toràtica.
- Tot mantenint la part posterior de la caixa toràtica tal com està, mou els colzes una mica enrere per obrir la part de davant de la caixa toràtica.
- Ara, probablement, tens una expansió més aviat incòmoda del pit, com un barril.
- Remena tota la caixa toràtica cap amunt eixamplant-la encara més, fins que la puguis imaginar com un gran paraigua de golf obert.



- Conserva la caixa toràctica tal com està, abaixa els braços i relaxa les espatlles. (Encara et sents en una posició grotesca amb les costelles sobreexpandides, elevades i obertes, que fan difícil la respiració.)
- Relaxa prou les costelles de davant perquè et permetin respirar amb més facilitat mentre conserves l'espina ben llarga, sense que les costelles de darrere s'esfondrin.
- A continuació, permet que tota la caixa toràctica s'esfondri com si les costelles caiguessin cap a l'estómac.
- Repeteix tota la seqüència sense l'esfondrament final.

Hi pot haver una tendència a estirar les espatlles endavant i amunt, que ha de ser contraatacada vigorosament centrant cada vegada més l'atenció en la part baix de la caixa toràctica. Les espatlles han d'estar sempre relaxades; l'estirament va des de la base de la caixa toràctica, pels costats, fins a les aixelles i els colzes –un estirament lateral.

188

Assegura't de no arquejar la zona lumbar quan estires els intercostals anteriors. Una bona manera de comprovar-ho és mantenir els genolls una mica doblegats i el còccix caigut. Genolls travats i espina més arquejada del compte acostumen a anar ple-gats.

Si pots estirar i relaxar els músculs intercostals sense que entri l'aire quan els estires i enlaïres, molt millor. Fes la prova de comptar en veu alta mentre estires i relaxes els intercostals posteriors i anteriors amb una sortida d'aire ben llarga. Això pot contrarestar la tendència a deixar entrar aire quan obres la caixa toràctica enrere o endavant, i a deixar sortir l'aire quan la relaxes. Si amb la visualització de l'estructura pots establir un contacte directe amb els músculs intercostals reals, aconseguiràs separar-los dels seus patrons habituals de respiració. Un cop feta la connexió amb els intercostals, els impulsos de la respiració trobaran nous espais disponibles per respondre a demandes més grans.

Comentari

Com en molts exercicis de veu i de respiració descrits en aquest llibre, la introducció d'una visualització conscient i acurada de l'aparell respiratori incrementarà la seva funció. Altrament, el cos funciona per la seva pròpia visualització inconscient, que condueix a un estat de benigna negligència en músculs que anhelan una atenció viva i amorosa. Quan jugues amb tota la gamma i matisos de la respiració, tot l'organisme se'n beneficia. Quan pares atenció a la respiració, entra més oxigen en el corrent sanguini i s'estimula la circulació, despertant el procés glandular i cel·lular. La unió del cervell/cos que constitueix el sistema nerviós central aprofita l'increment del procés respiratori fins al punt que et

pots notar més despert, més sensible als estímuls i fins i tot, aparentment, més intel·ligent.

«El sistema nerviós central està connectat a cada punt del cos pels nervis, que són feixos d'axons originats en el cos cel·lular de les neurones. El conjunt de tots els nervis que connecten el sistema nerviós central (cervell, per abreujar) amb la perifèria i viceversa constitueix el sistema nerviós perifèric. Els nervis transmeten impulsos del cervell al cos i del cos al cervell. El cervell i el cos també estan connectats químicament per substàncies com les hormones, que corren pel corrent sanguini». (De *The feeling of what happens*, pàg. 325)

A hores d'ara, hauria de ser evident que quan explores la respiració en tota la seva extensió t'explora tu mateix. La sensibilitat amb què observes el petit intercanvi d'aire que et manté viu d'un moment a l'altre, requereix que siguis sensible a tu mateix, a algun aspecte central, personal de *tu*, que demana que abandonis tota distracció i visquis –potser només per uns moments– en una proximitat íntima amb una simple veritat teva. Llavors, quan estimules un impuls profund per un sospir, buscant una sensació genuïna d'alleujament i el deixes anar amb una certa gratitud, la teva ment comença a penetrar en les profunditats, no solament a les del sòl pelvià, sinó també de la teva psique. Et recordo que la paraula *psique* volia dir *respiració* i *sang* i *ànima* a la Grècia antiga. Sospirant profundament pots desencadenar un alleujament emocional que no s'acostuma a percebre immediatament com alleujament. O, si més no, com un *alleujament plaent*. Una respiració que penetra a les profunditats del cos, de la sang i de l'ànima, desvetllant les parts del sistema nerviós central que hostatgen la memòria, pot fer aflorar emocions rudimentàries de tristesa, de por, de ràbia o (més rarament, ai!) d'hilaritat. El fet de permetre que aquestes emocions es deixin anar amb un murmur, un gemec, un lament, un rugit, un grunyit amb un sospir només amb aire o amb so, pot representar un gran alleujament. Si entres en aquest tipus d'experiència, assegura't que permetes conscientment que la respiració es renovi, que deixes el cos i l'ésser obert a permetre que l'emoció pugui canviar. La naturalesa de l'emoció és de canviar un cop ha estat expressada lliurement i sincerament.

189

Ara, mentre seguim amb l'exploració de la capacitat respiratòria, el desafiament és, un cop més, de preguntar-te tu mateix: quina capacitat tinc per imaginar, per emocionarme, per desitjar? Què puc dir amb aquests espais que trobo dins meu? Permet que el desenvolupament de la capacitat respiratòria també estimuli el de la teva capacitat creativa.

Ara anirem cap a un procés orgànic per reforçar tots els músculs respiratoris. Antigament, els professors de veu o de cant demanaven als seus alumnes que s'estiressin a terra amb dos o tres volums de l'*Enciclopèdia Britànica* sobre el ventre mentre executaven exercicis respiratoris o vocalitzacions. Es creia que per reforçar la veu calia reforçar els músculs de la paret abdominal. Ara sabem que els grans músculs externs són uns pobres substituïts de la delicada complexitat de la musculatura respiratòria involuntària. Però encara necessitem potència. Com a exercici, hem de buscar estímuls orgànics forts que provoquin fortes reaccions respiratòries per estar disponibles en aquells moments en què un idea emocional poderosa exigeix ser expressada amb una veu poderosa.

Pas 3

Gimnàs d'impuls-respiració

El següent exercici està dissenyat per estimular tot l'aparell respiratori tan vigorosament com sigui possible amb reflexos involuntaris forts. En diem *buit dels pulmons*, en part perquè hi ha la sensació de netejar els pulmons, però sobretot perquè fa servir el poder natural de fer el buit per estimular els músculs de la respiració amb una acció potent.

190

És un exercici molt ràpid de fer, però explicar-lo vol molta estona. Per tant, primer llegeix les instruccions, i després segueix l'acció ràpida pas a pas. Estàs entrant en el gimnàs de la imaginació i de la respiració. La ment i el cos s'exercitaran amb els pesos de l'impuls.

Explicació

Ara buidaràs tot l'aire dels pulmons, com si espremessis tota l'aigua d'una esponja. Ho has de fer bufant ràpidament –un so «fff»– i esprement l'últim romanent d'aire fins que et sembli que no te'n queda gens a dins. (No cal que t'hi entretinguis gaire.) Ràpidament, tanca la boca i pinça't bé el nas amb els dits, de manera que no hi pugui entrar gens d'aire. Llavors, obre la caixa toràcica amb la imatge del paraigua de golf de l'exercici precedent. Visualitza la imatge d'un gran buit a dins. La millor manera de fer-ho és provar d'inspirar amb el nas mentre encara està ben pinçat. Posa't l'altra mà a l'esquena, sobre les costelles inferiors i, malgrat el fet que l'aire no hi pot entrar, això permetrà que els músculs intercostals responguin a l'ordre que has donat. Per un moment, sigues conscient de l'estirada del buit. Després, amb la boca tancada, deixa de pinçar el nas. L'aire es precipitarà cap dins pel nas per omplir el buit. No ajudis inspirant. Deixa que l'aire sigui xuclat per la llei de la natura que avorreix el buit.

Acció

Dempeus.

- Buida els pulmons amb «ffffff».

- Pinça't el nas amb els dits; tanca la boca.
- Prova d'inspirar de manera que les costelles s'expandeixin al màxim (la posició del paraigua obert).
- Mantingues la boca tancada, deixa anar el nas i permet que l'aire es precipiti cap al buit.
- Torna a la respiració natural.

Algunes persones tenen un moment de pànic quan senten el buit. De fet, és una condició molt poc natural. Però recorda que estar sense aire només podria ser perillós si ho controlés algú que no fossis tu. Només has d'obrir la boca i les coses tornaran a la normalitat.

La raó de deixar entrar l'aire només pel nas mentre tenim la boca tancada és que els passatges del nas són estrets. Així, els músculs de la respiració han de treballar més fort per fer entrar l'aire. Aquesta activitat els enforteix.

191

Quan tornis a fer el buit, pensa que els pulmons ocupen tot el tronc, des dels malucs i el sòl pelvià fins a les clavícules.

- Bufa tot l'aire cap enfora del cos.

Tot el tronc s'esfondrarà cap endins.

- Pinça't el nas amb els dits; tanca la boca.
- Posa l'altra mà a darrere, sobre les costelles inferiors.
- Relaxa el sòl pelvià, obre el ventre, l'esquena i les costelles laterals per crear un buit per tot el tronc.
- Deixa anar el nas i nota com l'aire es precipita cap al sòl pelvià, cap endavant i endarrere, cap als costats i, finalment, cap a la part superior del pit.
- Relaxa't i retorna a la respiració natural.

L'impuls del buit és com una barra o uns pesos imaginaris que agafes quan entres al gimnàs i que fas servir amb seny per construir un múscul que ha de reaccionar al pensament i a l'emoció, no a una simple ordre.

Amb tot aquest oxigen precipitant-se endins, et podries sentir una mica marejat. Si no ho estàs, pot ser un senyal que no fas l'exercici en profunditat. També podria indicar que el teu aparell respiratori ja està en bona forma. No t'ha d'espantar el fet de marejar-te, però tampoc reafirmis aquestes condicions repetint massa de pressa l'exercici del buit. Reposa, fes altres exercicis, i després torna-hi. El mareig desapareixerà en la mesura que exercitis l'aparell respiratori.

Vés amb compte a no xuclar l'aire amb els músculs del coll. La succió ha de venir dels pulmons i tu has de posar l'atenció a les costelles baixes de l'esquena per notar una estrebada directa que les connecta amb els narius.

Comentari

Els exercicis d'estirar les costelles i buidar els pulmons activen l'energia. En l'escalfament vocal, encaixen després del treball amb els ressonadors del pit i de la boca, i donen un suport extra per anar cap a la part mitjana i alta dels ressonadors. Fes el buit dels pulmons tres o quatre cops, unes vegades a poc a poc, d'altres de pressa. Això vigoritza tot el sistema i, en general, és un exercici molt saludable; però, en aquest moment, el seu objectiu és reforçar els músculs de la respiració amb l'ús dels moviments reflexos naturals. Si practiques exercicis de respiració profunda per aconseguir força, construiràs un control muscular que no serà útil per a la comunicació espontània. Quan ens movem per fer exercicis més vigorosos que són necessaris per a l'aparell vocal i per a l'aparell emocional de l'actor, hem de tenir molta cura amb la relació entre l'impuls i l'activitat muscular per tal de desenvolupar-les simultàniament. Si la veu desenvolupa la força vocal independentment, pot substituir emoció per so, i no hi ha res més corrosivament enganyós per a l'habilitat artística d'un actor que pensar que l'energia vocal és més assequible que l'emocional. Ben al contrari: l'actor ha de desenvolupar l'instrument emocional abans que el vocal, i el curtcircuit resultant pot fer petar tots els fusibles. És idealista suggerir que l'actor ha de tenir un equilibri exacte i constant mentre treballa el cos, la veu, la creativitat. Però, tot i que l'objectiu és idealista, almenys podem guanyar qualitat pel camí.

Els actors que tenen bona veu, acostumats a rebre elogis, sovint se sorprenden –o s'ofenen– quan els planyo pel seu do. Quasi sempre són aquests actors els que tenen més problemes per trobar els seus propis recursos emocionals. En canvi, els que comencen amb instruments vocals febles, a la llarga tendeixen a ser millors; quan confiem que la vida interior val la pena, la veu aprèn gradualment a posar-se lliurement al seu servei.

En l'exercici següent entraràs al gimnàs respiratori per jugar amb els impulsos dels pesos dissenyats per restablir l'activitat reflexiva, desenvolupar la velocitat de resposta i encoratjar la flexibilitat. Potser ara podríem substituir la noció de la barra per la de pilotes de jocs malabars. Després d'haver trobat una major capacitat en la imatge interior, ara hem d'incorporar una flexibilitat creixent, sempre que la sensibilitat no se sacrifiqui per la potència. Amb les imatges que vas consolidant pel ventre, l'esquena i les costelles, el següent punt d'atenció se centrarà en el diafragma com a instigador actiu de la respiració.

Pas 4

- Prepara't estirant i relaxant l'espina cap avall i tornant amunt, fent girs amb el cap i el coll i fent el buit als pulmons dues vegades.
- Ara, alimentaràs quatre enormes (realment *enormes, colossals*) impulsos de sospirs d'alleujament –genuïns, profunds, plaents– amb tota la llargada, la profunditat i tota la possibilitat respiratòria del tronc. Restitueix un impuls immediatament després de l'altre. No els apressis, però tampoc t'esperis entre l'un i l'altre.

Deixa que l'impuls mogui la respiració i que la respiració mogui el cos. Si cal, tracta el sospir d'alleujament com si fos un exercici d'interpretació. Pensa en alguna cosa dolenta que podria haver passat i, finalment, no ha succeït i et dóna una gran sensació d'alleujament. Si ho practiques un parell de vegades, podràs anar directe a un sospir d'alleujament real i no tan sols a un sospir sense contingut.

Permet que la respiració t'ompli des de baix cada vegada. Quan omplis un gerro, no l'omplis des de dalt. Els pulmons tampoc.

- Crea quatre enormes sospirs seguits i després reposa. Si en fas més, et podries desmaiar.

Si visualitzes el procés, sembla que el diafragma sigui insuflat amunt i avall per un vendaval enarborat pels impulsos. Podem imaginar els seus moviments com els d'un paracaigudes de seda. Si les ratxes dels sospirs són prou impetuoses, tot l'interior estarà regirat. La paret externa dels músculs abdominals serà com de gelatina, moguda violentament per la turbulència interna, però sense estar controlada activament. Tot l'interior del tronc s'infla i es desinfla amb l'entrada i la sortida dels impulsos.

- Torna a fer els quatre grans sospirs d'alleujament.
- Repos.

Ara alimentaràs sis impulsos repetits de sospir d'alleujament. Però aquesta vegada, seran una mica més petits i ràpids i afectaran més el centre de la volta del diafragma-paracaigudes. Són sospirs d'alleujament mitjans. La teva feina és crear i recrear sis impulsos d'alleujament. Només amb el darrer sospir, en el moment de deixar sortir cap enfora l'alleujament final, tot el tronc s'esfondrarà en un abandó profund.

Ara, això pot semblar un panteix; ho és, però encara no has de voler tirar pel dret dient que és un panteix. Programa conscientment la connexió amb l'impuls fins que puguis confiar que el moviment muscular pot desencadenar l'impuls, de la mateixa manera que l'impuls desencadena el moviment del múscul. Llavors podràs anar de dins a fora o de fora a dins amb seguretat.

- Exercita l'habilitat de recrear impulsos repetits de sospirs d'alleujament sense que esdevinguin superficials, buits de pensament o mecànics.

- Repeteix els quatre enormes sospirs turbulents.
- Repeteix els sis sospirs mitjans, ràpids, més cap al centre de la cúpula del diafragma/paracaigudes.
- Reposa.
- Posa l'atenció en el mateix centre de la cúpula del diafragma i després alimenta molts impulsos, ràpids, vius, d'expectació plaent que fan bategar petits respirs cap endins i enfora del centre. Permet que l'expectació estimuli la respiració, i permet que la respiració sacsegi el centre de la cúpula del diafragma/paracaigudes, de manera que les petites respiracions, ràpides i relaxades, volin endins i enfora; després, amb una transició, fes un sospir final d'alleujament.

Deixa els músculs externs del tronc ben relaxats; l'exercici els farà moure, però no han de tensor-se en cap moment. La respiració entra i surt amb regularitat; és a dir, mentre fas l'exercici, no t'has d'omplir més els pulmons ni tampoc buidar-los. En teoria, has de ser capaç de seguir durant molt de temps amb aquestes petites respiracions anant endins i enfora ràpidament, perquè cada vegada entra tant d'aire com en surt. A la pràctica, els músculs es poden tensor quan vas més de pressa, de manera que fes els exercicis en seqüències curtes.

Per tant, l'exercici és aquest:

- més o menys deu impulsos àgils d'expectació, i després una transició;
- relaxa't amb alleujament;
- expectació-relax-expectació-relax;
- com més centrat, més àgil i més ràpid, millor.

La intenció de la primera part d'aquest exercici –la repetició dels quatre grans sospirs d'alleujament– és d'acostumar la totalitat de la capacitat respiratòria a subministrar una gran demanda amb rapidesa i deixar anar de pressa sense controlar. En la segona part es genera més energia i es posa a prova l'agilitat dels músculs respiratoris. En la tercera part augmenta l'agilitat; la flexibilitat és essencial, i s'introdueix un important procés de recondicionament: mantenir-se lliure de tensions mentre s'incrementa la intensitat de l'energia emocional. Naturalment, la paraula tensió la fem servir amb el significat comú d'aguantar. L'energia emocional estimula una gran activitat de músculs. Els músculs han de ser ensinistrats per permetre que l'energia onduli i flueixi sense mirar d'agafar-la, retenir-la o aturar-la.

Els impulsos àgils i ràpids, concebuts per estimular respostes reflexes ràpides als canvis de les emocions, es poden avivar amb la imatge d'un gosset que sap que el seu amo el traurà a passejar. Saber-ho excita una ràpida entrada-sortida d'aire. Si mires aquest gosset content i excitat, veuràs que la respiració li flueix endins i enfora del cos sense cap tensió aparent a la panxa –sí que hi ha moviment, però no tensió. Ara començaré

a fer servir la paraula panteixar, confiant que els moviments no es tornaran mecànics gràcies a la imatge del gos. El gos feliç panteixa amb un estat d'expectació plaent. La imatge del gos feliç pot ajudar a estimular l'acció interna ràpida del diafragma.

Sovint cal recordar a l'actor que no agunti un estat emocional. L'actor se sent tan bé quan de sobte apareix l'emoció, que vol mantenir-la aguantant els músculs que l'envolten; això no obstant, quan ho fa, l'emoció es fon i mor. Si, en aquest moment, l'actor té el coratge de desprendre l'emoció lliurement, de forma natural, es generarà més emoció. Els músculs que aguanten l'emoció la maten, però els músculs que són conductors d'emoció ajuden a propagar més emoció amb la funció de reciprocitat neuromuscular. Panteixar ajuda a restaurar les accions orgàniques reflexes del diafragma i permet que la respiració es relaxi i es reompli com a resposta natural a l'impuls.

Si els exercicis de panteix es fan amb una autèntica unitat de ment/cos, no ajuden solament la musculatura respiratòria perquè serveixi l'instrument emocional, sinó que també poden estimular l'energia pura quan et trobes en un estat de letargia física o estàs poc receptiu als estímuls interns.

195

Comentari

Pot ser que ara et qüestionis el perquè de la repetició del sospir. Sospirs d'alleujament, sospirs plaents, que ara s'ajunten amb l'expectació plaent. Faig aquesta tria com a mitjà per estimular la respiració, perquè és més fàcil aprendre a respondre a una energia intensa de contingut optimista que no pas a una de desplaent.

En condicions plaents, és més ràpid desfer la reacció condicionada de protecció del múscul i recondicionar l'energia de donar i rebre sense inhibicions. Però, al final, l'interès del recondicionament és el d'un intercanvi d'experiència humana, que inclou la por, el dolor, la misèria, la ràbia, el pànic, la depressió, el dubte o l'odi. Després d'haver establert un format de llibertat amb emocions senzilles, ens serà més fàcil tractar amb emocions més difícils en el context d'un monòleg o d'una escena. Fóra irresponsable oferir en un llibre els mitjans amb què un lector pot accedir a emocions potents de naturalesa fosca i deixar-ne anar. En l'atmosfera de laboratori d'una classe o d'un estudi, els temors es poden aplacar amb l'experiència comuna, i l'energia emocional pot ser canalitzada dins del context de les necessitats de l'actor.

Totes les emocions poden ser qualificades de positives quan la familiaritat crea controls naturals. Però treballar sol en aquestes àrees és difícil perquè arriba un moment que deixes anar els controls habituals i hi ha d'haver algú de confiança que t'ajudi a canalitzar la nova energia cap al treball que tens entre mans. Si

no, aquest deixar anar pot conduir a una autocompassió emocional o a perdre els estreps. La incontinença emocional i l'expressió autocompassiva són l'antítesi de la comunicació, perquè no deixen espai per escoltar i respondre als altres.

La resposta a aquest problema no és que tot això pertanyi a una classe d'interpretació, sinó d'acceptar que el treball de veu ha de ser un treball d'interpretació i que el bon treball interpretatiu és terapèutic.

Aquí hi ha una història relativament alegre, que es pot fer servir amb l'exercici del panteix per il·lustrar com es poden injectar algunes variacions en el contingut de qual-sevol exercici sense por d'equivocar-se. Si pots tenir algú que t'ho llegeixi pas a pas, molt millor. D'altra manera, practica visualitzant una seqüència de fets concreta sense anticipar-te, encara que ja coneguis la història.

196

Preàmbul

Aquest matí has rebut una nota anònima dient que, aquesta tarda a les cinc en punt, has d'agafar el primer tren (o autobús o metro) fins a una estació determinada, just als afores de la ciutat (o el poble). Un cop allà, has de sortir de l'estació, girar a l'esquerra i seguir fins al final del carrer, on hi haurà una gran casa apartada del camí, amb el seu propi jardí. La nota et dirà que la casa estarà buida, la porta sense tancar amb clau i que tu hi entraràs, pujaràs les escales, aniràs fins al final del passadís de l'esquerra i, al final, entraràs dins d'una habitació on t'esperaràs.

- Ja has fet tot això.
- Ara esperes dins d'una habitació buida d'una casa buida i plena de pols.

L'exercici

- Assumim que estàs en un estat d'expectació. Permet que l'expectació t'estimuli la respiració de manera bastant arbitrària, amb un panteix rítmic relaxat com el que tot just acabes d'explorar. Des d'ara, introdueix tot el que passa directament al centre del panteix.
- Estàs dret enmig de l'habitació, escoltant. De sobte, sents com s'obre i es tanca la porta d'entrada. Escolta-ho amb la respiració.
- Sents passes a la sala de baix. (Permet que t'afecti el centre de la respiració –no deixis que els músculs es tensin–; permet tan sols que la respiració s'acceleri.)
- Les passes puguen a poc a poc les escales i comencen a avançar pel passadís. (El panteix s'ha d'accelerar –sempre en el centre. Deixa els músculs externs relaxats.)
- Les passes s'acosten més i més a l'habitació i s'aturen just a davant de la porta (panteix lliure, molt ràpid).

- S'obre la porta i veiem el nostre millor amic. (Relaxa la respiració amb un gran sospir d'alleujament.)

És una història simple, mira de no ser gaire crític i utilitza els elements de l'atmosfera per introduir provocacions sensorials en una part del teu cos on es poden desvetllar emocions que s'intensifiquen i, finalment, fan una transició en resposta a una nova provocació sensorial. El panteix impedeix que es contreguin els músculs que inhibeixen les reaccions creatives en les diverses etapes de l'exercici i assegura que l'aire que constantment surt del cos transporta emocions. Aquesta és la comunicació espontània.

Assegura't que quan veus el teu amic sents, realment, una transició emocional que va de l'expectació a l'alleujament. (Naturalment, en aquesta escena hi pots tenir diferents reaccions. Reacciona com vulguis, però permet que sigui amb un panteix i un sospir, i amb una transició entre tots dos.)

Aquí, el punt essencial és d'esborrar el procés neuromuscular que produeix tensió com a resposta a la intensitat, i de reactivar la resposta neuromuscular de relaxament. Amb altres paraules, desenvolupar la intensitat mental sense tensió física.

197

Pas 5

- Practica una respiració d'expectació ràpida, centrada, amb so.
- Imagina't que el diafragma és un trampolí suspès dels extrems de la caixa toràcica.
- Visualitza el so com si fos la miniatura d'una persona –tu mateix– gronxant-te amunt i avall en el centre del trampolí. (La respiració entra encara que et gronxis molt de pressa; l'aire entra després de cada «həh».)
- Gronxa't sis o set cops; després deixa que tu mateix en miniatura saltis enfora de la boca i per la sala.
- həh Δ həh Δ həh Δ həh Δ həh Δ həh Δ hə-ə-ə-ə-əh

Pas 6

- Amb la imatge de la connexió elàstica entre els colzes i els costats de les costelles, fes que els braços flotin per sobre el cap i deixa caure les mans entrelaçades a sobre. Allarga la columna vertebral i el clatell, de manera que no cedeixis al pes de les mans.
- En aquesta posició, nota que el diafragma està estirat perquè està atacat a la base de les costelles, ara més obertes. El *trampolí* està més tibet i és més elàstic.
- En aquesta posició, també és possible distingir amb claredat entre deixar caure les costelles, amb el sospir d'alleujament del panteix, o *deixar-les obertes mentre dirigeixes l'alleujament del diafragma cap amunt per la caixa toràcica*.

- *Deliberadament, tria la darrera imatge* i panteixa amb expectació, primer només amb aire, després amb so, pujant i baixant de nota. Cada transició per un sospir d'alleujament implica la imatge del diafragma relaxant-se cap amunt.
- Deixa caure els braços, segueix amb les costelles obertes sense aguantar i repeteix l'exercici del panteix alternant un grup de panteix-respiració amb un grup de panteix-so.
- Deixa caure l'espina i repeteix els exercicis de panteix amb el cap penjant avall –adonant que el diafragma està completament relaxat i que la gravetat t'ajuda a alliberar el sospir d'alleujament per la caixa toràcica.
- Abaixa el còccix i posa't a la gatzoneta: panteix i sospir d'alleujament.
- Posa les mans a terra, darrere teu, i seu. Després, deixa l'esquena a terra, vèrtebra a vèrtebra, fins que estiguis ben estirat. Amb els genolls amunt i els peus plans a terra, panteixa només amb la respiració, després amb so. Visualitza el diafragma movent-se horitzontalment per la caixa toràcica amb el sospir d'alleujament.
- Rodola per posar-te de bocaterrosa: repeteix els exercicis de panteix amb tons ascendants i descendents.
- həh-həh-həh-həh-həh-həh-hə-ə-əh

dones panteix relax Δ = respiració

həh həh həh həh hə-əh həh həh həh həh hə-əh həh həh həh həh həh həh hə-əh həh həh həh həh həh həh həh hə-əh

həh həh həh həh hə-əh həh həh həh həh hə-əh həh həh həh həh həh həh hə-əh həh həh həh həh həh həh həh hə-əh

Aquesta hauria de ser la posició més fàcil per tenir l'experiència d'un panteix lliure i animat: quan estem ajaguts a terra, els músculs del ventre estan fora de servei i la resposta diafragmàtica hauria de ser molt perceptible.

- Repeteix-ho en la posició semifetal, la de la fulla doblegada i de quatre potes.
- Finalment, estira la columna i posa't dret.

Un cop has trobat prou llibertat a la zona del diafragma/plexe solar per induir un panteix ràpid i uniforme només amb respiració i amb so –amb una nova i ràpida entrada d'aire entremig de cada so–, pots practicar el panteix amb doble tríada: panteix a la primera tríada; llarg sospir d'alleujament a la segona.

dones panteix suspirant Δ = respiració

həh həh həh həh hə - əh - əh - əh - əh həh həh həh həh hə - əh - əh - əh - əh

homes

həh həh həh həh hə - əh - əh - əh - əh həh həh həh həh hə - əh - əh - əh - əh

Pas 7

Repeteix la història de la casa solitària, però aquesta vegada amb so.

El lligam entre respiració i energia interna es forja amb sensibilitat, i de la sensibilitat en depèn la possibilitat de mantenir-lo per una expressió més intensa. Els atributs essencials de la veu d'un actor són registre, varietat, bellesa, claredat, potència i volum, però la sensibilitat és la qualitat que les validarà, ja que tots els atributs anteriors són insignificants si no reflecteixen l'energia interna. Perquè és amb la sensibilitat que cobren vida i esdevenen el registre de les emocions, la varietat de la ment, la bellesa del contingut, la claredat de la imaginació, la potència de l'emoció, el volum de la necessitat de comunicar. Si la comunicació de dins a fora ha de ser autènticament transparent, les energies que alimenten els músculs de la veu han de ser sintonitzades amb gran sensibilitat amb les energies encara més subtils de la creació psicològica. Quan l'energia del contingut és potent, l'economia amb què es transmet preservarà la seva veritat.

En aquest mètode, el concepte de treballar de dins cap enfora s'ha aplicat des del començament i, per tant, l'economia d'esforç ja s'ha posat en pràctica. I, en la mesura que refinarem la consciència física, podràs disposar de més i més subtileza. El teu pròxim pas serà explorar com podem cultivar el concepte de treball dels centres de l'impuls per aconseguir una major economia.

He jugat amb la idea d'un punt central a la cúpula del diafragma que toca el so o que pot rebre el toc de so. La paraula *centre* es pot fer servir com a centre d'emocions, centre d'energia, centre de la respiració i centre del tronc. Voldria proposar una aproximació paradoxal a la idea de *centre*: una és de definir amb més precisió on es troba, i l'altra, que pot trobar-se en qualsevol lloc. Les farem servir totes dues.

Quan la paraula *centre* esdevé argot, caiem en la trampa de suposar que hem experimentat alguna cosa tan sols perquè recordem la paraula que descriu aquesta cosa. *Centre* volia dir una cosa per a la ballarina Martha Graham, una altra per al professor d'interpretació Michael Txèkhov i una altra per a mi, per exemple. És una paraula pràctica, però només si no la deïfiquem fins al punt de buscar-la com si fos el Sant Greal que conté la Veritat Absoluta. El valor de la paraula, en general, és que, sigui on sigui que situem el centre en el cos, el sol fet de buscar-lo i treballar des d'ell, aclareix la ment i focalitza l'energia; millora l'estat de l'ésser i, en conseqüència, també ho fa l'execució de la feina. El benefici estricte, fisiològic, de centrar la veu és que, com més econòmic és el joc de la respiració amb els plecs vocals, millor és el to. Massa aire es-venta les cordes vocals amb un so respirós. D'altra banda, economia no vol dir només retenir. L'ús del sospir d'alleujament en gairebé tots els exercicis que hem fet fins ara ha estat concebut per alliberar la ment de qualsevol tendència a retenir. Ara, assumint que aquesta condició mental ja ha estat establerta, podem buscar l'economia en l'ús de la respiració sense el perill de retenir-la.

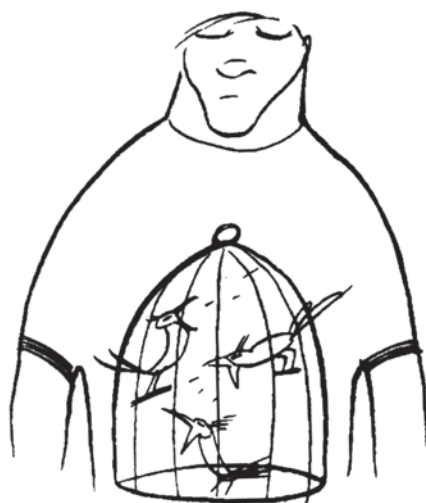
200

En els passos precedents hem estimulat el panteix d'expectació en el centre del diafragma. Quan permetem que el so es generi amb la consciència del centre del moviment del panteix, trobarem que no fem servir tant d'aire i que, tot sol, es restitueix més fàcilment que abans. Comença a fer efecte l'acció reflexa de la musculatura involuntària de la respiració. Tots els moviments que produeixen el so poden disminuir, mentre el so resta tan fort com la ment creu que pot arribar a ser.

L'exercici següent refina més la imatge del centre, per transferir encara més la responsabilitat de la producció del so dels músculs a la ment.

Pas 8

- Deixa que el panteix ràpid al centre del diafragma es produeixi de manera que sentis clarament quan entra l'aire i quan surt. Adona't especialment de les entrades de l'aire, perquè tendeixen a desaparèixer amb la velocitat, i són un indicador de la tensió que acumula el diafragma.
- Ara, tanca la boca i estimula delicadament una versió tan ràpida del panteix que sigui tot just un tremolor en el centre del diafragma que gairebé no afecti la respiració. Entra i surt la mateixa quantitat d'aire, sempre pel nas. Després, deixa que es relaxi la respiració pel nas.
- Tremolor – deixar anar; tremolor – deixar anar.
- Imagina't que la caixa toràctica és una gàbia d'ocells amb un colibrí a dins. La velocitat del panteix-tremolor del colibrí té la qualitat de la rapidesa de l'aleteig de les ales. Quan et relaxes després del tremolor, l'ocell fuig.



201

- Fes el mateix tremolor i relaxa't amb la boca oberta.
- Sense el tremolor, troba el toc de so en el centre del moviment del tremolor; fes un contacte molt precís.
- həh-həh

Ara m'agradaria que visualitzessis un lloc que anomenaré el centre intern. El pròxim exercici et conduirà a un lloc que sembla situat molt més endins del cos i de la veu. Si segueixes les instruccions adreçades a la imaginació, arribaràs a un ús de la veu molt més econòmic i subtil.

- Llegeix les instruccions abans de seguir-les.

En primer lloc, permet que el tremolor, minúscul, sigui com un corrent elèctric en el centre del diafragma –després relaxa i cedeix, de manera que gairebé tot l'aire surti del cos. Naturalment, no empenyis ni espemis l'aire com en l'exercici del buit. En aquest punt, pot semblar que ja no queda res amb què emetre un so. Sense deixar que entri aire nou, pensa a relaxar encara més profundament l'interior i permet que sorgeixi el so «həh», que encara és més intern que el mateix alè.

- Fes la seqüència: tremolor / relaxa / deixa que emergeixi el so des de més endins que l'alè; relaxa, permet que l'aire entri cap dins per reomplir el centre.
- Repeteix la seqüència.

Posa l'atenció amb precisió en la profunditat del cos, allà on es troba el so. Et podria semblar que és, enfront de l'espina, a la zona que hi ha darrere del plexe solar. Registra-ho com un punt concret físicament i anomena'l centre intern.

- Repeteix la seqüència d'aquesta manera:

- Tremolor / deixa anar / cedir encara més profundament amb un so al centre intern, «həh». Deixa caure el diafragma per permetre que es restitueixi l'aire.
- Ara, troba una altra vegada aquest toc de so al centre intern sense que, aparentment, facis servir gens d'aire.

Has de tenir la sensació que quan l'impuls-pensament toca el so en el centre intern no necessites gens d'aire per formar aquest so. Només quan relaxes després del so i es restitueix una mica d'aire, s'evidencia que se n'ha fet servir una mica.

- Prova-ho una altra vegada.
- Tremolor / cedeix / cedeix més enllà per al so.
- həh-həh
- Relaxa per restituir l'aire.
- No facis servir aquest aire.
- Parla una altra vegada des del centre intern.
- həh-həh / relaxa / i adona't que has fet servir l'aire, encara que no t'ho sembli.
- Parla una altra vegada des del centre intern «həh-həh». Relaxa i l'aire entra endins.

Aquest condicionament és per anar encara més enllà en traduir l'esforç físic en energia mental. Per comunicar grans continguts amb llibertat, tot el que has de fer és estar connectat amb el teu centre intern i emetre més voltatge des de la ment.

Pas 9

- Troba la connexió amb el centre intern amb «həh», després canvia el so «hei».
- Repeteix «hei-hei-hei».
- Deixa que l'aire entri endins i decideix no fer-lo servir; en lloc d'això, permet que els «hei» s'esdevinguin en el mateix centre intern. Després de cada grup de «hei», relaxa a dins i la respiració es renovarà. Familiaritza't amb el procés mental que diu «No faré servir gens d'aire per fer el so, però permetré que la respiració es renovi després del so».

Aquí ja comences a tractar directament la unitat de ment-veu, deixant de banda la mediació de la respiració.

- Recorre la seqüència preparatòria del centre intern. Després, comença el so amb «hei» i segueix, reforçant progressivament la potència i el volum sonor, només amb la intensitat del pensament, no la muscular. Permet que el «hei» sigui més i més intens sense canviar el to.

- Deixa caure el diafragma perquè es restitueixi la respiració.
- L'augment de la intensitat del so ha de venir de la força interna, deixant els músculs externs gairebé relaxats del tot.
- Prova aquest exercici oposat per deixar ben clara la diferència entre la força externa i la interna: crida «hei» empenyent tant com puguis els músculs de l'estómac. Fes un moviment fort cap endins amb els grans músculs abdominals externs per perforar cap enfora un fort «hei».
- Després, deixa la paret abdominal externa ben relaxada i envia el mateix fort impuls al centre intern amb un «hei».

Passa de la força dels músculs externs a la força interna del pensament unes quantes vegades per experimentar el canvi de procés i els diferents resultats.

Un ús econòmic de la respiració vol dir un compromís amb la imaginació, l'emoció i l'impuls. Estem familiaritzant el cos i la ment amb l'experiència de deixar caure una imatge a la zona de la respiració, estimulando una sensació en el diafragma o en la regió sacral/pelviana, per acceptar l'impuls i seguir la seva acció reflexa.

Potser la paraula *centre* pot significar el centre de la imatge.

La imaginació ha anat fent exercicis d'escalfament mentre viatjàvem pels paisatges interiors del cos. Ara, m'agradaria que experimentessis amb imatges de la teva creació, com si fossis un artista visual, imatges que s'han originat internament i que culminen externament, imatges que estimules i comanden els impulsos de la respiració.

Pas 10

- Dempeus, amb els peus a uns quatre metres d'una paret, imagina't que la paret és una gran tela, almenys de set metres d'amplada. Tu hi pintaràs una pintura: un paisatge marí.
- Llegeix primer les instruccions.
- Pinta la línia de l'horitzó amb onades d'un blau brillant per tota la llargada de la tela.
- Pinta un gran vaixell, senzill, vermell.
- Pinta el pal major del vaixell i dues grans veles blanques. Pinta un sol rodó, groc.
- Pinta els rajos del sol.
- Pinta uns núvols de cotó fluix, de diferents mides. Pinta gavines petites, volant al voltant del vaixell. Signa amb el teu nom al costat inferior dret de la tela. La pintura és la teva respiració –«fff». Cada nova imatge crea un nou impuls de respiració. Hi ha grans

imatges que necessiten grans respiracions –l’horitzó, el vaixell. Hi ha imatges mitjanes que necessiten respiracions mitjanes –les veles, el sol, potser algun núvol. N’hi ha de petites que necessiten respiracions petites –les gavines, cada raig de sol, potser els punts de les is i els travessers de les tes del teu nom. Tots els impulsos connecten amb la respiració en els centres-imatge interns i viatgen enfora pel tronc amb un «ffffff».

- Últimes instruccions abans de començar: deixa’t endur per una inspiració sobtada i pel desig de pintar immediatament la tela. Va!
- Repeteix-ho amb so. Tots els sons han de ser oberts, com «heeh», «haah», «həəh» i «hiih».

Pas 11

- Acluca els ulls i mira dins del teu cos les imatges que acabes de pintar, a nivell del diafragma, fusionant-se amb la respiració.
- Obre els ulls. Mira la pintura de la paret mentre mantens la teva pintura interna.

204

Permet que la teva veu i les paraules següents segueixin la pintura i les pinzellades mentre connectes la pintura interna amb l’externa:

- Un horitzó ample.
- Δ
- Un mar blau fosc.
- Δ
- El sol crema en el cel.
- Δ
- Un gran vaixell flota entre de les ones.
- Δ
- Té dues veles.
- Δ
- Les gavines s’hi llencen a sobre i xisclen.
- Δ
- On són els mariners?
- Δ

Permet que la veu sigui el pont entre la pintura interna i l’externa.

Transició per tornar a l'escala de ressonàncies

El fet d'haver ampliat la consciència de la respiració amb els exercicis que incrementen la capacitat, la potència i la sensibilitat reflexa dels seus músculs et proporciona un potencial per a una expressió més potent, més viva i un registre expressiu més ampli. Permet que et recordi els elements fonamentals de la veu:

- La necessitat o el desig de parlar
- Un impuls clar d'emoció/pensament
- La respiració
- La ressonància
- Quan la paraula s'afegeix a la veu, els llavis i la llengua articulen els pensaments i les emocions en paraules.

205

Amb aquest increment de la potència respiratòria, tornem a millorar la consciència i l'execució efectiva de l'escala de ressonàncies.

Hem explorat les grans cavernes del ressonador del pit que reforcen la part baixa de la veu i el ressonador de la cova de la boca –més petit, en forma d'ou, amb una cúpula acústica perfecta al sostre de la cova. Des d'aquí, hem isolat les ressonàncies que es troben a les dents de davant. Per cadascuna d'aquestes zones de ressonància has trobat l'altura tonal de la veu que podria despertar el màxim *feedback* de ressonància en aquesta zona.

Els sins, el nas i el crani són els pròxims graons en l'escala de ressonàncies. Necessitaràs més consciència de la respiració abans de seguir ascendint, perquè aquestes són les parts del teu registre vocal que probablement depenen més del suport de la llengua, de la mandíbula i la gorja. Si les parts mitjana i alta de la veu volen ser emocionalment i psicològicament expressives, més que no pas descriptives, han d'aprendre a dependre només de la respiració i dels ressonadors. Recordes Hermes, el déu dels embarbussaments? Si es vol revelar la veritat en un registre mitjà i superior clarament obert, amb els colors de l'arc de Sant Martí d'Iris, el múscul de la llengua i la mandíbula han d'estar completament relaxats en el següent tram de la jornada de la veu.

L'ESCALA DE RESSONÀNCIES

14. CATORZENA JORNADA

Ressonadors dels sins: centre de la cara, registre mitjà... el camí de sortida

206

Prepara't per treballar
Una hora

Ara anirem cap a la part més subtil, més complexa i interessant de la veu, a mig camí de l'escala de ressonàncies en el registre mitjà. És l'àrea més reveladora de la veu i, potser per aquesta raó, sovint usada amb menys llibertat. Aquí, els passadissos ressonadors són laberíntics comparats amb les cambres simples del pit i la boca. Has d'examinar un crani real per apreciar la quantitat i la varietat de formes dels passatges i de les cambres dins la màscara de la cara. Alguns estan excavats en os sòlid, d'altres són d'un mil·límetre d'amplada i tenen parets de cartílag transparent. Amb tanta multiplicitat de formes i textures, hi ha un potencial enorme de diferents qualitats de ressonància. Tot amb tot, la majoria de la gent, quan està en el registre mitjà de la veu tendeix a fer servir només una o dues notes, a vegades estridents, a vegades nasals, a vegades respiroses, a vegades mig cantades, però rarament amb més d'una qualitat primordial. Fins i tot quan el so és molt agradable d'escoltar perquè està «col·locat» i «ben modulats», no expressarà res més que això –que és una veu ben-entrenada. Les veus ben-entrenades les trobo difícils de creure perquè impliquen una persona ben-entrenada que sap com és percebuda i que pot aconseguir el resultat desitjat a expenses de la veritat. Una persona que té prou control per presentar sistemàticament un to de veu agradable amaga moltes coses.

Amb tanta varietat de ressonadors com tenim a l'abast, és possible revelar acuradament tots els matisos subtils del pensament. El fet que rarament puguem sentir aquests matisos en el comerç humà diari evidencia com poden arribar a ser de perillosos. Des dels primers anys de vida ja es desenvolupen mecanismes de defensa per convertir la part més reveladora de la veu en la més amagada. Algunes d'aquestes reaccions de defensa són

instintives i espontànies, d'altres se solidifiquen fins a convertir-se en hàbits; algunes són tries inconscients de la personalitat, d'altres imitatives. Totes tenen com a resultat unes respostes a la llengua, a la mandíbula, al paladar tou i a la gorja, que bloquegen l'accés a algunes cambres de ressonància i desvien les vibracions cap a altres llocs. La resposta de ressonància primària es frena, i la secundària comunica un missatge velat.

En podem trobar un exemple en un comentari del tipus «Estimat, crec que conduïx massa de pressa». Probablement, hi ha un impuls emocional primari de por, modificat pel característic «En una situació de crisi, procura mantenir la calma». Si s'hagués expressat directament, l'energia estimulada per la por hauria activat la respiració i els plecs vocals per generar una freqüència relativament alta de vibracions que, al seu torn, hauria trobat l'amplificació en els ressonadors del mig i de la part superior de la cara. Una miriada de músculs minúsculs del teixit que recobreix la part superior de la faringe, el paladar tou i els sins superiors, hauria recollit l'energia de l'impuls inicial i hauria creat un to muscular capaç de realimentar més vibracions de la mateixa freqüència i, d'aquesta manera, transmetre acuradament l'estímul primari de la por.

207

Les vibracions emocionals afinades generen vibracions sonores afinades, a menys que siguin revocades per un doll de missatges secundaris que tenen a veure amb el propi caràcter o amb influències externes. En el cas del conductor perillós, la seqüència real de reaccions psicofísiques del passatger podria ser:

1. Una fiblada de pànic en el plexe solar estimula una entrada d'aire sobtada i, simultàniament, una tensió imperceptible en les temples, els globus oculars, la musculatura del crani i la faringe superior.
2. Una decisió condicionada i, per tant, ràpida, de no expressar el pànic. Una depressió a la part posterior de la llengua i laringe per donar pas a la zona de ressonància profunda i calmada del pit.
3. Una manipulació de la musculatura laríngia i del registre greu per comunicar en un to profund i càlid la suggestió que és millor la seguretat que el patiment, arribar tard que morir –qualsevol cosa que ajudi a reduir la velocitat.

Un altre tipus de condicionament producte del caràcter pot ser, senzillament, transformar l'impuls de la por en el de riure, en un atac de riure possiblement bastant agut i nerviós, ja que aquestes influències particulars del caràcter afegeixen impulsos que incrementen la tensió de la resposta muscular i ho disparen tot amunt, fins i tot el so.

D'aquest exemple tan simple en podem trobar innumerables variacions només afegint-hi diferents ingredients: l'estat mental del conductor; la relació entre ell i l'acompanyant; la freqüència de l'incident; la realitat del perill, etc. Totes aquestes variacions s'expressen molt més sovint que el simple –en tant que oposat a complex– impuls de la por. Fins que la veu de l'actor no pugui expressar emocions pures sense adulterar-les, no podrà confiar a expressar tota la seva complexitat acuradament: les complexitats que tria l'actor, o que el paper li demana, es veuran filtrades per una barreja inconsci-

ent de les defenses i de les característiques habituals, i donaran un resultat sonor força diferent de la concepció mental que tenia.

En resum, la base d'aquesta exploració de l'extensió és la connexió entre el pensament i l'energia de l'emoció amb la respiració, la vibració i la resposta de ressonància. Podries tractar la veu com a instrument musical, només so, divorciat de l'emoció, però també pots obrir la ment a l'agermanament complet de l'emoció amb el so i permetre que l'emoció i el so s'estimulin mútuament.

Els exercicis següents donaran algunes claus sobre com fer que els ressonadors de la cara siguin accessibles.

- Preparació física per treballar la part central de la veu.
- No pensis en la cara en termes de màscara; pensa només en les formes que pots veure quan et mires al mirall. Medita una mica sobre les dimensions internes, la seva profunditat darrere el nas i les catacumbes òssies amagades sota la pell.
- Primer, has d'activar i agilitzar tots els músculs de la cara que la recorren en vertical, en horitzontal i en diagonal. Aquests músculs es poden mobilitzar tant per ajudar en la comunicació com per romandre immòbils i blocar-la.

208

Aïllament de parts de la cara

- Apuja i abaixa la cella dreta unes quantes vegades.
- Apuja i abaixa la cella esquerra unes quantes vegades.
- Contreu els músculs de la galta dreta i relaxa'ls unes quantes vegades.
- Contreu els músculs de la galta esquerra i relaxa'ls unes quantes vegades.
- Apuja i abaixa el llavi superior unes quantes vegades.
- Estira avall el llavi inferior i relaxa'l.
- Estira la comissura del costat dret del llavi i relaxa-la.
- Estira la comissura del costat esquerre del llavi i relaxa-la.
- Alterna els estiraments de les comissures dels dos costats dels llavis.
- Arronsa el pont del nas i relaxa'l.
- Mou el pont del nas amunt i avall.
- Tanca l'ull dret.
- Obre'l ben obert.
- Tanca l'ull esquerre.
- Obre'l ben obert.
- Alterna vigorosament l'obertura i el tancament de l'ull dret i de l'esquerre
- Aixeca la cella esquerra i, simultàniament, estira la comissura dreta del llavi. No permetis que es mogui la mandíbula.
- Relaxa't.
- Aixeca la cella dreta i, simultàniament, estira la comissura esquerra del llavi.
- Relaxa't.

Inventa tota mena de combinacions de moviments per estirar la cara verticalment, horitzontalment i en diagonal. Fes moviments intencionats i comprova'ls en un mirall per veure si estàs tan connectat com et penses.

Finalment:

- Comprimeix tota la cara com si fos una pilota.
- Després, estira-la tant com puguis –els ulls i la boca ben amples– com en un crit silenciós.
- Relaxa la cara i sacseja la pell per separar-la dels ossos.
- Fes-te massatges a la cara amb les mans.

Els ressonadors paranasals del mig

Si significa recer, cavitat o el buit d'un forat. El buit excavat a l'os forma una cavitat de ressonància perfecta; el següent treball se centrarà en el parell de sins facials que ens són més familiars, els que tenim a cada costat del nas, i que anomenaré sins del mig, mentre que els que hi ha sobre el nas i les celles els anomenaré sins superiors.

209

Pas 1

Reconeix la topografia de la teva cara amb els dits. Nota la forma de la cara des del nas fins als pòmuls. Posa la imaginació al servei d'aquesta inspecció i visualitza el nas com el cim d'una petita muntanya, i els pòmuls com turons arrodonits. Trobaràs un petit forat entre el cim de la muntanya del nas i els turons-pòmuls: els anomenarem les valls pantanoses dels sins. Des de dins del nas fins a l'interior dels turons de les galtes s'estenen cavitats, sins, que són suaus i esponjoses al tacte, de vegades molt sensibles. Fes-t'hi un massatge suau amb les puntes dels dits fent cercles petits, cap amunt i enfora des dels costats dels narius fins al peu dels cims dels pòmuls.

Un cop feta aquesta inspecció inicial, la pròxima tasca serà aïllar els músculs que corren per les valls pantanoses des de la muntanya del nas fins a les dels pòmuls. Imagina't aquests músculs com dos petits ponts de corda que condueixen de les muntanyes als cims per sobre de les valls.

- Ara, mou amunt i avall aquests músculs o ponts de corda.

Aquest és el moviment que fas quan tens les mans ocupades i et rellisquen les ulleres i les empenys amunt per tornar-les al pont del nas.

Mira't al mirall i comprova:

1. que els moviments siguin només els dels músculs dels sins del mig a cada costat del nas;
2. que tots els moviments del front i del llavi superior són reactius, no actius.
3. que la mandíbula no es mou.

Ara, fes massatge a la zona dels sins amb els dits.

Alterna el massatge amb els dits amb el moviment independent, amunt i avall, dels músculs dels sins.

Pas 2

- Deixa que la punta de la llengua caigui desmenjada cap endavant, a sobre el llavi inferior.

La llengua ha de relliscar gruixuda i relaxada, cap endavant i enfora de la boca. Si està realment relaxada, serà ampla, tocant les vores de la boca, gruixuda i sense moviment. Si té tensions en qualsevol punt de la seva llargada, intentarà empènyer altre cop enre-re, cap endins de la boca, tornar-se punxeguda o aprimar-se i aplanar-se o enfonsar-se pel mig.

- Amb la llengua relaxada sobre el llavi, mou els sins amunt i avall.
- Aquí estàs condicionant gradualment la consciència de cos/ment per percebre el camí cap a la zona dels sins i desactivar qualsevol suport que habitualment la llengua pugui oferir.
- Ara, amb la punta de la llengua encara sobre el llavi inferior, emet un sospir, «hiiii», sense so per l'espai estret entre el davant de la llengua i les dents de dalt.
- Després, mou els músculs dels sins amunt i avall unes quantes vegades mentre fas un altre sospir, «hiiii», sense so per l'espai estret que hi ha entre la part de davant de la llengua i les dents de dalt, amb la punta de la llengua encara sobre el llavi inferior.

En aquest moment, amb la imatge dels sins i el relaxament de la respiració, et vas desprenent activament de les respostes habituals de la llengua.

Si quan actives els músculs dels sins amb la llengua enfora mentre deixes anar un bon sospir et sents com quan et dónes cops al cap amb una mà mentre amb l'altra fas cercles a l'estómac, vol dir que estàs reproduint un patró habitual d'esforç.

- Per tant, segueix practicant fins que la respiració i el moviment de la zona dels sins es desconnectin fàcilment de la llengua, que, mentrestant, pot romandre reposant i calmada sobre el llavi inferior.

Fes servir un mirall.

El següent pas és afegir vibracions de so al sospir del «hiiii».

- Amb la punta de la llengua relaxada sobre el llavi inferior, sospira amb un «hiiii» ben llarg, adreçant-lo clarament per la boca sobre una nota del registre mitjà –aproximadament un fa sobre un do per a les dones, i una octava baixa els homes– i, al mateix temps, mou els músculs dels sins amunt i avall unes quantes vegades.

- Permet que la respiració es restitueixi i deixa anar un altre «hiiii», un semitò més amunt, movent els músculs dels sins i deixant la llengua sobre el llavi inferior, mentre ho repeteixes amb notes ascendents.
- Segueix sospirant «hiiii», alternant el moviment amunt i avall dels músculs dels sins amb el massatge amb els dits –anant cap als aguts fins que notis un esforç progressiu; llavors, torna avall una altra vegada.

Condueix deliberadament el «hiiii» per la boca: cap enfora de les dents de dalt i per sobre la punta de la llengua.

No permetis que el so se situï en els sins, tot i que estàs desvetllant les vibracions d'aquesta zona i que pots notar com els moviments influeixen en el so. Si adreces el so cap al moviment dels sins, arribarà inevitablement al nas. Això no et farà cap mal, però negarà l'exploració de moltes altres qualitats de vibració que es troben al voltant del nas, dins dels turons-pòmuls i al voltant i per totes les catacumbes facials.

211

El que fa passar el so més enllà de les dents i de la llengua és la intensitat del pensament. No es tracta d'empènyer, sinó de deixar anar un sospir intensament focalitzat.

En aquest exercici, el punt vital de consciència és la llengua. Tal com hem explicat abans, és molt freqüent que la part posterior de la llengua es comenci a tensar quan la veu va cap als aguts, substituint el suport de la respiració per la força muscular. En la mesura que obrim els ressonadors dels sins paranasals, aquests començaran a transmetre autèntica potència de ressonància per a la veu. La veu pot començar a transferir la seva dependència de la part posterior de la llengua a les forces reals de la respiració i de la ressonància. Com més relaxis la llengua, més suport demanarà la veu a la respiració; trobarà els ressonadors autèntics en tota l'envergadura de la cara i de la boca. El corollari de tot això és que, com més trobi la veu el seu autèntic poder de ressonància, més es podrà relaxar la llengua.

Pas 3

- Deixa que la llengua rellisqui cap endavant i enfora de la boca, ben gruixuda i relaxada. Comprova que estigui realment relaxada, ampla, tocant les comissures dels llavis, gruixuda i immòbil. No permetis que empenyi enrere, cap al fons de la boca, ni que s'afui, s'aprimi, s'aplani o s'enfonsi pel mig.
- Sospira una tríada amb «hiiii» per la boca i per sobre la llengua, per l'espai estret que hi ha entre les superfícies de la llengua i les dents de dalt. Mou els sins paranasals amunt i avall amb la tríada «hiiii», comprovant que, malgrat les tríades, la llengua està relaxada del tot.
- Relaxa't per a una nova respiració.

dones punta de la llengua al llavi inferior Δ = respiració

hii - ii - ii - ii - ii suspitar etc

homes

hii - ii - ii - ii - ii suspitar etc

- Visualitza el so de la tríada viatjant horitzontalment per la boca i cap enfora, cap a l'aire –i no movent-se verticalment amunt i avall segons les notes.

212

Aprofita aquestes sèries de tons ascendents amb «hiiii» per comprovar la interrelació entre la llengua i la respiració. Si notes que la llengua s'endureix a la zona de sota la mandíbula, fes-hi massatges amb els dits mentre continues fent el so. Pots empènyer aquesta zona cap amunt vigorosament perquè és poc sensible. Amb el to que sigui, la llengua ha de tenir les mateixes condicions de suavitat quan estàs en silenci que amb qualsevol to. Sempre que es tensi la llengua, sigues conscient de la teva respiració i sospira més relaxadament, amb més llibertat, des de més endins.

Estableix una regla general per a l'alliberament de la veu: com més aguda sigui la nota, més profund és el sospir.

- Oblidant l'objectiu de l'exercici precedent, permet que la llengua es relaxi de tornada cap a l'interior de la boca i crida lliurement amb un «he-e-e-ei» llarg i fàcil. Sacseja el so enfora –deixant anar tot el cos amb el so.

No t'amoïnis per la qualitat del so si en aquest estadi no és prou satisfactòria. Estigues content de posar l'atenció solament en les causes –la llibertat de la respiració en resposta al pensament d'una nota més aguda, el desvetllament i relaxament de la musculatura facial, la llibertat continuada de la gorja, de la llengua i de la mandíbula. Pot ser que, al principi, els resultats et semblin estranys, i potser és millor que sigui així, perquè també pot ser que els teus vells estàndards estètics vagin obrint pas a nous estàndards. Dins l'entrenament, en l'estadi d'alliberament, el judici estètic és normalment un factor inhibitori que s'ha de posposar fins molt més endavant, a una fase de major refinament. En la mesura que segueixis enganxat a un criteri auditiu, fent comentaris internament del tipus «Això és un so horrible», «El meu so és molt millor quan canto correctament» o «Aquesta veu no és la meua», pots estar segur que no adreces tota l'atenció als aspectes físics i sensorials del treball i els resultats no et seran mai satisfactoris.

El recondicionament involucrat en el fet de trobar-se amb la demanda de notes més i més agudes no està dissenyat només per ajudar a obrir el teu registre o per desenvolupar la teva veu cantada, tot i que també ho fa. És també una reprogramació bàsica pensada per canviar la resposta a totes les grans demandes de la veu, d'un gran esforç a un gran relaxament –la demanda d'un personatge que has d'incorporar, la demanda d'un teatre enorme on se t'ha de sentir o l'exigència d'una forta emoció que has de comunicar. Aquest tipus de comunicació intensa ha de ser el resultat col·lateral d'una abundosa energia interna d'una naturalesa apropiada –els canals de la comunicació del cos i de la veu lliures i oberts; un desig de comunicar fort i generós; i la promesa del gran plaer inherent a la comunicació. Com més intensa és l'expressió de l'emoció, més intens i satisfactori és deixar-la anar.

Comentari

La finalitat de sospirar més intensament a mesura que anem més amunt és de trencar el reflex condicionat d'empènyer les notes agudes. Voler-hi arribar, recolzar-hi, treballar més durament i, senzillament, refusar de fer notes més agudes, són reaccions psicofísiques comunes quan anem cap als aguts. Si decideixes sospirar més i més relaxadament quan vas cap als aguts, fas tres coses: 1) esborres les tensions preparatòries automàtiques de la musculatura respiratòria, perquè sospirar amb tensió és contradictori; 2) incrementes l'alliberament d'una ratxa d'aire per donar suport al to; 3) estàs minant l'hàbit d'empènyer, de treballar, de patir i la síndrome del «no puc», que substitueixes per una sensació papable d'alleujament, emparentada amb la del plaer. Si ets capaç de decidir que es tracta d'un sospir d'alleujament plaent i que cada to ascendent pot connectar més i més profundament amb l'alleujament plaent, generaràs una energia enorme, una enorme quantitat de respiració, i una nova actitud davant les notes agudes que farà molt fàcil de produir-les. L'economia vindrà més tard.

213

Pas 4

Per contrarestar la tendència –gairebé imperceptible– que tenen l'impuls i la respiració de situar-se a la part superior del cos quan anem cap als aguts, tots els exercicis dels sins paranasals els combinarem amb el treball a terra.

- Estirat d'esquena a terra –genolls amunt, peus plans a terra–, comença a sospirar les tríades «hei» en un to greu, còmode. Adona't de quins ressonadors estan involucrats en els sons greus i després, quan vas cap als aguts, nota com entra en joc el ressonador de la boca.
- Quan comprovis que vas arribant al teu registre mitjà, rodola sobre la panxa: canvia la vocal per un «hiiii» llarg i relaxat mentre segueixes amb les tríades. Assegura't d'ali-

mentar l'impuls del sospir des de la profunditat de la part baixa de l'esquena, notant que aquesta part es mou amunt, cap al sostre, amb l'aire que entra, i que cau cap a terra quan sospires enfora. Imagina't les vibracions entremig de les dents, caient cap a la gravetat.

- Després, posa't en la posició de la fulla doblegada, deixa la llengua caiguda sobre el llavi inferior i continua amb les tríades amb «hii» mentre mous els sins amunt i avall. Sigues conscient de com s'obre la part baixa de l'esquena amb l'aire que entra i imagina't el so fluïnt des del còccix, per la columna vertebral, per sobre del clatell i de la part superior del crani, caient des del mig de la cara i a favor de la gravetat.

- Doblega els dits dels peus i posat a la gatzoneta, ben còmode. Amb els colzes dins dels genolls, posa les puntes dels polzes a la zona dels sins paranasals i fes-t'hi un massatge –fes vibrar els sins amb els polzes mentre sospires la tríada «hiii» per l'espina, per sobre del clatell i de la part superior del crani, caient des del mig de la cara i a favor de la gravetat.

214

Deixa que el còccix floti enlaire i queda't amb el cap penjant. Posa els colzes sobre els genolls i, una altra vegada, fes un massatge/fes vibrar els sins amb els polzes mentre visualitzes com el diafragma cau per l'acció de la gravetat mentre sospires la tríada cap enfora.

- A poc a poc, torna a posar-te dret mantenint el centre de gravetat ben avall dins del cos mentre segueixes notant clarament la sensació del brunzit dels sins paranasals.

En aquest moment, has de ser ben conscient dels espais de darrere la cara i en especial dels de darrere els pòmuls, que estan molt ben modelats per ressonar.

- Si et mareges, fes rebots amb els genolls.

Pas 5

Aquest nou exercici demana atenció i una energia mental clara.

- Per preparar-te, empeny els llavis enfora com si fessis morros o com si anessis a fer un petó. Llavors, dibuixa amb els llavis un somriure tan ample com puguis.

- Repeteix-ho unes quantes vegades: endavant, als costats, endavant, costats; morros, somriure, morros, somriure.

- Assegura't de no involucrar-hi la mandíbula. Comprovació: posa la punta del dit petit entre les dents de davant mentre fas l'exercici dels llavis.

Assegura't que la punta de la llengua reposa darrere les dents de baix. Ara exercites els músculs horitzontals i diagonals de la cara que, inevitablement, inclouen les zones dels sins paranasals i les dels músculs de les galtes. Adona't que quan somrius les galtes es repleguen sota els ulls, i que quan fas morros s'estiren.

- Empeny els llavis enfora com si fessis morros. Visualitza una pilota petita de vibracions que pots aguantar mentre fas morros. Troba un so del mig del registre i juga amb la sensació de la vibració dins dels morros, apinyant-la i deixant-la anar, i apinyant-la i deixant-la anar una altra vegada: «uu-əh».

- Ara, imagina't la pilota de vibracions com un petit còdol de riu, i els llavis com un mandró que, quan estiris els llavis amb un somriure, catapultarà el so cap endavant i enfora de la cara. Les vibracions catapultades volaran enfora amb un fort i penetrant «uei».

- Quan ho tornis a fer, mira't al mirall i observa l'estirament diagonal des dels pòmuls fins a les commissures dels llavis quan empenys els llavis endavant. Pensa el moviment dels llavis cap als costats com un relaxament d'aquest estirament amb la qualitat d'estirar fortament un mandró i de deixar-lo anar. Quan el deixis anar, nota que les galtes són empeses amunt, cap a sota els ulls. Un fort moviment té com a resultat un so fort. No et pensis que crides, sinó que el resultat natural del moviment és un so fort i penetrant.

215

Aquest so recull i intensifica la ressonància dels sins paranasals i de les galtes, i ajuda a desenvolupar la potència a la zona del mig i de la part alta del registre vocal. El so és molt extravertit i el resultat és un crit curt i penetrant que es produeix perquè has focalitzat l'energia, no pas perquè estiguis cridant. Per extravertit entenc una qualitat que té lloc a l'exterior més que no pas a l'interior. És un so obert i revelador.

- Ara, renova el teu interès en els centres d'energia respiratòria: alimenta quatre enormes sospirs, sis sospirs mitjans i molts, moltíssims, petits impulsos ràpids i vius d'expectació.

- Just al final d'una bateria de panteix d'expectació, envia l'impuls directament des del centre del panteix als llavis i a les galtes amb un «uei!».

- Repeteix «uei» unes quantes vegades amb una sola respiració.

- «uu», cap enfora; «ei», cap als costats.

- Enfora, costats; enfora, costats, enfora, costats.

- uu ei uu ei uu ei

Mentre ho fas, continua mantenint un contacte tangible de les vibracions amb els llavis.

- Repeteix-ho amb la punta del dit petit entre les dents amb alguns tons ascendents –del fa al mi.

Per enfortir aquesta part central de l'extensió, t'has d'inventar i practicar sons que estimulin la ressonància ben bé a la part anterior de la cara. Aquesta és la part de la veu oberta, extravertida, transmissora, que fa possible que els teus pensaments més interns siguin revelats íntimament i que les emocions més vives, exuberants i tempestuoses puguin ser expressades lliurement i sense esforç.

Per ajudar a crear les condicions per a aquest tipus de comunicació, aquí hi ha algunes ampliacions enjogassades de l'exercici del «uei». Les seves múltiples repeticions et conduiran finalment a utilitzar-les de manera natural.

- En lloc del «uei», però exactament amb les mateixes accions a la cara i als llavis, fes servir aquest exemple en anglès:

Will you will you will you

Això canvia l'èmfasi de la diagonal en els dos sentits dels músculs de les galtes pel d'una estirada activa cap als costats dels llavis en el *will*, i un relaxament cap endavant en el *you*. En aquest exercici, la llengua també fa una mica de treball, ja que ondula el so des del davant amb la *l* fins al centre amb la *i* grega. El so *h* dringa en els pòmuls tal com ho feia la *i* de «uei».

217

- Amb un bon somriure i uns bons morros, explora la veu des del registre mitjà fins a l'agut amb les tríades.

Willyou-willyou-willyou-willyou-willyo.

I després amplia-ho:

- *Will you wait will you wait will you wait will you wait*
- Cada vegada, has de notar la «i» de *will* i el diftong «ei» de *wait* dringant pòmuls enfora. La «u» de *you* va cap als morros.
- Tríades: *will you wait-will you wait-will you wait-will you wait*

I després ho amplies:

- *Will you wait for Willie* (el mateix moviment dels llavis endavant i cap als costats).
- Tríades:

WillyouwaitforWillie-

WillyouwaitforWillie-

WillyouwaitforWillie-

WillyouwaitforWillie-

WillyouwaitforWillie

- Posa la punta del dit petit sobre la barbeta per comprovar que no hi ha cap activitat innecessària a la mandíbula.
- Després, digues això com si fos una pregunta ràpida.
- Afegeix-hi:

Will you wait for Willie and Winie (etc.)

- Augmenta gradualment el ritme i desenvolupa l'agilitat. Quan vagis més de pressa, relaxa una mica els estiraments; deixa que les commissures fluctuïn endavant i endarrere.
- Segueix deixant anar la veu a través dels ressonadors dels pòmuls/sins paranasals.
- Fes servir l'escala ascendent per fer una pregunta ben llarga, i l'escala descendent per respondre: *No, I won't wait*, o bé *Why won't you wait?* Repeteix aquest model de qüestió i resposta amb el registre mitjà i alt amb:

Will you wait

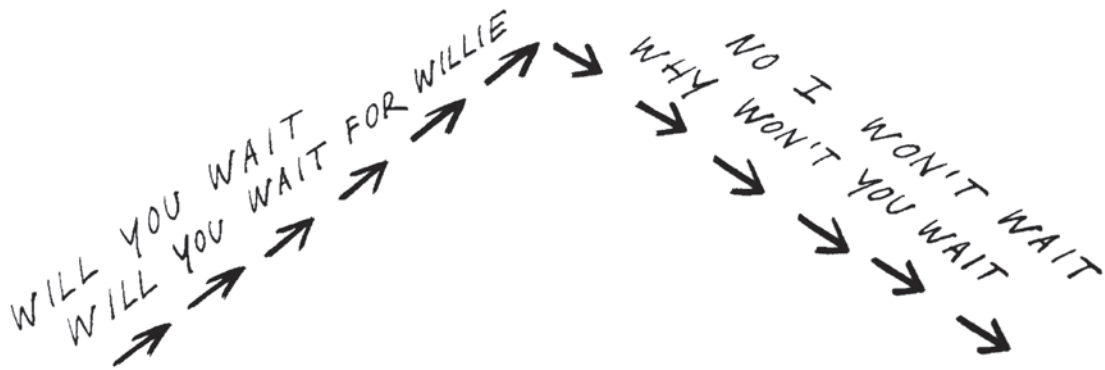
Will you wait for Willie

Will you wait for Willie and Winie

Will you wait for Willie and Winie Williams

Will you wait for Willie and Winie Williams the well-known welterweights

etcètera.



Pots improvisar amb frases en anglès com *Whether they are Welsh* o pots fer la pregunta i la resposta de *Why won't you wait for Willie and Winie Williams* o amb altres variacions.

Pots fer variacions en català que afavoreixin aquest mateix moviment dels llavis.

Juga amb la ressonància cap endavant i augmenta la velocitat.

Aquest exercici, incidentalment, no és ben bé un exercici d'articulació. Per enraonar no fas aquests moviments tan exagerats. És un exercici per despertar la ressonància extravertida, cap endavant, i involucrar els llavis i la llengua en l'impuls de sortida. Inqüestionablement, això constitueix una bona base per als exercicis d'articulació més precisa que vindran més endavant.

Pràctica

Cada dia, dins de l'escalfament vocal.

L'ESCALA DE RESSONÀNCIES

15. QUINZENA JORNADA

El ressonador nasal: potència d'emissió... el pic de la muntanya

220

Prepara't per treballar
Una hora

Cal fer una clara distinció entre *ressonància nasal* i *nasalitat*. La nasalitat és la qualitat que sentim quan la veu s'escapa pel nas perquè troba l'obertura de la boca obstruïda. Les causes físiques de la nasalitat són un paladar tou gandul, que penja flàccid al darrere la llengua, o la mateixa llengua, que s'apinya al darrere conduint un so punxegut cap endins del nas. Inevitablement, la nasalitat implica una respiració entrebancada. La podem sentir en veus profundes, veus agudes o de registre mitjà, i això vol dir que una sola qualitat de ressonància gravita com una cortina per sobre de tota l'emissió. Quan una veu profunda és nasal, tendeix a ser abundantment adenoïdal i monòtona, i quan una veu aguda és nasal, és penetrantment monòtona.

Per altra banda, la ressonància nasal és una part vital de tot el sistema de ressonància. Dóna brillantor i potència a la veu i és un gran component de l'estructura de ressonància de la part de davant de la cara. La seva potència s'ha de temperar amb equilibri, ja que fàcilment pot dominar i distorsionar el conjunt. Molts actors han descobert que si col·loquen la veu a la zona del nas/pòmuls, se'ls pot sentir fàcilment des de l'última fila. De fet, tan fàcilment, que gairebé no necessiten esforçar-se en cap altre sentit. Fer-se sentir és potser només una tercera part de la batalla, i unes veus clares i buides arriben a orelles que, sovint, senten les paraules i es pregunten quin contingut volen transmetre. Aquells actors que aspiren a compartir allò que senten amb el públic, permetran que l'energia emocional activi la respiració i generi vibracions. Aquestes vibracions, reforçades per tota la retroalimentació corresponent de ressonàncies, fluirà pel cos i, en viatjar per la cara, aplegarà una barreja de vibracions dels sins paranasals, dels pòmuls i del nas creant ones sonores que transportaran

una força fidel a l'impuls inicial. La comunicació és la conseqüència del desig, de la intenció i de la llibertat.

Igual que els altres ressonadors, la cavitat nasal ha de ser descoberta aïllant-la, desenvolupant-la i després deixant que reaccioni automàticament dins del joc de la parla. És el penúltim graó de l'escala de ressonàncies.

Aquí vull recordar que l'escala de ressonàncies és una escala d'energia i que ara abordem els graons de més intensitat. L'excitació a la zona respiratòria és un prerrequisit per a l'excitació dels ressonadors més aguts.

El ressonador del nas és el ressonador més allunyat del cos –literalment, el més extravertit. En primer lloc, sigues conscient de la forma de l'os del nas i adona't que les vibracions que arriben en aquesta estructura còncava i punxeguda ressonen amb una gran intensitat. Com a exemple, posa't dret a la cantonada d'una habitació i fes sons dins d'aquest angle: tindràs la retroalimentació d'una ressonància molt més forta que si enraones de cara a una paret plana.

221

Pas 1

- Amb el dit, pressiona el costat dret del nas per tancar el nariu. Arronsa amunt el costat esquerre del nas i respira amb el nariu esquerre fent ensumades curtes, sobtades i ràpides. Amb quatre o sis ensumades en tens prou per omplir-te; després, deixa anar la respiració per la boca amb un «ffff».
- Tanca el nariu esquerre amb el dit i fes cinc o sis ensumades curtes, sobtades i ràpides pel nariu dret amb pont del nas arronsat; després, deixa anar la respiració per la boca.
- Repeteix-ho unes quantes vegades amb cada nariu, essent conscient de la sensació de l'aire fred dins el passatge del nas.

Pas 2

Després d'haver ensumat amb cada nariu unes quantes vegades, reposa i sigues conscient de les zones fresques per on ha passat el corrent d'aire.

- Ara, tanca el nariu del costat dret, arronsa el costat esquerre del nas i fes boca closa en un to mitjà –un la o un la bemoll; els homes, una octava baixa– imaginant que les vibracions de boca closa estan concentrades exclusivament al nariu esquerre, escalfant les zones fresques.
- Tanca el nariu esquerre, arronsa el costat dret del nas i fes boca closa sentint les vibracions que viatgen per aquest nariu.
- Arronsa el pont del nas i, mentre el tens arronsat, fes un panteix endins i enfora amb tots dos narius. (Potser, abans, necessitaràs mocar-te.) Naturalment, ho faràs amb la boca tancada.

- Dirigeix el so de boca closa cap on arronses el nas i, mentre el fas, fes massatges dels narius cap enfora, amb les puntes dels dits. Repeteix-ho amb tons ascendents, amb una nova respiració entre cada nota. En fer-hi massatges, el so boca closa es farà més fort i estarà més focalitzat al nas.
- Ara, dirigeix el cent per cent del so al nas, deixa que el boca closa passi d'un «mmmmmmmm» focalitzat a un «miiiiii» estret, amb la «iiiiii» que viatja exclusivament pel nas.

Aquesta imatge ridícula pot facilitar l'exercici: imagina que tens els pulmons al cap, els plecs vocals entremig de les celles i el nas com a únic ressonador.

- Parla.

mii-mii-mii

Dirigeix el «mii» cap on s'arronsa el pont del nas, imaginant que el so entra al nas des de dalt. No permetis que cap vibració vagi a la boca.

- Relaxa't. Deixa caure l'espina i descargola-la amunt per posar-te dret. Fes girs amb el coll i el cap.

Digues el «mii-mii-mii» dins del nas, a la part alta de la teva veu parlada –no en falset. Nota com les vibracions dringuen dins del nas.

Comentari

Quan dic *falset* em refereixo a la veu de cap cantada per dones i a la part de la veu de contratenor en el cas dels homes, per sobre de l'extensió de la parla quotidiana.

Falset és un terme que encara es fa servir habitualment. Originàriament, ve de la idea errònia que els falsos plecs vocals, que són músculs situats per damunt dels veritables plecs vocals, s'hi ajunten per produir sons més aguts, per sobre de la veu parlada. Quan la ciència ha desenvolupat els instruments adients per veure els plecs vocals en acció, ha aclarit l'error. Els sons aguts són produïts per l'acció dels veritables plecs vocals. El terme *falset* persisteix.

- Relaxa't. Deixa caure l'espina. Reconstrueix-la. Estira i relaxa la llengua. Respira endins i enfora amb un «kaah» xiuxiuejat, per relaxar el paladar tou. Després, oblidant l'atenció que hem posat en els exercicis precedents, crida un «he-e-ei» llarg i lliure des del teu centre. Sacseja el cos amb el so.

Recorda la correlació que hi ha entre l'augment de l'energia interna i els tons ascendents; no reculis amb la força de les vibracions intenses i ressonants que produeix l'os del nas. En principi, pots tenir la sensació que has d'empènyer un mica amb la gorja per enfocar ben bé el so, però gradualment descobriràs que pots transferir aquest esforç del cos a la ment. La imatge mental del pas del nas s'enforteix; augmenta la potència del pensament del so; es desenvolupa més l'habilitat d'eludir la gorja. Si fas servir els llavis, t'ajudaran a propulsar el so directament a dins del nas sense l'ajut dels músculs de la gorja.

També pots explorar la ressonància nasal des del fons de la boca.

- Envia la «iii» nasal dins la zona on arroneses el nas amb un so *ng* –que es forma entre la part posterior de la llengua i el paladar tou. És el so nasal velar de la paraula «sang».

Comentari

Un aspecte important de la naturalesa psicofísica de la veu és la seva resiliència. Si la tractes amb precaució, sempre amb la por de la fatiga vocal, no la desenvoluparàs mai o no explotaràs el seu potencial desconegut, perquè sempre et quedaràs amb el que t'és segur i familiar. Si ets prudent, pots pensar que físicament ets cautelós, però també hauràs retingut energies essencials que són l'autèntic combustible que necessita la veu. Ben al contrari, tenir una cura excessiva pot crear un cercle viciós. Val més arriscar-se a rascar ocasionalment la gorja o quedar amb una veu una mica ronca pel fet de trobar noves possibilitats. En saps prou per restablir la teva veu si l'has rascada (i haig de remarcar que això no necessàriament ha de passar): fes tots els exercicis bàsics de relaxació posant un èmfasi especial a relaxar la llengua i la gorja. Després, suaument, fes un boca closa, girs amb el cap, deixa caure l'espina, fes-te massatges a la cara, etcètera. El boca closa ofereix un massatge natural als plecs vocals i aquest tractament, administrat tan bon punt es presenta el forçament vocal, és molt més efectiu per a la veu que no pas quedar-se en silenci per descansar-la. Psicològicament, també és saludable treure's la por de perdre la veu; aquesta por és l'autèntic corcò d'energia i el que més contribueix a crear aquest problema.

Si has practicat conscientment la seqüència d'exercicis d'aquest llibre, hauràs adquirit un coneixement vivencial de la teva veu. Estàs en el bon camí per esdevenir l'autoritat del teu cos i per ser la teva pròpia guia. La veu és l'instrument primari de l'art, i la creativitat és el seu mestre. La consciència farà de monitor per al que funciona i per al que no funciona. Si interpretes amb seguretat, no aniràs mai més enllà dels propis límits. I, en definitiva, un artista limitat i còmode deixa de ser un artista.

Pas 3

- Arronsa el pont del nas i prepara una altra vegada el camí ensumant endins i enfora.
- Envia el dring del «mii-mii-mii» nas endins.
- Posa les puntes dels dits sobre el pont de nas i imagina que et poden ajudar a arrossegar les vibracions del pont del nas cap als pòmuls. Permet que el so s'eixampli una mica, des del «mii-mii-mii» fins a un «mei-mei-mei» molt estret. Aquest so encara ha de venir del nas, però ara està influenciat per una superfície de ressonància més extensa. S'obre com un ventall en direccions oposades des del punt més elevat del pont del nas fins a la cresta dels pòmuls.
- Repeteix-ho dues o tres vegades.

Torna-ho a fer amb el so *ng*.

- nguii- nguii- nguii
- nguei- nguei- nguei
- Relaxa la gorja, el paladar tou i la llengua, i sacseja el so cap enfora amb tot el cos.

Mantingues els ulls oberts i no arronsis tota la cara mentre fas aquest exercici.

Pas 4

Ara, reconduiràs les vibracions des del nas fins a la boca.

La idea per treballar és aquesta: després d'haver desenvolupat un intens atapeïment de vibracions al nas, ara les alliberaràs per la boca. Encara seran vibracions nasals, però aniran per la boca en comptes de fer-ho pel nas. Perquè això pugui succeir, la trapa del paladar tou, que s'ha tancat automàticament en resposta a les ordres de dirigir el so cap al nas, s'ha de destapar en el moment apropiat, restablint el canal de la boca.

- Envia el «mii» al pont del nas, com abans. Posa els dits al pont del nas, guia els pensaments amb els dits i torna a escampar les vibracions pels pòmuls tal com has fet abans amb el «mei».
- Després –aquí és on el paladar tou es destapa–, fent servir les mans per guiar el pensament, recondueix les vibracions conscientment per la boca i cap enfora amb «mah-mah-mah», mentre els palmells de les mans s'obren cap a l'aire que tens a davant.

No permetis que la mandíbula substitueixi l'obertura del paladar tou.

Tota la cara, mandíbula inclosa, s'estirarà amb l'obertura d'un rugit animal pel «mah».

Els que articulen són els músculs de la part central de la cara i les galtes –no pas la mandíbula. Activa el llavi superior i les galtes.

- Relaxa't –respira.
- Repeteix tota la seqüència amb una sola respiració, amb tons ascendents
- mi-mi-mi-mei-mei-mEI-MAH-MAH-MAAAAH

(Nas) (Pòmuls) (Boca)

- Fes servir els palmells per dirigir el «mah» per la boca i cap a davant de la cara, ben enfora. Nota l'estirament en el centre dels palmells, imitant l'estirament del paladar tou.
- Repeteix tota la seqüència a la part alta de la teva veu parlada.

No deixis que el to caigui.

225

Aquesta és la part alta de la teva veu parlada.

No cometis l'error de caure en un to de veu parlada més greu o que pot pertànyer a la ressonància de la boca.

- Repeteix tota la seqüència començant amb el so *ng*.
- ngui- ngui- ngui
- nguei- nguei- nguei
- ngah- ngah- ngah
- Relaxa't; respira; sacseja't.

Comentari

Aquesta és una part de la veu difícil de descobrir i, un cop ha esdevingut accessible, pot costar de comprendre. Està entre la part mitjana de la veu –el registre mitjà– i la més aguda, la part més excitada del crani, que es fa servir per expressar energia molt intensa i estats histèrics. Sovint, en el desenvolupament vocal, se salten del tot els esglaons de l'escala de ressonància que condueixen del pont del nas al front, i aquí és on normalment es dona el famós pas de la veu en la veu cantada pel que, més tard o més d'hora, tothom pregunta. Aquest trencament no és necessari. La veu sap com moure's suaument de la veu parlada al registre de cant. Qualsevol trencament és degut a la tensió.

En la meua observació, la part de la veu que va de la ressonància nasal fins als sins paranasals superiors –per damunt de les celles– i cap al crani és la part de la veu

més vulnerable. Per *vulnerable* no vull dir pas la més dèbil, sinó que és la part de la veu que expressa les emocions i els pensaments més ingenus, oberts i vulnerables. Hi és per respondre a pors brutals, tremoloses, a la sorpresa innocent, a la joia sobtada i enlluernadora, a les qüestions innocents i obertes que acaben enfilant-se. (És sorprenent la poca quantitat de preguntes que acabem amb una simple inflexió ascendent. Comenceu a escoltar i podreu sentir quantes n'hi ha que continguin una resposta implícita, que allunya la inflexió de la vulnerabilitat.) Com en tota zona vulnerable, aquesta part del registre vocal s'ha tornat molt cautelosa. Els impulsos d'alt voltatge són desviats lluny d'allà i, tot i que aquests impulsos poden enviar el to al registre més agut, la resposta de ressonància trobarà més seguretat en el nas o serà reduïda a la meitat per una ratxa d'aire excessiva. Quan aquest tipus d'impulsos acaben al nas, són extremament penetrants i gens atractius; el volum sonor excessiu és una defensa interessant enfront d'una resposta directa. El mètode oposat és una reacció respirosa en què les paraules se senten a través d'un filtre boirós que suggereix una forma defensiva conciliadora: «Mira que dèbil i desprotegit que sóc! –no m'atreveixo a confiar els meus pensaments amb plena veu. En certa manera, gairebé espero que no sentis bé el que dic per si m'equivoco».

Per donar un exemple del que vull dir, aquí hi ha tres versions de la mateixa escena:

Dues persones que fa deu anys havien estat enamorades, no s'havien vist més fins que, per casualitat, es troben en una festa o en qualsevol acte social. Per al nostre exemple, fes servir aquesta frase per comunicar tres possibles reaccions:

«Quina il·lusió veure't; ho sabies, que jo vindria?»

Si apliquem les postures de defensa que acabem d'esmentar, aquí tenim dues possibles seqüències de com pot anar tot plegat:

Primera seqüència

1. A la vista de l'antic amant, l'adrenalina de la persona inunda la sang, els genolls es debiliten i, com que fa bombar el cor més de pressa, la respiració s'accelera.
2. Pensaments: «No puc permetre que vegi com m'afecta veure'l».
3. Mètode: afegir energia social per exagerar una mica l'alegria inapropiada i extravertida que activa més vigorosament els músculs de la gorja i de la cara que els de la respiració.

4. Resultat: els músculs del canal condueixen el so al nas, creant un to agut d'alegria que tapa la vulnerabilitat inicial amb un so social:

«Quina il·lusió VEURE't; ho sabIES, que JOO vindrIA?»

(Sorpresa i alegria exagerada: la pregunta dona per fet que la resposta és sí.)

Segona seqüència

1. A la vista de l'antic amant, l'adrenalina de la persona inunda la sang, els genolls es debiliten i, com que fa bombar el cor més de pressa, la respiració s'accelera.

2. Pensaments: «Em demano si sent el mateix que jo. Fins que ho sàpiga del cert, no m'atreviré a expressar el que sento, o em podria fer mal».

3. Mètode: deixar sortir tota la respiració a raig fet mentre es reté l'emoció a dins. L'aire, buit de contingut, inunda els plecs vocals flàccids sense l'impuls de l'emoció, creant una mitja veu, un mig xiuxiueig, que manca d'energia vibratòria per estimular una resposta ressonant o una inflexió viva.

4. Resultat: la persona enraona en un mig xiuxiueig, «Quina il·lusió veure't; ho sabies, que jo vindria?» (El to monòton llença al que l'està escoltant la responsabilitat d'interpretar com vulgui el que ha sentit en la frase no reveladora, és a dir, de ser el primer a mostrar el joc.)

Tercera seqüència

En el cas d'una revelació oberta de l'emoció, la seqüència psicofísica podria ser:

1. A la vista de l'antic amant, l'adrenalina de la persona inunda la sang, els genolls es debiliten i, com que fa bombar el cor més de pressa, la respiració s'accelera.

2. L'excitació energitza la musculatura laríngia que governa els plecs vocals: la respiració excitada i els plecs vocals excitats creen vibracions d'alta freqüència que són recollides i amplificades pel teixit muscular tonificat de la part alta de la faringe i a les parts superiors de la cara, simultàniament.

3. El to fa un salt: una qualitat de ressonància aguda i lleugera respon, i l'exa-mant sent la sorpresa, l'alegria una mica temerosa i la genuïna necessitat de saber si l'exa-mant ha triat de veure's expressament o és pura coincidència.

Pas 5

- Comença amb el «mii-mii-mii» al nas i, després, arrossegant els dits per les celles des del nas, porta el «mei-mei-mei» fins als sins superiors.

Segueix dirigint les vibracions pel nas.

Les cavitats dels sins superiors són darrere el front, sobre les celles.

- Repeteix-ho –i aquesta vegada, mou les mans per sobre el crani. Imagina't una trapa obrint-se amunt i enfora des del crani, i deixa que el so s'escapi –paladar tou obert.

- Mai-mai-mai-mai.

- Repeteix-ho i acaba amb un «mai-ai-ai-ai» ben allargassat amb una inflexió cap amunt, com si es tractés d'una pregunta ingènua.

- mii-miii-mii-mei-meI-mEI-Mai-mai-mAI-AI-AI-AI?

228

Mira de no fer falset.

Comprova que les celles no vagin amunt mentre fas la pregunta. Si ho fan, la veu no anirà tan enllà com podria. (Les celles tendeixen a substituir el paladar tou.)

- Repeteix-ho i al final de la pregunta «mai-ai-ai?»», digues la paraula anglesa *why* amb la mateixa respiració, la mateixa ressonància i el mateix to.

- mii-mii-mii-mei-meI-mEI-mAI-AI - *WHYYYY?*

- Envia el *why-y-y?* ben amunt, fora del cap.

- Repeteix: *miimiimiimeimeimeimeimai? Why?*

- Després, afegeix-hi *why fly? Δ why fly so high?*

Fes-ho amb l'energia acumulada del to agut, del ressonador, de la pregunta i amb la urgència de la necessitat –que ve del diafragma– de saber la resposta.

Pas 6

- Imagina't que ets dalt d'una muntanya. Hi ha una vall estreta i fonda entre el cim on ets i un altre. A l'altre cim hi ha un amic teu. El cel és blau; l'aire és clar i fresc.

- Deixa que l'escena afecti el teu estat intern. Des d'un centre del diafragma/plexe solar molt entusiasmada, fes un crit llarg i agut, tot fent una corba amb la «hi-i-i» fins a l'altre cim.

- Imagina't exactament la mateixa escena –les mateixes sensacions– el mateix desig de cridar. Aquest cop, crida només amb l'aire per produir un «hi-i-i» xiuxiuejat, que flueix des del centre de la respiració cap enfora, pel canal ample de la gorja.

- Torna-ho a dir amb veu.

Aquí tens el tipus d'escena que pot estimular l'energia que necessita la part alta i superior del registre i de l'escala de ressonància per expressar-se satisfactòriament. Per obtenir resultats cal confiar en tot el treball tècnic. L'impuls de cridar ha de viatjar amb naturalitat cap al diafragma sense que els músculs de la gorja hi intervinguin, pertorbant-lo. El diafragma ha d'arrossegar espontàniament prou aire per satisfer aquest impuls i deixar anar lliurement l'aire i l'impuls amb l'energia suficient per cridar. Per ara, la gorja, el paladar tou i la mandíbula han de ser prou flexibles i àgils per obrir un passadís al crít, que es veurà impel·lit cap als ressonadors alts, capaços d'amplificar prou les vibracions de manera que duguin a terme l'objectiu de la comunicació amb el teu amic, situat al cim de la muntanya del davant. La musculatura respiratòria del diafragma, dels intercostals i dels abdominals interns és plena de vida i respon a l'amplitud de la necessitat.

229

Ara és important que comencis a crear-te unes escenes pròpies i senzilles perquè puguis alternar el treball tècnic, conscient, que afina el teu instrument vocal, amb el treball imaginatiu, que sap que, per ser autèntica, la veu ha de funcionar involuntàriament. Amb el treball tècnic ciselles camins des de la ment fins als músculs escollits; amb el treball amb la imaginació discorres per aquests camins que saps que existeixen. Estàs recondicionant l'ús que fas de tu mateix i no solament el d'alguna cosa anomenada «la teva veu», de manera que quan interpretes una escena, abans de començar, alimentes l'impuls inicial de la imatge just allà on comença el camí. Comença des de la font del centre d'energia, alimenta les imatges, nodreix la resposta de les sensacions –llavors, deixa sortir les imatges i l'energia des del pou profund de l'emoció/pensament/respiració i del so i mira què passa. Si ensopegues o caus, torna a cisellar una mica més en el departament tècnic. Després, entrega't a la teva part creativa. De la part creativa a la tècnica i al revés, però en aquest estadi, no provis de fer-les conscientment totes dues alhora o les teves energies s'esquerdaran i perdran la seva força.

Pràctica

Diària, dins de l'escalfament vocal.

L'ESCALA DE RESSONÀNCIES

16. SETZENA JORNADA

Extensió: tres o quatre octaves... dels fonaments a l'àtic

230

Prepara't per treballar
Una hora

Dins l'estructura de l'escala de ressonàncies, només falta explorar la cúpula del crani. El cim de l'escala de ressonància té una textura i una forma acústicament perfectes. Ressona d'una manera senzilla i vigorosa als sons d'alta freqüència que allà s'amplifiquen, però si no ets soprano, tenor, contratenor o un cridaner habitual, no deus estar gaire familiaritzat amb les sensacions de ressonància del crani. L'energia del so és molt intensa i ha de ser creada des del centre per estar al servei de la necessitat expressiva de la persona. El més fàcil per guiar els exercicis per desenvolupar la ressonància del crani és fer un treball simple amb tota l'extensió; això permetrà que l'energia es generi de manera natural, en lloc d'assaltar directament aquesta part de la veu. En teoria, el treball amb el ressonador del crani s'ha de fer abans del de l'extensió; però, a la pràctica, ajuda molt més treballar primer amb els d'extensió. En els exercicis següents faràs servir la consciència desenvolupada de l'escala de ressonància per alliberar la veu dins l'extensió més àmplia possible.

Pas 1

- Dret i relaxat, mantenint una consciència de l'esquelet que et dona suport, acluca els ulls i posa l'atenció al teu interior. Imagina't que el cos és una casa. Situa els fonaments sota la caixa toràctica; el soterrani, al pit; el vestíbul, a la boca; el primer pis, a mig camí de la boca i els ulls; el segon pis, entre les celles i la línia dels cabells, i l'àtic, al capdamunt del crani.
- Visualitza la veu com un ascensor que té un mecanisme elèctric als fonaments. Amb un llarg «he-ee-ei» amb què es manifesta el teu ascensor, viatja des dels fonaments fins

a l'àtic, visitant totes les plantes que hi ha pel camí, anant des de la part més greu de la veu fins a la més aguda.

Considera el fet que, quan l'ascensor es posa en marxa, una casa no es mou. Deixa la boca oberta i relaxada, però no permetis que les espatlles, la mandíbula, la llengua, els llavis o les celles es moguin gens mentre funciona l'ascensor/veu.

- Permet que la respiració es restableixi després d'haver arribat a l'àtic i, renovant la força elèctrica des dels fonaments, torna a fer el viatge cap a baix de la casa, assegurant-te de no passar de llarg cap planta i que l'ascensor funcioni al mateix ritme tota l'estona.

Hi ha una tendència a lliscar sense control a la baixada, saltant de l'àtic al primer pis i perdent molt de temps al soterrani.

- Torna a fer l'exercici unes quantes vegades fins que et familiaritzis amb aquesta idea.

231

Punts a considerar:

- Tant si comences el viatge des de baix com des de dalt, la força que mou l'ascensor ve dels fonaments.
- Si notes que quedes sense força a mitja pujada o baixada, no espemis l'últim volt; recull potència fresca de baix. Aquest exercici no és pas per comprovar quanta estona pots sostenir una sola respiració.
- Posa l'atenció en la precisió de la imatge i en la sensació de la percepció de la ressonància; deixa que el to en sigui la conseqüència.

Pas 2

Després d'haver visitat les cambres de ressonància del cos, ara tracta el teu registre despreocupadament i amb tota llibertat.

- Deixa caure ràpidament la columna vertebral fins baix i torna-la a reconstruir, també ràpidament.

La caiguda es fa en dues etapes desiguals: un relaxament sobtat del cap i una ràpida caiguda de la columna vertebral. (Assegura't que els genolls estan lleugerament flexionats mentre ho fas, o perdràs l'equilibri.)

La reconstrucció de la columna comença com un rebot a partir de la caiguda sobtada i segueix, ràpida, espinada amunt, amb el cap flotant, finalment, a dalt.

- Dret, comença el «hei» al ventre, a la base de la teva extensió, deixa caure el cap i comença a anar amunt en l'extensió mentre vas deixant caure l'espinada. Permet que els tons ascendents i descendents s'accelerïn, de manera que la caiguda sobtada i agita-

da cap avall, cedint molt lliurement a la gravetat, expulsi la part més alta de l'extensió cap enfora del cim del crani.

- Nova respiració. Comença el «hei» a dalt de tot de l'extensió. Reconstrueix la columna vertebral mentre el so viatja avall per l'extensió fins a arribar a la base del ventre, alhora que el cap flota al capdamunt de l'espina.

Vés *amunt* en l'extensió mentre vas *avall* amb l'espina, i *avall* en l'extensió mentre vas *amunt* amb l'espina, essent conscient del següent:

Mentalment, aprofita la força de la gravetat per deixar que la part aguda de l'extensió vagi pujant de to cada vegada que deixes caure l'espina avall. Pensa en el so com si caigués per damunt del crani.

No retenguis la nota més aguda –deixa que caigui en picat.

No adoptis una actitud massa seriosa mentre fas aquest exercici, o destruiràs el seu objectiu.

232

Aquesta imatge és útil per jugar quan estàs dret: el so «hei» comença al còccix i viatja amunt per l'espina fins al cap, per on s'escapa enfora per un forat. Quan estàs cap per avall, el so ve de sota terra i, quan tornes a estar dret, flueix pel cap fins al còccix una altra vegada.

Pas 3

Estira't a terra de panxa enlaire i viatja a poc a poc per tota l'extensió, examinant i assaborint tots els graons de l'escala de ressonància.

Novament, la imatge de l'espina ens pot ser útil: aquest cop, mentre estàs en posició supina, pensa en l'espina com una via de tren, i en el so com un tren que viatja des del dipòsit del còccix fins a l'última vèrtebra, i viceversa.

En aquesta posició, pots comprovar de veritat que et mous per tota l'extensió mentre només fas servir la ment i la respiració. No necessites obrir la boca més del compte quan vas cap als aguts o cap als greus; no necessites empènyer amb els músculs de la gorja per arribar als aguts; no has de fer pressió amb el cap o amb les celles. Tot el que necessites és el pensament i la respiració. Els espais de ressonància ja estan construïts.

Pas 4

- Posa't dret i repeteix els passos 1 i 2 amb la consciència del 3.

hei-ei-ei-ei

Pas 5

- Vés per l'extensió des de la base fins a dalt de tot i de dalt de tot a la base amb «hei-ei-ei»
- Fes rebots amb els genolls.
- Fes rebots amb els omòplats.
- Bufa.
- Sacseja la mandíbula.
- Sacseja la llengua.

Pràctica

Diària, dins de l'escalfament vocal.

L'ESCALA DE RESSONÀNCIES

17. DISSETENA JORNADA

Ressonador del crani: alta intensitat... tocar la cúpula

234

Prepara't per treballar
Una hora

En el pas 1 d'aquesta lliçó relacionarem el procés d'alliberament de l'extensió amb els exercicis d'exploració del crani. Vull reintroduir un concepte que pot ser molt útil si es capta amb claredat. En el pas 2 de la lliçó precedent, el procés físic de deixar caure sobtadament el cos propulsava el so cap a una nota més alta sense esforç muscular evident. En aquest punt, has de sentir que tots els músculs abdominals estan completament relaxats i que el diafragma es mou amb llibertat dins la caixa toràcica. Ha de quedar clar que per donar suport a un so agut no necessites potència muscular extra. En canvi, s'ha de generar energia extra.

· Repeteix el pas 2 de la lliçó precedent. Després, quan estàs dret, transfereix conscientment l'energia física de deixar-te caure en energia mental: imagina que la gravetat existeix en el cel. Deixa anar el «hei» des de la base fins dalt de tot de la teva extensió.

L'energia física generada per la caiguda d'un cos per l'espai en resposta a la gravetat és molt gran. La ment pot fer servir l'experiència d'aquesta alliberació per generar energia mental, que és tan gran, o més, que l'energia física.

Això vol dir que els sons aguts poden ser produïts amb molt poc treball extra observable en els músculs. Les notes agudes són produïdes per un increment de pressió aerodinàmica entre la respiració i els plecs vocals; aquest increment de pressió és creat per un increment d'esforç a la musculatura respiratòria i a la musculatura laríngia. El perill és que el coneixement anatòmic encoratgi l'esforç en forma de suport abdominal conscient, deteriorant així el delicat equilibri d'energies de resposta neurofísica a nivell involuntari. L'economia d'esforç és essencial per als resultats autèntics. Per dir-

Permet que passi, però no hi afegeixis res. No hi afegeixis cap mena de força extra des dels músculs de la paret abdominal externa. La paret abdominal es mourà, però amb una força passiva, empesa pel relaxament cap amunt del diafragma. Cal conèixer la diferència entre un moviment físic fort, que és reactiu a nivell muscular, i un moviment físic fort, reactiu a nivell involuntari. Els músculs han de respondre des de l'interior però, com que tot està connectat, la paret abdominal externa també es mourà. Els impulsos potents estimulen la musculatura respiratòria interna a fer una activitat potent; d'aquesta manera, l'energia generada té qualitats molt diferents de la que pot arribar a produir l'esforç dels grans músculs abdominals externs del *recte abdominal*.

Pas 2

- Injecta l'impuls del pensament d'un falset agut, «kiiii-ii», com el que has creat en el pas 1, però ara només l'has de sospirar. El fort impuls del pensament estimularà una resposta forta del centre del diafragma, que deixarà anar una forta alenada que xiularà entre les dents de davant.
- Xiuxiueja aquest «kiiii-ii» unes quantes vegades, centrant-te a reproduir el pensament del to del falset i permetent que el cos reaccioni a aquest pensament amb l'energia adequada. Fes servir cada vegada un nou impuls de pensament i un nou impuls de respiració.
- Després, dona veu a l'impuls, ocupant-te del pensament, de la respiració i de l'energia interna, i permet que el so en sigui el resultat.
- Repeteix-ho amb tons ascendents, alternant el xiuxiueig amb donar veu al «kiiii-iii».

Nota el dring dels sons a la cúpula del crani.

Quan t'entregues completament a un fort impuls-pensament, dediques l'energia comunicativa a la causa.

Pas 3

- Deixa caure la veu fins al fons de la teva extensió i, amb la ment relaxada, deixa que la respiració retrunyí a les profunditats de la ressonància del pit amb un «hei».

Pots descobrir que el so resultant és més profund que abans perquè les cordes vocals estan més plenament relaxades després d'haver estat estirades amb aquesta intensitat inusual.

Pas 4

- Experimenta la possibilitat de cridar amb un «hei» tan agut com puguis, sense lliscar cap al falset.

Els homes, en particular, poden trobar un so potent i ressonant que té una existència molt intensa dalt de la cúpula del crani i que és fàcil de mantenir un cop s'ha alliberat de la gorja i s'ha connectat amb una energia prou forta que ve des del centre de respiració-energia.

- Les dones poden experimentar amb un falset agut «kiii-iii», estenent el seu registre amb xiscles de mussolina. Fes-ho de manera lleugera i enjogassada –llançant-te amb el so, sense retenir mai la primera nota ni la darrera, deixant que l'energia brolli com si fos una capsa de sorpreses al centre del cos.

El primer objectiu quan treballes per alliberar la part més alta de la veu és suprimir les pors i desfer les barreres que ronden un territori que no és familiar. La qualitat del so és irrellevant, tot i que, quan les cordes vocals es reforcen i la gorja s'allibera, es pot desenvolupar un material pur, excel·lent, per a una veu de tenor o de soprano i una qualitat sonora en el cas d'un contratenor. Però la bellesa s'ha d'esperar.

237

El treball amb el falset augmenta l'elasticitat i la força de les cordes vocals i dels músculs respiratoris. (Científicament, es fa referència a aquesta part de l'extensió com al «registre de les golfes». Més amunt hi ha el del xiulet.) Si es fa al final d'un treball ben equilibrat amb la veu, és útil tant en dones com en homes, perquè tota l'extensió es beneficia d'aquest reforçament. Els homes ja no són culturalment contraris, com abans, a experimentar amb el falset com a part de la seva veu, tot i que encara n'hi ha que fan una protesta inconscient a la manca de masculinitat del falset, al·legant que no són capaços de trobar-lo. De forma similar, moltes dones encara semblen sentir que el ressonador del pit no fa per a elles, i prefereixen l'atractiu femení del seu registre més alt. L'home pot competir fàcilment amb el registre d'una soprano i desenvolupar com a mínim dues octaves del falset, que serà dolç i sense esforç. Tant per a homes com per a dones, treballar l'agut, el falset i la zona de ressonància del crani desenvolupa flexibilitat i potència a la resta de la veu. També elimina les inhibicions, relaxa energies poderoses i dóna una familiaritat amb les vibracions intenses de les emocions i del so. Això permet l'expressió d'emocions extremes de forma fàcil, sense traumes i sense forçar la veu.

Com en tots els exercicis ja suggerits abans, aquests sons a la coroneta s'han de fer dins d'un context, i el context és el del darrer graó de l'escala de ressonància. No t'has de submergir en cap so agut fins que hagi agilitzat la veu en profunditat. Recomano, enèrgicament, que desenvolupis una seqüència d'exercicis que et porti, des de la relaxació física conscient, per tots els passos desplegats fins ara, i que confiïs en aquesta progressió. No alteris la seqüència ni facis salts arbitraris d'un pas a l'altre fins que estiguis completament segur del que fas. Al començament, et pot semblar poc orgànic. El cos i la veu et poden dir que no necessiten tal o tal exercici. Malauradament, el teu instint pot ser un hàbit astut, força arrelat, que lluita per mantenir el seu *statu quo* vocal; si persisteixes tenaçment a fer els exercicis més impopulars al costat dels altres, cobriràs regularment cada part del conjunt. És fàcil enamorar-se de la pròpia ressonància de

pit, de la ressonància mitjana, del falset i tot, i, si dónes més temps a una part que a les altres, acabaràs amb una veu tan desequilibrada i inflexible com la que tenies abans.

Pràctica

Diària, dins l'escalfament vocal.

L'ESCALA DE RESSONÀNCIES

18. DIVUITENA JORNADA

Exercitar l'extensió: potència, flexibilitat, llibertat... swing

239

Prepara't per treballar
Una hora

Ara que ja has experimentat la llibertat i l'expansió de la respiració, la incorporació del so, l'alliberament i l'amplificació de les vibracions, la relaxació de la mandíbula, de la llengua i del paladar tou, que alliberen el canal, i tota la gamma de l'aparell ressonador, estàs a punt per entrar al gimnàs de la veu per flexibilitzar els músculs i accedir a la joia inherent de l'extensió de tres o quatre octaves de la veu parlada i cantada, que és el patrimoni amb què vas néixer.

Et vull introduir en els arpegis i, després, suggerir-te algunes maneres amb les quals tu i l'arpegi pugueu jugar plegats en dotzenes de jocs diferents i alliberadors. L'arpegi és el germà (o la germana) gran de la tríada. Va més lluny, es gronxa més, cau en picat i no té por. Se'n va lluny, tot sol, però sempre torna a casa.

La tríada cobreix cinc notes, o tons, sencers. L'arpegi en cobreix vuit. Els arpegis tenen més llibertat que una escala, que es mou amb compte, graó a graó; per tant, t'hi pots deixar anar. La principal raó de jugar amb els arpegis és que ens fan ser més lliures.

· Aquí tenim un arpegi:



Tu mateix et pots familiaritzar amb aquesta partitura de sons amb un llarg i fàcil «hei-ei-ei-ei-ei-ei» i llavors, abandonar qualsevol intent d'afinar o de cantar. És una frase més llarga, un pensament més llarg, més valent, i surt enfora amb un sospir en un pla horitzontal. Pots llençar l'arpegi cap enfora, com si fos un io-io que es mou horitzontalment a la corda i que et torna a la mà. Els sons clau són els del principi, el del final i la nota més llunyana (la més aguda). Pots imaginar la teva veu en un gronxador, baixant en picat i volant.


Un cop familiaritzat amb l'arpegi, pots comprovar la relaxació i la llibertat de la teva veu:

Pren-te el temps que et calgui. Aquestes idees per desenvolupar la llibertat, la potència i l'extensió es poden llegir molt de pressa. Però, a la pràctica, s'han d'assaborir a poc a poc, després de moltes repeticions.

· hei-ei-ei-ei-ei-ei


240

dones



hei - ei - ei - ei - ei - ei - ei

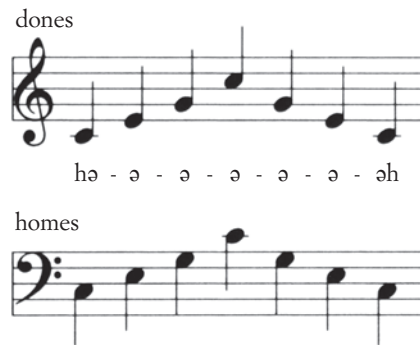
homes



Pas 1

Primer, explora les notes profundes, relaxants.

- Sospirant un arpegi cap enfora, fes rebots amb els genolls.
- Baixant de to, sospirant un arpegi cap enfora, sacseja els omòplats.
- Sospirant un arpegi cap enfora, fes girs amb el cap.
- Després, comença a pujar de to amb hə-ə-ə-ə-ə-ə-ə



- Tornant a sospirar els arpegis cap enfora, agafa't la mandíbula amb els polzes i els altres dits i sacseja-la.
- Sospirant els arpegis cap enfora, sacseja la llengua, ben relaxada.

241

El resultat serà:

- həyəh-yəyəh-yəyəh-yəyəh-yəyəh-yəyəh-yəyəh
- Sospirant els arpegis cap enfora,

Estira el paladar tou amb

- Ngah - ngah - ngah - ngah - ngah - ngah -ngah

Torna a

- hei-ei-ei-ei-ei-ei-ei
- Deixant anar notes més i més agudes, sospira arpegis mentre deixes caure la columna vertebral i quedes amb el cap penjant i el so cau per la força de la gravetat cap a la coroneta; després, reconstrueix l'espina, a poc a poc, amb arpegis descendents –quan arribis a dalt, fes rebots amb els genolls per no marejar-te.
- Bufa ♯ ♯ ♯ ♯ amb l'arpegi.
- Deixa caure la columna vertebral avall amb arpegis descendents i enfonsa't, baixa a la gatxoneta. Visualitza el so sospirat des del còccix per tota l'espina fins dalt del cap, a la coroneta.
- Posa't les mans al darrere; deixa caure les natges a terra; rodola fins a quedar panxa enlaire amb els genolls mirant amunt.
- Deixa caure els genolls cap a un costat per fer l'estirament en diagonal, i sospira els arpegis cap enfora, des del maluc més proper a terra, per l'ample corrent del canal en diagonal que va de l'articulació del maluc a l'espatlla.

- Repeteix-ho a l'altra diagonal.
- Torna a rodolar sobre l'esquena. Amb un sospir, treu enfora els arpegis amb la imatge dels dos malucs i l'amplada de la cavitat pelviana plena d'aire i de so.
- Ara, afegeix-hi una imatge clara de les teves cambres de ressonància. Mira els sons més profunds que et retronen al pit; després, quan els arpegis són més aguts, visualitza els ressonadors ossis de la caverna de la boca; els ressonadors dels sins paranasals/pòmuls/part anterior de la cara i nas, i la caiguda lliure cap al ressonador del crani.

Recorda: això no és cantar, és alliberar, relaxar i sospirar.

Mantingues una imatge clara del relaxament regular del diafragma, per deixar sortir el so, i també de la seva caiguda sobtada, per permetre que l'aire entri, caixa toràcica endins, com si fos un paracaigudes de seda.

- Si comences a empènyer, ja saps què has de fer: relaxar la llengua, relaxar la mandíbula, obrir el paladar tou i sospirar en profunditat.
- Rodola sobre la panxa i sospira arpegis amb «hii-ii-ii-ii-ii-ii». Adona't de l'accés a la teva part baixa de l'esquena i als costats de les costelles.
- Fes una altra vegada arpegis amb «hei» i rodola cap a la posició de la fulla doblegada.
- Gronxa't per posar-te de quatre grapes. Sospira l'arpegi per tota la columna vertebral arquejada.
- Amb el cap penjant, reconstrueix l'espina amb arpegis descendents.

Quan els arpegis simples et començaran a semblar fàcils, fes-los dobles –dos arpegis en una sola respiració, després tres. Exercita la teva capacitat augmentant la demanda i expandint el pensament. Tres arpegis són un pensament més llarg. Quan aquest pensament entra dins teu, estimula una resposta més gran en els espais dels intercostals, a la part baixa de l'esquena i arrossega més aire cap endins. No has de sostenir la respiració; has de sostenir el pensament fins al final i la teva respiració durarà.

Altres activitats físiques per ajudar a alliberar l'extensió de la veu del cos.

Balancejos

El balanceig sempre fa servir la gravetat i el rebot i genera energia natural.

El balanceig amb braços i amb cames és un ajut meravellós i fidedigne per relaxar energia genuïna, però per treure'n el màxim rendiment has de saber quan introduir-lo. Un cop s'ha agafat el principi general, és fàcil seguir les variacions del balanceig.

Balanceig lateral dels braços

Amb el darrer exercici he dit: «Aquestes idees per desenvolupar la llibertat, la potència i l'extensió es poden llegir molt de pressa. Però, a la pràctica, s'han d'assaborir a poc a poc, després de moltes repeticions».

Amb l'exercici següent, et recomano: *llegeix les instruccions a poc a poc i absorbeix-les amb atenció. Després, abandona't a l'ímpetu i al ritme natural dels moviments.*

Pas 1

- Comença amb els braços estirats des de les espatlles, en angle recte amb el tronc. Els peus han d'estar sota els malucs, i l'espina, alineada verticalment. Durant el balanceig, pots tenir la temptació d'ondular-la lleugerament o d'inclinar-te endavant; mantingues una plomada ben ferma, vertical a la gravetat.

- Ara, deixa caure els braços als costats per prendre contacte amb la força de la gravetat.

- Torna a fer flotar els braços a la seva posició original i, aquesta vegada, quan caiguin, deixa'ls que vagin cap a la part de davant del tronc, on es gronxaran un parell de vegades abans de quedar quiets.

No deixis que l'espina caigui quan cauen els braços. L'espina, l'has de tenir ben llarga i, per isolar l'experiència dels braços, assegura't que els deixes anar del tot des de l'articulació de les espatlles.

- Fes flotar els braços enlaire i ben lluny dels costats i, aquesta vegada, quan caiguin, deixa que els genolls rebotin, de manera que ofereixin energia extra als braços per tornar a la seva posició original; després, torna'ls als costats.

La imatge és aquesta: els braços cauen i els genolls cedeixen a la força de la gravetat. Quan els genolls reboten per l'efecte de la gravetat, aquest rebot va cap amunt, verticalment, per l'espina i, després, cap enfora, horitzontalment, pels braços fins a les puntes dels dits de les mans.

Quan fas el balanceig, assegura't de no doblegar-te endavant. La columna vertebral està ben vertical.

Nota el moviment en els omòplats quan els braços cauen davant del cos i es recuperen.

- Ara, deixa els braços caiguts i els genolls cedint a la força de la gravetat i, quan els genolls reboten per l'efecte de la gravetat, deixa que l'energia sorgeixi amunt des de les cames, per l'espina i, després, horitzontalment pels braços fins a les puntes dels dits. Segueix deixant que els braços caiguin i, immediatament, permet que el rebot els balancegi de tornada cap als costats i que caiguin una altra vegada al costat del cos.

L'efecte de la força de la gravetat i del rebot segueix amb un balanceig continuat.

Ara tens l'oportunitat de viure una experiència similar a la del moviment continu. No pots exhaurir mai la força magnètica de la gravetat; el rebot és el costat burleta de la gravetat. Si realment pots deixar caure els braços i permetre que els genolls cedixin a la gravetat, si pots aprofitar el rebot resultant, si pots caure i retornar una altra vegada, et pot semblar que ho pots anar fent per sempre més. No fas cap esforç, tot just aprofites una força natural.

- Deixa que la ment s'abandoni al divertiment del balanceig i segueix el joc, perquè, si no, intentarà controlar-ho tot. Cedeix el control a la gravetat i al rebot.

Pas 2

Ara començaràs un arpegi amb els braços estesos als costats i deixaràs que el balanceig ajudi a deixar anar el so.

244

- Segueix amb la imatge de l'energia que ve de sota terra com a reacció a la caiguda del braç, amb l'ímpetu vertical del rebot, espinada amunt i lateralment enfora pels braços i els dits de les mans; però, ara, aquesta energia és veu. El ritme hauria de sorgir orgànicament: el primer «hei» i el de dalt passen quan els braços estan estesos lateralment; l'última nota passa quan els braços es balancegen per segona vegada pel cos. Llavors, l'aire entra quan els braços balancegen enfora per tercera vegada. Els balancejos dels braços tenen, inevitablement, un ritme regular i l'arpegi el segueix.

No aguantis l'última nota de l'arpegi, o la teva respiració perdrà l'oportunitat de volar automàticament quan els braços es balancegin.

L'arpegi es deixa anar amb un so llarg i continu.

- Assegura't que la veu i l'experiència física siguin una sola cosa. La veu cau amb la força de la gravetat i amb el moviment dels braços i, quan es balancegen cap als costats, vola horitzontalment pels braços i per les puntes dels dits de les mans. La veu, el cos, la ment, la gravetat i el rebot són una sola cosa.

Balancejos amb les cames

Per fer el balanceig amb les cames, et pots agafar al respall d'una cadira amb la mà esquerra mentre balanceges la cama dreta i al revés.

Pas 1

- Aixeca el genoll dret fins que la cuixa estigui paral·lela a terra. Deixa que la cama penegi del genoll. La columna vertebral s'ha de mantenir ben llarga amb la sensació de treure el pes del tronc de la cama esquerra. Visualitza el maluc. Deixa caure la cama des del genoll dibuixant un arc amb el balanceig darrere el cos i, immediatament, balancejant-la de tornada cap endavant; després, deixa caure còmodament el peu a terra.

Quan la cama es balanceja endavant i enrere, el peu ha de raspallar suaument el terra. No hi ha d'haver cap tensió al panxell de la cama, als turmells o als músculs del peu. L'activitat és a la cuixa, amb el cap del fèmur que va girant dins l'articulació del maluc. Segueix adreçant-te al genoll. No permetis que mani el peu. L'articulació del genoll ha d'estar sempre més o menys en angle recte amb la cuixa.

- Repeteix-ho amb la cama esquerra.

El missatge a la cama ha de ser «vés-te'n». Estàs relaxant la cama de les seves obligacions amb el tronc, obrint l'articulació del maluc i desfent qualsevol tensió retinguda que hi pugui estar amagada.

Pas 2

Balanceig de les cames amb arpegis

• L'arpegi comença al baix ventre i el balanceig el llença a la cama. La primera nota del «hei» es deixa anar amb el moviment de balanceig avall i enrere; la del «hei» de dalt de tot, amb el balanceig amunt i endavant, i el darrer «hei», amb el balanceig avall i enrere. Això permet que la respiració es restitueixi automàticament quan els genolls es tornen a balancejar cap endavant. Quan el genoll es balanceja endavant i amunt, la part baixa de l'esquena s'allarga i la respiració vola cap dins.

Visualitza la veu, que va realment avall per la cama i cap enfora pel peu. Repeteix-ho unes quantes vegades amb cada cama amb notes ascendents i descendents.

Tot i que en descriure els exercicis he trencat el «hei», tots els arpegis sempre són amb un so seguit i llarg.

Sovint, s'amaguen tensions a les espatlles i als malucs. Uns balancejos ben executats ajudaran a relaxar aquestes tensions i a permetre que els impulsos corrin sense impediments pel sistema nerviós central. Des de les puntes dels dits de les mans fins a les dels dits dels peus. La via de doble sentit entre el cos i la ment ens assegura que quan alliberem els braços i les cames, eliminem tensions a la ment.

Pràctica

Diària, dins de l'escalfament vocal.

L'ESCALA DE RESSONÀNCIES
**19/20/21. DINOVENA, VINTENA, VINT-I-UNENA JORNADA...
I ENCARA MÉS¹**

Articular la veu en paraules: vocals i consonants–juntures de la veu

246

La paraula *articulació* significa juntura –*articulat* vol dir ajuntat o que té juntures. Tal definició és la manera menys ambigua de descriure el procés pel qual les vibracions que flueixen cap enfora per la boca són esmicolades en paraules i esdevenen llenguatge. Això és una explicació massa simplificada de la complexa activitat que transforma els pensaments en llenguatge, però ara que entrem en el reialme de les paraules, una definició simple és la més prudent, perquè volem preservar la gamma més àmplia possible d'individualitat dels parlants. La comunicació rica i creativa ve del fet que cada individu és únic. La primera pedra de la comunicació ha de ser la llibertat. Si, tal com el defineix l'*Oxford English Dictionary*, el llenguatge és «l'exercici natural dels òrgans vocals; l'expressió oral del pensament o de l'emoció», les normes de la parla *correcta* no tenen res a veure amb el desenvolupament lliure d'aquesta habilitat natural. Sempre que hi hagi una connexió sensitiva entre la ment i els òrgans de la parla, l'habilitat natural es desenvoluparà quan es desenvoluparà la ment.

Els exercicis d'aquest capítol tractaran del llenguatge parlat només pel que fa a la seva connexió amb la ment. Els músculs que articulen les paraules s'han d'haver alliberat del seu condicionament limitador i ser prou sensibles i àgils per reflectir l'agilitat de la ment. No se suggerirà cap model de parla *correcta*. Aquesta mena de models duren més dins les cobertes d'un llibre que en les llengües de la gent viva. Es perden perquè la comunicació viva no queda quieta i es comporta correctament. Molt del que s'ha etiquetat amb un cert optimisme d'estàndard americà, parla transatlàntica, estàndard anglès o fins i tot pronunciació popular (RP en anglès) és, en gran part, un reflex de la consciència de classe. Com a regles d'or estètiques, aquestes temptatives estan condemnades a fracassar. Per mantenir la bandera de la comunitat multidialectal hem de ser flexibles i polifacètics,

1. Aquest capítol està adaptat a l'articulació de les consonants i vocals en català.

esdevenir fluids amb les diferents maneres de parlar. A més a més, hem de celebrar i preservar la rica diversitat de sons ben arrelats en regions i cultures diferents.

Per tal que l'alternativa als models no sembli anàrquica, voldria emfasitzar que la comunicació a través de la parla no involucra només el qui parla, sinó també el qui escolta. Si, per exemple, el que s'ha dit és incompreensible, per més que el parlant trobi satisfacció en el fet de dir-ho, com a comunicació serà un fracàs. Tot allò que distorsioni el missatge s'ha de sotmetre a la comprensió: un ritme personal que es baralla amb el ritme del text; un manierisme vocal que allunya l'atenció del contingut del que es diu; un accent d'una naturalesa tan extrema, que el que escolta ha d'estar sempre traduïnt; o una veu embafadorament bonica que tan sols permet sentir-ne la música.

L'únic atribut necessari per tractar amb aquestes distorsions és la sensibilitat. Qualsevol peça d'un bon text té el seu propi ritme palpable, el seu caràcter i el seu estil. Un intèrpret sensible permetrà que aquest ritme alteri els seus ritmes personals, absorbirà les diferents textures per acolorir la veu de forma diferent, permetrà que l'estil model·li la forma i transformi la dicció. Un intèrpret sensible, tant si interpreta un text com si no, voldrà una veu que serveixi el desig de comunicar. Els exercicis d'aquest llibre van dedicats a aquesta finalitat. Si els que parlen estan prou relaxats per poder escoltar el que passa al seu voltant i respecten l'auditori, d'un espectador o de molts, adaptaran fins i tot el més extrem dels accents regionals fins al punt que la comunicació sigui efectiva sense sacrificar la individualitat.

Molts accents deuen el seu fort regionalisme a una configuració de la musculatura de la boca que reté la veu en una zona concreta. La nasalitat del Midwest dels Estats Units o la de l'accent de Nova York, ve de la postura habitual de la part posterior de la llengua i del paladar tou. La parla lenta i pesada del Sud dóna tota la responsabilitat de la parla a la mandíbula i deixa la llengua en un repòs endormiscat. L'accent arrossegat dels de South Kensington fa servir una petita part de la llengua i dels llavis i un registre agut excessivament desenvolupat per comunicar el mínim possible des de sota el clatell.

Aquests hàbits de la ment i dels músculs s'han desenvolupat sota el condicionament limitat d'unes condicions ambientals. Els extrems més rígids són modificats inevitablement quan s'exploren noves condicions ambientals internes i externes; un cop s'ha obert tot el potencial de la veu, amb les seves tres o quatre octaves d'extensió, els harmònics infinits i la qualitat il·limitada de la seva textura, els diferents estils estaran a disposició dels diferents continguts. Les úniques limitacions són el talent, la imaginació o l'experiència vital.

La nostra exploració de l'articulació oferirà alguns suggeriments per fer un ús més econòmic de la musculatura de l'articulació. El potencial d'una connexió sensible rau en

aquesta economia entre la ment i la matèria. Si els llavis i la llengua són àgils, lliures de les restriccions dels hàbits, l'únic criteri per a una parla clara és un pensament clar.

Les superfícies articuladores

Els agents articuladors usats més sovint són la part anterior –o part plana–, el centre i la part posterior de la llengua, juntament amb les superfícies del damunt que la llengua toca de forma natural. Totes les altres articulacions vénen de les diferents formes de contacte dels llavis, del contacte ocasional entre les dents de dalt i el llavi inferior, i de la protrusió de la punta de la llengua entre les dents per a la «th» anglesa. Perquè totes les paraules es puguin formar en un espai tan reduït, els músculs de l'articulació han d'actuar amb energia, precisió i amb el delicat treball en equip d'una *troupe* d'acròbates en miniatura. Igual que amb la musculatura respiratòria i laríngia, la coordinació dels moviments musculars que donen forma a les vocals i que trossegen el flux amb les consonants és massa subtil i complexa perquè la manipulació conscient pugui fer més bona feina que el control involuntari. Una vegada més, a fi que el pensament individual sigui reflectit fidelment, no hem de fer res més que alliberar la tensió dels músculs, agilitzar-los, i deixar que un pensament/impuls clar jugui amb ells.

248

El primer treball a fer és d'exercitar per separat els agents articuladors amb les consonants que els estimulen.

Consonants

Llavis

Pas 1

- Amb un mirall per assegurar-nos que el missatge que enviem arriba als músculs que volem, concentra l'atenció en tot el llavi superior. Mou el llavi amunt i avall, com en un somriure burleta que eleva el llavi superior, ensenyant les dents de dalt, i després para i deixa caure el llavi.

Deixa el llavi inferior relaxat i aïllat de l'activitat del llavi superior.

- Repeteix-ho unes quantes vegades. (Els músculs que mouen el llavi en un somriure burleta van dels narius a la zona del bigoti.)
- Deixa el llavi superior relaxat i posa l'atenció en el llavi inferior. Tingues les dents ben juntes de manera que la mandíbula estigui fora de joc i tiba avall el llavi inferior per ensenyar les dents de baix. Després, relaxa els músculs per permetre que el llavi s'elevi de cop. Els músculs que s'activen van cap a la barbeta.

Diferència entre el moviment de la mandíbula i el moviment de la musculatura de la barbeta. La mandíbula ha de restar immòbil durant aquest exercici i en tots els exercicis de llavi i llengua que segueixen.

- Bufa per relaxar els llavis.

Repeteix aquest moviment unes quantes vegades:

- Llavi superior: puja'l, deixa'l caure; eleva'l, deixa'l caure; eleva'l, deixa'l caure.
- Llavi inferior: tiba'l avall, relaxa'l; tiba'l avall, relaxa'l; tiba'l avall, relaxa'l.
- Bufa per relaxar els llavis.

Pas 2

- Estira els llavis cap als costats amb un somriure tan ample com puguis.
- Després, empeny-los endavant fent tants morros com puguis.
- Estira els costats, empeny endavant, mantenint les dents en contacte i els llavis separats.
- Repeteix-ho unes quantes vegades; després bufa per relaxar els llavis.

Posa els dits a les commissures dels llavis i estira'ls cap als costats.

- Deixa que actuïn com si fossin gomes elàstiques i deixa'ls anar.
- Bufa cap enfora.

Torna a fer els passos 1 i 2 unes quantes vegades.

Aquests exercicis són per preparar la musculatura general del llavi superior i inferior: per formar les consonants es fan servir grups musculars més específics. És molt important desenvolupar la independència entre aquests músculs i els de la mandíbula. Quan les dents estan en contacte, la mandíbula està immobilitzada i els articuladors han de portar la iniciativa.

- Per desenvolupar la resposta independent dels músculs dels llavis, repeteix els passos 1 i 2 alternant les dents en contacte i les dents separades. Quan els llavis estan separats, la mandíbula queda relaxada i immòbil mentre els llavis es mouen.

És important que, quan et concentris en l'articulació, no perdís la llibertat ni tallis la connexió amb l'impuls de la respiració. Quan es treballa amb els llavis i la llengua hi ha la tendència a perdre el flux lliure de respiració i de vibració, de manera que el so comença a la boca. L'articulació ha d'incloure i incrementar una esfera de consciència més àmplia, que compregui l'origen del so i els agents que el fan possible. Altrament, no hi ha res per articular, només una sèrie de juntures aïllades. Aquesta inconnexió és força comuna. Respon als actors amb una dicció impecable però que són intel·ligibles malgrat el fet que cada paraula és clara com el cristall. Un sobre desenvolupament de la musculatura dels llavis i de la llengua pot destruir l'equilibri entre la veu i l'articulació, essencial per a una comunicació plena.

Pas 3

• Fes un sospir amb boca closa i mou els llavis al seu voltant, tastant les vibracions. Llavors, juga amb les vibracions. Atrapa-les i deixa-les anar per explorar la sensació dels llavis manipulant les vibracions i fent-les córrer enfora. Els teus llavis són com malabaristes llançant moltes pilotes enlaire.

• mmmmmmm-əh mm-əh m-əh mmmmmmm-əhmm-əh-mmmm-əh-m-əh

məhməhməhməhməh

• Vés més de pressa –fes rebotar el so als llavis. Prova el següent ritme: ~ és curt, i / és llarg.

~ ~ / ~ ~ /

• məh – məh – məh – məh – məh – məh

250

Ara, canvia la forma del doll de vibracions quan surten dels llavis.

• mmm – ii mmm – iii

Assegura't que la «ii» surt cap enfora de la boca. La «m» és una consonant nasal i, quan acompanya vocals, hi pot haver la tendència a anar cap al nas. Aquesta tendència es pot contrarestar amb una forta imatge del doll de vibracions cap enfora de la boca, comprovant sempre que la llengua està relaxada.

Canvia una altra vegada la forma:

• mm – ei mm – ei m – ei

• mmm – ii mm – iii mm – ii

• mm – ei mm – ei m – ei

Torna a canviar la forma de les vibracions que s'escapen:

• mm – aah mm – aah mm – aah

• mmm – ii mm – iii mm – ii

• mm – ei mm – ei m – ei

• mm – aah mm – aah mm – aah

Adona't que, quan la vocal canvia, els teus llavis no han de canviar de comportament. Segueixen anant amunt i avall, recollint les vibracions i passant-les cap enfora. Les formes de «ii», «ei», i «aa» es fan automàticament només pel fet de pensar-les. La part posterior de la llengua es mou subtilment des d'una posició relativament alta respecte al paladar tou per la «ii», avall cap a una posició aplanada per la «aa». En aquest mo-

ment, deixa que les vocals tinguin cura d'elles mateixes i centra l'atenció en l'experiència sensorial de les consonants.

Practica la connexió sensual lenta entre els llavis relaxats i les vibracions:

- mmmmmiiii mmmmmiiii mmmmmiiii
- mmmmmi -- ei mmmmmmmi --- ei mmmmmi-i-ei
- mmmmmmmaaaaaah mmmmaaaaaah mmmmaaaaaah

Explora la relació de les superfícies dels llavis amb les vibracions. No pensis en consonants. No les escoltis. La part humida dels llavis fa contacte i, estimulats per les vibracions, els músculs que s'hi involucren són mínims. No facis cap esforç innecessari, que podria tensar els llavis i matar les vibracions.

Ara, canviant la qualitat de l'energia, anem més de pressa:

251

- mii-mii-mii mei-mei-mei mah-mah-mah

I ara alimenta ritmes diversos.

~ ~ / ~ ~ / ~ ~ /

- mii mii mii-mei mei mei-mah mah mah

~ ~ /

- m ii mii mii-mei mei mei-mah mah mah» (Repeteix-ho tres vegades.)

~ ~ ~ ~ /

- m ii mii mii mii mii

~ ~ ~ ~ /

- mei mei mei mei mei

~ ~ ~ ~ /

- m ah mah mah mah mah (Repeteix-ho tres vegades.)

~ ~ ~ ~ ~ /

- mii mii mii mii mii mii

~ ~ ~ ~ ~ /

- mei mei mei mei mei mei

~ ~ ~ ~ ~ /

- mah mah mah mah mah mah (Repeteix-ho tres vegades.)

Etcètera.

Juga amb qualsevol patró rítmic que triïs, mentre construeixis un patró que puguis repetir clarament i amb precisió. Totes les altres parts del cos han d'estar força relaxades perquè els llavis aprenguin a ser responsables i independents, i perquè la ruta del cervell als llavis es defineixi clarament.

El pas 4 et portarà per un patró similar d'exercicis amb la «b». S'hi veu involucrada la mateixa zona dels llavis que s'activa per fer una «m», però la qualitat de la relació entre les vibracions serà diferent. La «m» és sostinguda, comparada amb la «b», que és explosiva.

Per al so de la «b», troba el punt d'impacte exacte entre les vibracions i la superfície del llavi, que provoca una petita explosió.

Pas 4

Permet que els llavis estiguin en contacte entre ells. No anticipis el so. Sigues conscient de tenir els llavis relaxats –les dents tot just separades al seu darrere, la llengua ben relaxada dins la boca, la mandíbula relaxada. Ara, pensa en el so «b». Quins músculs comencen a respondre? Encara no diguis el so.

Si això ho fas prou a poc a poc, notaràs algunes respostes preliminars innecessàries en parts de la teva boca i als llavis. Per exemple, no és estrany que la base de la llengua es tensi com un trampolí per fer el so «b», i el resultat sigui un grunyit glotal gairebé imperceptible just abans que se senti la consonant. Aquesta execució no és gaire econòmica ni cristal·lina. Practica pensant la «b» directament als llavis.

- Pensa el so «b». Ara, lleugerament, dóna-li veu.

La vibració ha de catapultar-se cap enfora dels llavis amb una petita explosió de so que no queda atrapada en cap zona del coll.

Escolta-ho i adona't del punt d'arribada del so. Si el so és forçat o ronc, llavors és que hi ha massa tensió al canal i el so no és lliure.

- Nota com la minúscula bola de vibracions vola cap endavant dels llavis.
- Juga amb aquesta pilota: bəh-bəh-bəh²

Canvia la forma de la pilota per una de més plana i prima:

- bii – bii – bii

Canvia la forma una altra vegada:

2. En català aquesta seqüència té dos tipus de [b], la primera oclusiva i les altres aproximants.

- bei – bei – bei

Canvia una altra vegada:

- bah – bah – bah

Deixa els llavis relaxats perquè puguin respondre al teu pensament. No els facis treballar gaire.

Juga amb les explosions de les vibracions d'aquesta manera:

~ ~ / ~ ~ / ~ ~ /

- bii - bii -bii – mei – mei - mei – mah - mah – mah

Després, desenvolupa la capacitat de resposta dels llavis aplicant el patró dels exercicis que hem fet amb la «m», augmentant la velocitat i canviant de ritmes.

253

Llengua (part anterior de la llengua)

Deixarem estar una mica els llavis i anirem a la punta de la llengua. Diferencio entre la punta de la llengua i la part anterior de la llengua per emfasitzar que les parts més efectives i naturals de l'aparell articulador, amb què produïm la «d», «t», «s» i «z», són la superfície de la llengua, just darrere la punta, i la geniva superior, que és la vora dura de l'os entre les dents de dalt i la volta del sostre de la boca.

Quan la llengua, en estat de repòs, s'engrandeix per omplir la cavitat de la boca, les seves vores toquen totes les dents, i la seva superfície toca el paladar dur, de davant a darrere. La part de davant de la llengua que, de manera natural, contacta amb la geniva superior és la que s'ha d'exercitar per a les consonants anteriors.

Per aïllar aquesta zona i reforçar-la, aquí hi ha alguns exercicis que fan un ús exagerat dels músculs de la llengua cap enfora de la boca, de manera que quan es relaxa de tornada cap dins de la boca, pot actuar amb molta més facilitat.

Pas 5

- Deixa que la llengua llisqui ben relaxada cap endavant fins que la punta reposi sobre el llavi inferior. Fes servir un mirall per comprovar que és ampla i gruixuda i que pot reposar en aquesta posició sense fer cap moviment. Si es veu estreta i punxeguda, prima o desinflada, o es mou, és que no està relaxada.
- Eleva la punta de la llengua per tocar el llavi superior i després, dirigeix-la avall per tocar el llavi inferior com si, més o menys, a un centímetre de la punta de la llengua hi hagués una frontissa per donar una mobilitat precisa. Mou-la amunt i avall, tocant específicament el llavi superior i l'inferior.
- Mou la llengua d'un costat a l'altre, fora de la boca, tocant les comissures dels llavis.

Assegura't que la mandíbula no es gronxi amb la llengua.

- Alterna els dos darrers moviments unes quantes vegades.
- Després, estira i relaxa la llengua, amb la punta darrere les dents de baix.
- Relaxa un cop més la part de davant de la llengua sobre el llavi inferior. Llavors, eleva-la com abans per tocar el llavi superior i, aquesta vegada, troba les vibracions entre el llavi i la llengua per fer el so «l» quan la llengua cau.³

És com si estiguessis enraonant amb la llengua fora de la boca, dient «ləh-ləh-ləh» amb la part de davant de la llengua i el llavi superior. Deixa que la llengua toqui el llavi superior una altra vegada després de cada so de «l».

- Torna a fer aquest moviment de la llengua-llavi amb la seqüència de les formes vocals que hem fet servir abans, sempre amb la llengua fora de la boca i movent-la cap al llavi superior, a poc a poc i deliberadament.

• Lii – lii – lii lei – lei – lei lah – lah – lah

- Alterna els dos darrers exercicis:

Fora de la boca, a poc a poc.

Dins de la boca, ràpid.

Pot semblar que la «l» dins de la boca es produeix sense cap esforç perquè la llengua s'ha relaxat després del treball d'estirament exagerat que ha fet fora de la boca.

- Incrementa la capacitat d'una resposta de llengua ràpida i enèrgica amb la «l», tal com has fet amb els llavis amb la «b» i la «m». Accelera gradualment la velocitat i afegeix ritmes canviants.

- Repeteix la seqüència amb l'altra consonant lateral:

Llii – llii – llii llei – llei – llei llah – llah – llah

- Ara, explora la qualitat de les accions que ha de fer la llengua per produir la «d». La punta de la llengua toca la part interior de les dents de dalt, propaga les vibracions endavant i, després, la llengua s'ajeu.

Dii – dii – dii dei – dei – dei dah – dah – dah⁴

3. En català, per pronunciar el so [l], la part posterior i l'arrel de la llengua s'eleva lleugerament cap el vel del paladar i això provoca una resonància velar. Per practicar aquest so, que no existeix en castellà, cal posar atenció a l'elevació de la part posterior de la llengua.

4. En català, aquesta seqüència té dos tipus de «d»: la primera, oclusiva, i les altres, aproximants.

Adona't que el tipus de manipulació que reben les vibracions per a la «b» i la «d» té una qualitat similar: són consonants sonores. Per a un resultat autèntic, és essencial que realment sentis les vibracions entre les superfícies.

- Segueix les mateixes instruccions per explorar el so de «n».

Òbviament, és de la mateixa família que el de «m», una consonant nasal. La punta de la llengua toca els alvèols de les dents de dalt, blocant la sortida del so, de manera que el so surt pel nas. Tan bon punt la punta de la llengua baixa, les vocals que segueixen la consonant es poden escapar per la boca.

- Nii – nii – nii nei – nei – nei nah – nah – nah
- Alterna la seqüència «mii - mii – mii» amb la de «nii nii nii».

Llengua (part posterior)

255

Pas 6

Per exercitar la tercera zona articulatòria més important, has d'aïllar una zona en què la part posterior de la llengua fa contacte amb el paladar dur, just davant de la campaneta.

- Badalla, mantenint la punta de la llengua fermament en contacte amb la part posterior de les dents de baix. A la meitat del badall, posa la part posterior de la llengua amunt per tocar la part posterior del paladar dur, just davant del paladar tou, interrompent el badall per dir *ng*, com al final de *sang*.
- Torna a fer el badall i allarga la *ng*; després retira la part posterior de la llengua del paladar tou mentre segueixes el so que, automàticament, es converteix en «aah».

Fent servir l'estirament del badall, sense badallar realment, repeteix el moviment de la part posterior de la llengua amunt i avall amb so, per fer:

- Ngng – aah -ngng -aah, etc. (la «aah» manté l'obertura del badall).

Aquesta consonant torna a ser de la família de les consonants nasals.

Relaxa la boca i la gorja. Exercita la part posterior de la llengua amb el mateix patró de so d'abans:

- Ngui – ngui – ngui nguei – nguei – nguei ngah – ngah – ngah
- Alterna les seqüències de llavis, part de davant i posterior de la llengua:
- Mii – mii – nmii mei – mei – mei mah – mah – mah
- Nii – nii – nii nei – nei – nei nah – nah – nah
- Ngui – ngui – ngui nguei – nguei – nguei ngah – ngah – ngah

- Juga amb ritmes diferents.
- Aquesta vegada, amb la part posterior de la llengua copejant clarament, però amb agilitat, el paladar dur just davant del paladar tou, fes explotar les vibracions que tenen la mateixa qualitat que la «b» i la «d». Si segueixes les instruccions acuradament i amb calma, has d'arribar al so «g», que pertany a la mateixa família explosiva de la «b» i la «d».
- Segueix el patró d'exercicis, ara ja familiars, de:
- Gəh-gəh-gəh
- Fins a:
- Guih – guih – guih – guei – guei – guei - gah – gah – gah⁵

Assegura't que la punta de la llengua està relaxada darrere les dents de baix.

256

Assegura't que la mandíbula estigui fora de joc, relaxada i quieta.

Pas 7

Finalment, ajunta tota la seqüència d'exercicis, anant dels llavis a la punta de la llengua i a la part posterior. Per mantenir l'agilitat dels articuladors, aquest exercici s'ha de fer amb la mateixa regularitat que rentar-se les dents.

Dels llavis a la punta de la llengua:

- Bəh-dəh-bəh-dəh-bəh-dəh

De la punta de la llengua als llavis:

- Dəh-bəh-dəh-bəh-dəh-bəh

Primer a poc a poc, i després accelerant gradualment, comença un cop amb els llavis i un altre amb la llengua.

Dels llavis a la punta de la llengua i a la part posterior de la llengua:

- Bəh-dəh-gəh-dəh-bəh-dəh-gəh-dəh-bəh-dəh-gəh-dəh

De la part posterior de la llengua a la punta de la llengua i als llavis:

- Gəh-dəh-bəh-dəh-gəh-dəh-bəh-dəh-gəh-dəh-bəh-dəh

Al començament fes-ho a poc a poc, després augmenta la velocitat. Aquí els criteris són la precisió i la claredat.

5. En català, aquesta seqüència té dos tipus de «g»: la primera, oclusiva, i les altres, aproximants. La primera és com la de la paraula guix.

En tots aquests exercicis, sospira les vibracions lliurement cap enfora des del centre del diafragma, de manera que la boca pugui manipular un corrent de so ininterromput. Aquestes consonants (oclusives o aproximants) poden, fàcilment, ser escapçades o esmorteïdes si no poses prou atenció a la connexió de la veu amb les superfícies articulatòries. Quan et familiaritzis amb les «bdgd», pots descobrir que van a ritme de ferrocarril. Explora aquest patró rítmic o qualsevol altre per animar l'exercici.

- Joga amb les «bdgd» i les seves variants en escales, arpegis o cançons, sempre conscient del sospir del so des del centre del diafragma, que les consonants manipulen sense inhibir-lo.
- Explora l'extensió de la teva veu des de la ressonància de pit fins al falset utilitzant «bdbd», «dbdb», «gdgd», «dgdg», «bdgd» i «gbgb», des de les notes més greus fins a les més agudes, sospirant, sense passar per alt cap dels graons de l'escala de ressonància.
- Improvisa converses fent servir només «bd», «db», «gd», «dg», «gd», «bdgd» i «gdbd».
- Improvisa preguntes i respostes.
- Improvisa debats polítics.
- Improvisa escenes d'amor.
- Improvisa sortides per anar a comprar, etc., sempre expressant-ho només amb aquests sons.

Mentre fas aquestes improvisacions, de tant en tant, comprova amb un company o amb el mirall si tens les celles activades innecessàriament. Deixa-les relaxades. Assegura't que el cap no empeny endavant.

Sovint, l'energia dels músculs articuladoris és recollida i reconduïda per les celles, les mans, les espatlles, o per l'acompanyament del cap. En aquest moment, tots els moviments d'aquestes zones han de ser mirats com estranys, focalitzant l'expressió exclusivament en la zona respiratòria i la boca. A la llarga, les mans i les espatlles poden realçar la comunicació, però ara hem d'encoratjar la responsabilitat dels llavis i la llengua i deixar relaxades les altres zones. Com he dit abans, el moviment de les celles és gairebé sempre un substitut d'una articulació viva o una resposta al paladar tou; només algunes emocions concretes necessiten l'expressió de les celles (una qüestió realment incrèdula, una sorpresa considerable, desaprovació). Aixecar excessivament les celles sempre roba veu. Les celles s'elevan en lloc de fer-ho el to. Es mouen de pressa quan, en realitat, són els llavis i la llengua els qui haurien d'estar ballant.

Pas 8

Segueix els mateixos esquemes descrits al pas 5 fent una combinació amb les consonants nasals.

- Məh-nəh-məh-nəh-məh-nəh

Nəh-məh-nəh-məh-nəh-məh

Ngəh-nəh-ngəh-nəh-ngəh-nəh

Nəh-ngəh-nəh-ngəh-nəh-ngəh

- Məh-nəh-ngəh-nəh-məh-nəh-ngəh-nəh-məh-nəh-ngəh-nəh

- Ngəh-nəh-məh-nəh-ngəh-nəh-məh-nəh-ngəh-nəh-məh-nəh

Envia tots els sons «əh» fora de la boca; de nasals, només ho són les consonants.

258

Prova-ho també amb el so *ny* de banya.

Pas 9

Segueix els mateixos passos i el ritme dels exercicis anteriors xiuxiuejant «p», «t» i «k».

Aquests són els equivalents silenciosos de «b», «d» i «g», que fan explotar aire en lloc de fer-lo vibrar.

Sense veu: xiuxiueja

- Pəh-təh-pəh-təh-pəh-təh-pəh-təh

- Təh-pəh-təh-pəh-təh-pəh-təh-pəh

- Kəh-təh-kəh-təh-kəh-təh-kəh-təh

- Təh-kəh-təh-kəh-təh-kəh-təh-kəh

- Pəh-təh-kəh-təh-pəh-təh-kəh-təh-pəh-təh-kəh-təh

- Kəh-təh-pəh-təh-kəh-təh-pəh-təh-kəh-təh-pəh-təh

Amb aquest exercici pots comprovar clarament la llibertat de la respiració. No s'ha de sentir gens a la gorja, però ha d'espetegar lleugerament i amb transparència a les superfícies articulatòries. No tindria cap sentit aguantar la respiració per aconseguir transparència. Sospira completament abandonat des del centre del diafragma i insisteix que els llavis i la llengua recullin i donin forma a la respiració quan aquesta vola per la boca. Amb un contacte genuí i lliure entre la respiració i els articuladors, sense tensió a la gorja, pots experimentar una sensació d'aleteig al diafragma. És una guia útil de la connexió pura entre la boca i el centre. L'aleteig és creat per les aturades

mínimes, ràpides i repetides de la respiració, que fan els llavis i la llengua en formar el so «p», «t», i «k».

Assegura't ben bé que la punta de la llengua va sobtadament avall per crear una «t» i una «k» nítides i clares. Si la punta de la llengua va massa endavant, per sobre les dents de baix, sentiràs un so sibilant, gairebé com un *ts* –l'equivalent sonor de la *dz*. Tant la part anterior com la posterior de la llengua han de caure prou lluny del paladar per crear l'espai a través del qual la respiració es pot escapar lliurement, i no pas rasant i xiulant per un espai estret.

Donaré tan sols la descripció més breu possible de les altres consonants, ja que no presenten gaire dificultat un cop els llavis i la llengua són prou lliures i forts. Per a tots aquells que volen comprovar l'eficàcia del seu ús, explicaré on es formen. Per a aquells que tenen un problema específic, hi ha molts llibres que tracten els detalls i els defectes de la parla, però estan fora de la visió general d'aquest llibre.

259

Altres consonants sonores i les sordes equivalents

Llavis:

- «v» i «f»
- La «v» es forma entre la part interna del llavi de baix i les dents de dalt quan el so fa vibrar el llavi contra les dents. El català presenta una variació dialectal en la pronúncia d'aquest so: alguns parlants l'articulen en fer la ve baixa i altres no. I sempre es produeix quan la «f» se sonoritza: *afganès*.
- La «f» n'és l'equivalent sorda, amb una relació més suau entre el llavi inferior i les dents de dalt perquè la respiració provoca una resposta muscular més amable que les vibracions.

Llengua

- «z» i «s»
- La «z» pertany a la mateixa família que la «v», que està categoritzada com a fricativa, i es forma entre la part de davant de la llengua i la geniva superior. Per produir un so de «z» realment fort, insisteix en el so de «z» que empeny un camí de vibracions entre les superfícies implicades. Al començament, potser un so de *dz*, però fes-lo servir per crear les vibracions fortes i després treu-ne la «d».
- La «s» és l'equivalent sord de la «z». Si la llengua està relaxada, un so de «s» ric ha de sonar de forma natural com a resposta al pensament de «s».

Tot i que per a la correcta pronunciació del so la llengua s'apropa molt als alvèols de les dents de dalt, l'estructura de la boca de cada parlant condiciona la realització d'aquest so.

El millor que es pot fer és afinar l'orella per descobrir on es produeix la «s» que et

plau. Comença amb la llengua relaxada i plana al sòl de la boca, i després troba el tros que s'acosta més fàcilment a la vora de la geniva. Si la punta de la llengua es manté relaxada i deixes anar un fort corrent de respiració cap enfora, entre la superfície de la llengua i la geniva superior, el resultat serà una «s» clara.

Si no, articula una «n» per trobar el punt d'articulació alveolar i, immediatament, deixa que la llengua se separi dels alvèols per deixar sortir l'aire de la «s».

- Zzzzii zzzzei zzzaaa

Amb el bronzit llarg i clar del so «z».

- Després, pensa zzzzii zzzzei zzzaaa, però fes-les sense vibració: escolta el resultat que ha de sonar com una «sssss» forta:

- Sssii sseii sssaa

260

Amb un so de «s» que pot ser diferent de la teva «s» habitual. Depèn de tu trobar on és la diferència entre la ment, la boca i la respiració.

Llengua

- «ʒ» de *gest* i la «ʃ» de *xàfec*.

«dʒ» de *platja* i la «tʃ» de *cotxe*

«Y» i de *noia*

«r» de *mare* i «r» de *carro*

La «ts» de *potser* i la «dz» de *dotze*.

Són sons inconformistes fets amb la part central de la llengua aixecant-se gairebé fins a la volta del sostre de la boca.

Llavis

La «w» de *cauen* és una altra consonant híbrida que ja has exercitat amb el treball dels sïns.

Hi ha una gran varietat de jocs articuladoris que es poden practicar, i els embarbusaments són molt útils per exercitar l'agilitat mental i articulatòria. Aquí tens algunes repeticions senzilles que pots practicar.

Pas 10

Donaré alguns exemples de repetició d'una consonant concreta amb una petita melodia, i a partir d'aquí en pots inventar de noves per a les altres consonants.

- B

«Jo visc al bosc i busco vesc, i visc del vesc que busco al bosc.»

Imagina't el bosc; visualitza el vesc; explica la història. En la mesura que vagis agafant més velocitat, accelera les imatges. L'objectiu de l'exercici no és pas d'augmentar la velocitat mecànicament, sinó incrementar l'agilitat mental sense separar les paraules del seu significat.

- Practica-ho fent servir arpegis i pujant de to amb cada repetició:



Busca algú que et faci les següents preguntes al final de cada frase, posant l'èmfasi a la consonant inicial:

261

- Pregunta: «Qui busca vesc al bosc?» Resposta: «Jo visc al bosc i busco vesc..., etc.».
- Pregunta: «Què hi busques, al bosc?» Resposta: «Jo visc al bosc i busco vesc..., etc.».
- Pregunta: «Per què vas al bosc?» Resposta: «Jo visc al bosc i busco vesc..., etc.».
- Pregunta: «On vius?» Resposta: «Jo visc al bosc i busco vesc..., etc.».

Tot això et pot desesperar una mica, però també pot estimular la ment per gestionar els canvis d'èmfasi d'una manera ràpida i econòmica.

Fes el mateix procés amb «g».

- Un tigre triga a venir, dos tigres triguen a venir, tres tigres triguen a venir. Els tres tigres que trigaven a venir ja són aquí.
- Fes el mateix tipus de preguntes:
- «Quants tigres trigaven?»
- «Van arribar els tigres?»
- «Per què trigaven?»
- D
- Digues dues dagues. Digues dues dames i dues dagues.
- M
- Molt mal fa la mel a l'humil mul que molt mormola.

- N
- El nen va a la nona amb la nena i la nina. El nen va a fer nones amb la nina i la nena.
- L
- A la Lali li cal sal.
- Ll

A la llum de la lluna tallava llenya el llenyater. Si s'allunya la lluna, sense llum va el llenyater.

També pots jugar amb els embarbussaments i les escales:

- El pare d'en Pere prefereix prendre la pell d'un pollastre petit.
- La pell d'un pollastre petit la prefereix prendre el pare d'en Pere.
- Si el pare d'en Pere prefereix prendre la pell d'un pollastre petit...
- On són, els pollastres petits que prefereix prendre el pare d'en Pere?

262

M'agrada jugar amb escales per fer aquest embarbussament, perquè encaixen molt bé amb l'escala de pujada i la de baixada:

El pare d'en Pere prefereix prendre la pell d'un pollastre petit Si el pare d'en Pere prefereix prendre la pell d'un pollastre petit on són els pollastres petits que prefereix el pare d'en Pere

- Després, torna a dir-ho amb la teva veu parlada, preferentment dialogant amb algú. Troba maneres de desvetllar més i més energia mental per justificar l'increment de velocitat. En aquest embarbussament, permet que l'escepticisme inicial es transformi en irritació per la increïble història del pare d'en Pere, que prefereix prendre la pell d'un pollastre petit. O imagina't l'ànsia del pare d'en Pere quan no troba pollastres petits, l'escàndol que pot arribar a organitzar, etc.

També pots jugar amb embarbussaments cantats: «En Pinxo va dir a en Panxo: vols que et punxi amb un punxó?, i en Panxo va dir a en Pinxo: Punxa'm, però a la panxa no!»

D'aquesta manera, pots mantenir l'agilitat articulatòria constantment en relació amb l'agilitat mental. Descobriràs que si ets capaç de pensar prou de pressa, seràs capaç

d'articular tan ràpidament com vulguis. Això no obstant, només seràs capaç de pensar prou de pressa si mantens una autèntica relaxació al cos, mentre la ment, la respiració, els llavis i la llengua són estimulats. Com més podràs mantenir una relaxació física, més alta serà la concentració mental que podràs aconseguir.

Vocals

Primer parlaré de les vocals en termes de fantasia. Durant anys, he cregut el que un científic de la veu em va dir –i que, de fet, em va mostrar amb una espècie de laringoscopi: que els motlles de les vocals es formen inicialment als mateixos plecs vocals. Tot i que ara estic plenament informada que això no és així, persistiré en el que considero un error creatiu. El meu objectiu és suscitar respecte per les vocals i una aproximació sensible que les salvi de la distorsió i de l'estandardització ensopida.

En la naturalesa física, bàsica, dels sons vocàlics hi ha música. Comença quan els plecs vocals assumeixen aproximacions de la forma de les vocals concebuda en el còrtex de la parla, canviant d'aquesta manera el to del ressonador, tant si només és amb respiració o amb vibració. Una simple demostració donarà un model d'aquest procés. Posa els llavis endavant, fent morros, i bufa. Escolta el to. Ara, somriu estirant els llavis cap als costats i bufa. Escolta el to. Assegura't que tens la llengua ben relaxada, de manera que l'aire vagi directe als llavis. Quan tens els llavis endavant has de sentir un so greu definit i un to més agut quan els tens estirats cap als costats. En resposta al pensament *oh*, els plecs vocals prenen una forma arrodonida similar a quan fas morros, creant en miniatura la forma per a la trajectòria d'un ressonador greu. El pensament «iii» provoca una resposta en els plecs vocals que fa que s'acostin més entre ells i l'aire o les vibracions que es produeixen en passar per aquest espai estret creen un to agut amb aquesta vocal. Les principals categories de vocals canvien la forma entre els plecs vocals, creant diferències embrionàries en el seu to innat. La subtil diferència entre les vocals necessita el paladar tou, les parets farín-gies, la llengua i els llavis per a la modificació i un modelatge refinat. Al nivell dels plecs vocals, la forma de les vocals està profundament arrelada en el sistema nerviós involuntari. En interès de preservar la musicalitat, les subsegüents modificacions han de ser extremament sensibles. Qualsevol tensió que aferri la respiració canviarà el to intrínsec que depèn d'una veu lliure.

Aquesta correlació entre to i vocal no vol dir que la «i» no es pugui dir amb una nota greu i «oh» amb una nota aguda. La introducció d'un to elegit o la influència d'un estat d'ànim que dicta un altre to és el que crea els harmònics d'una veu interessant. Prova-ho amb la paraula *dormir*. Primer, com una ordre a una criatura malcriada: «Vés a dormir!» En el registre vocal hi ha un matrimoni pur entre la «i» i la ressonància mitjana alta. Un sol so fonamental és el reflex del to de la vocal i de l'estat d'ànim. Ara agafa la paraula *dormir* amb ressonàncies profundes de pit, com si fos una suggestió hipnòtica que has de nodrir. Escolta les ressonàncies greus de pit harmonitzant amb

les freqüències agudes que són les d'aquesta vocal. Aquesta és la riquesa natural i la textura de la parla. És més fàcil sentir els harmònics de la «i» on el to i la vocal són inequívocs. L'escolta més precisa que es necessita per a les altres vocals serà un bon entrenament. Prova de dir *lluna*, primer com l'apreciació luxuriosa d'una lluna plena, immensa. El to greu natural de la «u» es fon amb la imatge i crea una ressonància fonamental profunda: «Mira la lluna». Després, prova de dir *lluna* mentre assenyaies ràpidament i amb excitació una lluna nova. El to de la «u» és greu, amb els harmònics producte de l'energia que ofereix la imatge i que fan la veu més aguda.

Això és una descripció analítica d'un procés que només pot funcionar espontàniament. Així, una vegada més, es tracta d'alliberar les tensions i donar subtileza i sensibilitat als músculs que capten els impulsos motors del cervell per permetre que funcionin involuntàriament. El criteri per formar sons vocàlics amb eficàcia ha de ser el d'economia. Sense economia no hi ha sensibilitat, sense sensibilitat no hi ha subtileza, sense subtileza hi ha poca música. Per això, si es poden fer vocals sense l'ajuda de la mandíbula, ho has de fer. La mandíbula és del tot innecessària per formar els sons vocàlics, tot i que el seu moviment hi afegirà ressonància. Si per obtenir sons diferents has de moure el gran os de la mandíbula, gastes més energia que si moguessis tan sols els petits músculs de la llengua i dels llavis.

Per emetre una parla clara és important aïllar els músculs de la llengua i dels llavis de la mandíbula, però si et prens aquest principi al peu de la lletra pots caure en una de les croses més perniciososes de la brigada de l'escenari: la crossa del bastonet a la boca. És exactament un instrument de dos centímetres i mig que es demanava a l'estudiant que es posés entre les dents i que mossegués per mantenir la boca oberta i la mandíbula immobilitzada mentre els llavis i la llengua executen exercicis de dicció. A vegades es fa servir un tap de suro per tenir un obstacle encara més gros. Estic segura que l'actor que entrena la seva dicció d'aquesta manera serà incapaç d'interpretar amb eficàcia cap paper d'una obra. En aquestes condicions, els llavis i la llengua només poden funcionar amb una gran exageració; l'estudiant obedient haurà de fer grans moviments amb la boca, i amb això destruirà qualsevol esperança de musicalitat en la seva parla. Aquest mètode també pot produir tensió a la mandíbula, que pot provocar tensió a la gorja i tensió a la respiració.

Deixa'm repetir que una dicció clara ve d'un pensament clar. He vist actors que treballen intensament amb la boca i, amb tot, no es pot entendre què diuen. També he vist actors que semblava que gairebé no articulessin i, en canvi, els he sentit i entès perfectament. Finalment, la claredat de la comprensió és el resultat d'unes intencions clares i específiques de l'actor.

Per aquest motiu, la base per treballar les vocals és, en primer lloc, el procés d'alliberament que s'ha detallat per alliberar, desenvolupar i sensibilitzar tota la veu perquè sigui capaç de respondre a la intenció específica del pensament. Un cop adquirida una

consciència més elevada i una experiència clara de la connexió entre tu i la teva veu, es pot entrenar, sense perill, l'oïda per escoltar. Llavors, l'educació de l'oïda esdevé una habilitat que incrementa el talent, i no pas una manera de jutjar-te a tu mateix.

El llibre de Louis Colaianni *The joy of phonetics* és un suport excel·lent per a tot el treball amb les vocals, consonants i dialectes en anglès. La filosofia fonamental de *The joy of phonetics* és la mateixa que impregna la de *Alliberar la veu natural*. Colaianni ha desenvolupat una manera d'estendre la llibertat i la sensualitat de la veu a la parla, de manera que ja no hi ha divisió entre la veu i la parla. Tot el treball sistematitzat que faig amb les vocals es basa en l'escala de vocals del llibre *The voice*, de N. Aiken. És bo per als sons anglesos, però cal fer alguns ajustos per als americans. La gran utilitat del seu treball és el fet de basar-se en la ressonància i d'identificar l'escala de vocals amb l'escala dels ressonadors.

Finalment, crec que, com més i més alliberada està la veu, menys treball específic cal fer amb les vocals.

265

En la pròxima secció de treball, en la mesura que la veu esdevingui un mitjà del llenguatge, ampliaràs la teva consciència amb l'exploració física de les vocals i de les consonants com a components de les paraules, i no com una disciplina a part.

Escalfament

El que segueix és una manera de treballar tota la seqüència dels exercicis de veu ensenyats fins ara. Emfasitza la respiració i la potència respiratòria, i altera l'ordre dels exercicis, amb un ritme més ràpid que fins ara.

1. Relaxació general i consciència física.
 2. Estirament de la caixa toràcica.
 3. Buidatge dels pulmons.
 4. Quatre grans sospirs; sis mitjos sospirs; panteix d'expectativa en el centre.
 5. Consciència de la respiració natural.
(dedica uns 10 minuts als exercicis entre l'1 i el 5).
 6. Toc de so.
 7. Həh-həmmmməh en notes ascendents i descendents al doble de la velocitat de la parla:
Həh-həh-mmmmmmm-əh
- Deixa que la respiració entri cap dins ràpidament amb la consciència d'un centre molt elàstic creat pel panteix.
8. Fes boca closa girant el cap. Gira ràpidament el cap en una direcció, després un petit relaxament intern per a una nova respiració, i un gir més ràpid en l'altra direcció. (Més ràpid vol dir uns músculs del clatell més lliures i algunes voltes més amb una sola respiració.)
 9. Deixa caure la columna vertebral fent boca closa. Fes una caiguda ràpida i torna amunt amb una sola respiració; deixa anar el so quan siguis a dalt. (Deixa't endur per la força de la gravetat i rebotar des de baix per pujar.) Repeteix-ho unes quantes vegades fent rebots amb els genolls, les espatlles, etc.
 10. Sacseja la mandíbula, ben relaxada, amb so.
 11. Exercicis de llengua. Amb el doble de velocitat i amb un nou ritme.
 12. Deixa't caure, el cap avall, i fes els exercicis de llengua amb notes ascendents.
 13. Queda't a baix i fes un panteix ben relaxat.
 14. Comença els exercicis de llengua cap per avall, després reconstrueix l'espina a poc a poc amb «hei-ie-ie-ie» (Amb petits relaxaments per respirar entremig.)
 15. Reposa.
 16. Tota la seqüència de panteix. A poc a poc – mig – ràpid.
 17. Paladar tou. Un «kah» ràpid cap endins i cap enfora a la velocitat mitjana del panteix. El comportament intern del diafragma és el mateix durant aquest exercici del paladar tou que el que hem fet durant l'exercici dels sis sospirs mitjans d'alleujament. Busca la col·laboració entre la font i el canal.
 18. Crida a través d'una vall imaginària –hiiii– amb la mateixa energia generada en el punt 16.
 19. Allarga el coll i tira el cap enrere, obre la gorja. Panteix lent amb un kah xiuxiuejat Coll i cap amunt: panteix mitjà amb un hah sospirat; deixa que els bufs de la respiració vagin directes des del centre del diafragma al sostre de la boca.

Coll i cap endavant: panteix ràpid amb un hee sospirat; deixa que la respiració vagi ràpida des del centre del diafragma fins a les dents.

Ordre contrària: endavant, amunt, enrere, panteixant a través de les formes canviant.

20. Ressonància de pit

Hə-hə-hə

Ressonància de boca

Huhuhu

Ressonància de dents

Hihihhi

Canvia l'ordre i repeteix-ho unes quantes vegades.

21. Crida per alliberar-te amb «he-e-e-ey». Sacseja-ho tot enfora.

22. Buida els pulmons.

23. Fes tota la seqüència de panteix.

24. Ressonància dels sins. Fes-ho alternant el massatge amb els dits i movent els músculs dels sins amunt i avall, i alternant les dues posicions: cap caigut endavant i cap dret. Registre mitjà i alt.

25. Ressonància nasal. Fes el panteix ràpid d'anticipació plaent; després fes servir l'energia per fer dringar les vibracions a l'os del nas, i ràpid cap als ossos de les galtes per alliberar-les per la boca.

26. Extensió: de baix a dalt amb heeeei. Extensió de dalt a baix. Extensió de baix a dalt fins a deixar anar el falset.

27. Panteix ràpid, excitat, que produeix un impuls que envia la veu al crani, amb falset, «kiiii».

28. Falsets ràpids anant amunt i avall augmentant l'excitació i relaxant-la instantàniament per deixar entrar l'aire.

29. Hei profund, des del pit.

30. Extensió, deixant anar la llengua amb həəəə per tot el registre, de baix a dalt i de dalt a baix.

Extensió, deixar anar la mandíbula amb les mans amb so.

Extensió, sacsejant tot el cos mentre el so viatja des dels fonaments fins a l'àtic.

Extensió, deixant caure l'espina i refent-la unes quantes vegades amb una sola respiració.

31. Articulació. Fes exercicis d'escalfament dels llavis i de la llengua sense so. Isolaments facials. Comissures dels llavis cap endavant i cap als costats amb wei...

Extensió amb wei, des de baix fins dalt i al revés

Bəh-dəh-bəh-dəh-bəh-dəh dəh-bəh-dəh-bəh-dəh-bəh

Gəh-dəh-gəh-dəh-gəh-dəh dəh-gəh-dəh-gəh-dəh-gəh

Bəh-dəh-gəh-dəh-bəh-dəh-gəh-dəh-bəh-dəh-gəh-dəh

Gəh-dəh-bəh-dəh-gəh-dəh-bəh-dəh-gəh-dəh-bəh-dəh

Digues-ho, canta-ho, amb notes ascendents i descendents, per tota l'extensió de baix a

dalt i de dalt a baix. Fes-ho a poc a poc, després tan de pressa com puguis –improvisa ritmes.

Amb poca veu:

Pəh-təh-pəh-təh-pəh-təh təh-pəh-təh-pəh-təh-pəh

Kəh-təh-kəh-təh-kəh-təh kəh-təh-kəh-təh-kəh-təh

Pəh-təh-kəh-təh-pəh-təh-kəh-təh-pəh-təh-kəh-təh

Kəh-təh-pəh-təh-kəh-təh-pəh-təh-kəh-təh-pəh-təh

Afegeix-hi altres exercicis d'articulació.

32. Digueu un poema o un monòleg; canta una cançó.

Has d'estudiar i aprendre la seqüència dels exercicis per poder afegir variacions a aquest escalfament sense perdre'n cap element. Assegura't que es manté la progressió orgànica de relaxament energètic. Hi ha un bon nombre d'exercicis per fer a terra que pots incorporar en el treball, i tens els *swings* i els arpegis per desenvolupar potència i llibertat.

268

Aquest tipus d'escalfament t'ha de fer sentir completament despert, mai cansat. Si et sents cansat, vol dir que has fet força i que has ignorat l'energia intrínseca de cada acció reflexa. No *inspiris* mai: és esgotador. La respiració es restituirà de manera natural i, amb els exercicis de panteix, has desenvolupat una agilitat natural i has recuperat la velocitat dels reflexos naturals.

Tercera part
**LA RELACIÓ ENTRE EL TEXT
I LA INTERPRETACIÓ**

LA RELACIÓ ENTRE EL TEXT I LA INTERPRETACIÓ **PARAULES... IMAGINACIÓ**

El llenguatge va començar de manera instintiva, física, primitiva. A mesura que passava el temps, el bram perllongat de dolor, de fam, de plaer o de ràbia va ser articulat pels músculs del cos amb una comunicació més detallada, en resposta a la demanda d'un cos-ment-intel·lecte en evolució. La necessitat del cervell de transmetre informació cada cop més precisa va desenvolupar els músculs de la boca per distingir les reaccions positives de les negatives i, gradualment, descriure objectes i fets i manipular les minúcies del llenguatge. És inconcebible que la boca comencés a articular les primeres paraules de manera desconnectada dels exercicis familiars de mastegar, mossegar, petonejar, xuclar, llepar, bramar, llepar-se els llavis i empassar. Tot això eren activitats pràctiques amb recompenses sensorials i efectes col·laterals palpables, majoritàriament de plaer, de ràbia i de por, o de tot alhora. Les paraules tenen una línia directa des de les terminacions nervioses de la boca fins als magatzems del cos que inclouen els centres nerviosos que governen l'apetit.

Aquesta línia directa ha estat curtcircuitada els darrers tres o quatre-cents anys a causa del creixement exponencial de la nostra dependència, en primer lloc, de la lletra impresa i, més recentment, de la tecnologia de la comunicació. Siguin quins siguin els beneficis d'aquestes modes, el volum d'informació ha passat a transferir-se de l'orella a l'ull. La relació inicial de l'ull amb la informació és en la distància, fora del cos; l'orella, per la seva naturalesa anatòmica, rep la informació dins del cos, permetent una internalització més fàcil. Es podria dir que l'ull «objectivitza», mentre que l'orella «subjectivitza». La informació que entra per la orella viatja en forma de vibracions per dins del cos. La informació visual pot eludir les respostes físiques i, fàcilment, moure's dins del reialme de la valoració, de l'apreciació i del judici. La comunicació oral/auditiva és la substància de la vida de l'actor. Escoltar és vida-sang, oxigen, aliment i beguda; quan l'actor escolta, respon des del cos/ment. Si has seguit els exercicis d'aquest llibre a consciència, hauràs fet molt per restaurar les rutes neurofisiològiques directes que permeten que la veu viatgi a través del cos, desvetllant respostes físiques, sensorials,

sensuals i emocionals. Però encara hi ha feina a fer per restablir la connexió visceral de les paraules amb el cos.

L'ús que fem de les paraules en la vida quotidiana és, en gran part, utilitarista; el seu recorregut és condicionat a anar des del còrtex de la parla, directament a la boca. Rarament recullen una càrrega emocional fora d'una provocació extrema. La ràbia passional, l'alegria, l'amor o el dolor poden trencar les convencions i guspirejar el contacte amb una veritat visceral. Però hi ha un vast territori d'expressió entre la utilitat i la passió que podria aprofitar la connexió visceral, sense esperar que hi hagi cap situació extrema.

Si volem restituir les paraules al cos, hem de prendre consciència que la seva naturalesa sensorial ha de venir abans de la intenció d'informar. Això no vol pas dir que s'hagi d'ignorar l'intel·lecte, sinó que, per redreçar l'equilibri entre intel·lecte i emoció, a l'emoció se li ha de donar una mica de prioritat. Durant una bona part d'un dia qualsevol, les nostres veus estan programades per transmetre informació, l'àrida informació per concertar cites, intercanviar notícies, tractar amb clients o persones importants (oficials). La part del cervell de la «llista de la compra» ha dominat gairebé tot l'ús del llenguatge, mentre que les parts emocionals i imaginatives han de lluitar pels seus drets. Però després d'alguns exemples i d'haver entès les indicacions, no serà difícil tornar a portar les paraules als seus orígens físics, sensorials i emocionals. Els exercicis d'aquesta lliçó són experimentals. Tenen l'objectiu de fer esclatar més enllà els experiments i les noves idees, i no han de ser entesos com una norma a seguir.

271

Pas 1

Exploraràs els efectes diferents que els diferents sons vocals poden tenir sobre les teves emocions i sobre el teu cos. Les *sensacions* que desvetllen les vocals i les consonants revelen significats subverbals de les paraules. Les *sensacions* de les vocals i de les consonants ens connecten amb el desig de comunicar. La paraula sensació implica tant la sensació física com l'efecte emocional.

Prepara el teu cos perquè sigui un instrument receptiu que pugui ser tocat pel so. Pots estirar-te, seure o estar dret però, amb qualsevol posició que comencis, t'has de preparar amb una profunda relaxació que tindrà com a resultat un estat de consciència física de desblocatge amb el qual les vibracions podran fluir. (Per començar, la posició supina és la menys tensa i, per tant, la més receptiva.)

Centra l'atenció en el plexe solar/zona respiratòria. Des d'aquesta zona central, sospira un llarg i àgil «aaah-aah».

- Visualitza el corrent de so que flueix des del centre del tronc, cap amunt pel pit i la gorja, cap avall pels braços, cap enfora per les mans, cap avall per l'estómac, per les cames, i cap enfora, pels peus.

- Juga alternant els sons consonàntics amb *staccato* i amb *legato*. (Les vibracions de la respiració espetegaran amb un so de veu parlada sense forma, el de la neutra /ə/, amb vibració per a les consonants sonores i sense vibració per a les sordes. Els *legato* no necessiten vocal sonora.)

Exemple: (Les majúscules són sonores, i les minúscules sordes.)

- BəH ZZZ fff NNN kəh sss təh DəH MMM

- Fes una col·lecció de consonants i dóna-li patrons rítmics. Exemple: MMM kəh

ZZZ fff təh təh DəH NNN (Les majúscules són sonores; les minúscules són sordes.)

- Permet que un patró rítmic de consonants (com l'anterior) et mogui cos.

Pas 4

Trija dues qualitats contrastades de vocal/so/sensació, i dues qualitats contrastades de consonant/so/sensació, per exemple U+A i s+T i barreja-les.

- UUUZZZtA
- ZZAUUUt
- tAZZZUUU

Allargassa els sons llargs; escurça els curts tant com puguis.

- Improvisa amb l'extensió, la intensitat i els canvis de ritme en la mescla de vocals/consonants.
- Deixa-les jugar per tot el cos, de manera que esdevinguin una música parlada que et faci moure. No cantis; aquest exercici és per expandir el potencial de la veu *parlada*.

Permet que el teu cos escolti les diferents qualitats dels sons i que hi respongui. Procura no fer servir els sons per expressar la teva energia; permet que siguin els sons els que t'utilitzin a tu.

- Amb el principi del pas 4, explora una mescla de tres o més vocals contrastades i tres o més consonants contrastades. Aplega-les en patrons rítmics clars perquè no en resulti un guirigall. Exercita el cos i la veu per respondre als impulsos del pensament del so que són lliures de significat verbal.

- ZZZ i fff A l UUU t A p A k III

- pU MMMM AAA B UUU ff i SS i t A G UU G UU N AA

- Fes servir qualsevol combinació que puguis agrupar; deixa que et mogui la boca, la respiració i el cos per reaccionar amb energies canviant.

En aquestes exploracions de so i moviment és essencial que el caràcter intrínsec de les diferents vocals i consonants no estigui llimat pel ritme ni suavitzat tampoc per altres energies. T'adonaràs que, quan permetes que aquests sons juguin amb tu, l'impacte de les seves vibracions estimularà energia. Si tens el cos relaxat i la ment oberta, el so generarà energia immediatament. També t'oferirà un canal pel qual pots expressar emocions reprimides; has de decidir si vols fer servir l'exercici per deixar sortir emocions o avenir-te a les indicacions d'aquest exercici particular. Les indicacions són: que les diferents energies generades pels diferents sons retornin immediatament cap aquests sons i es posin al seu servei.

Aquí hi ha un exemple per il·lustrar-ho.

- t I p I t A ZZ OOO IIII
- Si ho poséssim en un pentagrama, podria ser més o menys així:



Si ho repeteixes unes quantes vegades amb ritme i moviment, podria ser:



- No ho martellegis tot amb una sola nota. Això s'ha d'evitar. Prova també d'evitar de deixar anar un entusiasme arbitrari que només allunyaria els sons de les seves cambres de ressonància.



Per sintonitzar l'orella amb la música intrínseca de les vocals, digues-les amb poca veu. En treure la ressonància de la veu, sentiràs amb claredat els canvis de to que tenen lloc quan la respiració passa pels motlles canviants de la boca.

Pas 5

Aquí tenim una manera d'organitzar la música intrínseca de les vocals dins l'escala de ressonàncies. Les vocals i la ressonància tenen les seves llars dins del cos. Això és un

escalfament energitzant per *incorporar* les vocals i les consonants. Et mouràs per l'escala de vocals amb diferents consonants, enganxades al començament de cada vocal, començant per la més greu i estenent-la fins a la més aguda. Cada so pertany a una part diferent del cos; has de permetre que cada so desvetlli energia, humor, sensacions o emocions senceres, i que activin el teu cos quan el traspassen.

- Fes servir les mans per modelar, encoratjar, acaronar i estimular els sons des del teu cos, com si parlessis amb les mans.
- Permet que el so ZZUUU viatgi avall cap a la pelvis i les cames, movent-les a elles i a tu.
- Ara, imagina una gran boca oberta dins del ventre i deixa que emergeixi el so de la *o* tancada –com la de la negació *no*– Sooo, que et mou a tu i al centre del teu cos.
- Visualitza el diafragma/plexe solar connectat amb la base de la teva caixa toràctica i deixa anar una llarga *o* oberta –com la de *jo*– LOOO.
- Posa les dues mans sobre el pit i comença un llarg MMM, que obre un ample i càlid AAAA, mentre els braços s'eleven, progressivament, cap als costats. Amb l'extensió dels braços i de les mans, el teu cor deixa anar les seves vibracions a través d'un cor ample i generós.
- Ara, les mans i la boca deixaran anar el so vague, boirós, potser més aviat insegur, del llarg i informe sospir de la neutra -com la de *de*-, Hə-ə-əh.
- El viatge ascendent dels pensaments ja t'ha arribat al nivell dels ulls. Nota l'estructura òssia quan encerclés els forats. Visualitza les portalades dels ulls. Adona't de la seva fragilitat i de la protecció que envolta «les finestres de l'ànima». En aquest nivell, pot brollar una vibració gairebé transparent, amb la *e* oberta –com la de *què?*–; digues PEEE, expressant vulnerabilitat, potser sorpresa, astorament, innocència, fins i tot pànic.
- Després, fes un salt cap al mig del front, llançant una *e* tancada –com en *més*–, Deee.
- El so final de l'escala fa una espiral, com si sortís d'un forat al mig del crani: RIIIIII. L'energia exuberant d'aquest so t'ha d'aixecar de terra. Pot ser ximple, extàtic, trinant o apassionant; difícilment es pot fer sense un somriure que et faci saltar enlaire.

Un cop a dalt, refés el camí cap a baix. Permet que cada so desvetlli la seva pròpia energia i el seu humor. Assegura't que permetes que cada so té el seu to autèntic i la seva pròpia freqüència. Deixa que la respiració sigui lliure i que el teu esperit estigui disposat a ser afectat pels sons.

Aquí hi ha la seqüència, de baix a dalt, i després de dalt a baix.

Comença aquí i vés avall

	RRII-II	coroneta	RII-II
	Dee	front	Dee
	PEE-E	celles	PEE-E
	FəH	boca	FəH
	MAA-AAH	pit	MAA-AAH
	LOO-OO	plexe solar	JOO-OO
	Sooo-oo	baix ventre	Sooo-oo
	ZZUU-UU	pelvis i cames	ZZUU-UU

Comença aquí i vés amunt

Acaba aquí

Per començar, has de permetre un nou impuls de respiració per cada so. Quan ja estiguis familiaritzat amb aquesta seqüència podràs aplegar grups de sons com en les frases, però assegura't que so i moviment estan plenament incorporats.

277

ZZUUU MAAAH RIII Δ

RIII MMAAAH Δ

FəH XOO ZUUU Δ

PEEE MAAAH ZUUU Δ

Deee Soo FəH Δ

LOO RIII Deee Δ

I després, gradua-ho:

ZZUU Soo XOO Δ

MAAA FəH PEEE Deee RIII Δ

RIII Deee PEEE FəH Δ

MAAA LOO Soo ZUUU

I, finalment:

ZZUU Soo XOO MMAAH FəH PEE Dee RIII Δ

RIII Dee PEE FəH MMAAH LOO Soo ZZUU Δ

Aquesta escala, que integra vocals, ressonància, cos i energia, t'ha d'activar amb un ample espectre de sons i tons. L'escala t'ofereix una gimnàstica aeròbica amb tu mateix que revitalitza el llenguatge i porta vida encarnada a qualsevol mena de text.

Pas 6

Fes servir els exercicis del pas 1 al 6 com a models per anatomitzar les paraules; tria una paraula que sigui onomatopeica i fes-la jugar dins del teu cos, ignorant-ne tant com puguis el significat.

- Exemples:

esquitx splash ennuec murmuri xiuxiueig fuet

Per exemple, si volguessis treballar la paraula anglesa *splash*, hauries de fer el següent procés:

- Sent «s» en la teva respiració relaxada des del centre, que xiula entre la superfície de la llengua i la geniva superior.
- Sent «p» en el petit buf de respiració que esclata entremig de la part humida dels llavis.
- Sent la vibració líquida de «l» entre la llengua i el vel del paladar.
- Sent la vibració de la «a», que toca el sostre de la boca i surt enfora.
- Sent el so «x» com un raig suau en l'aire, entre de la llengua i el sostre de la boca.
- Fes els sons a poc a poc, d'un en un, cadascun amb una nova respiració.
- Després augmenta gradualment la velocitat de la seqüència fins que els apleguis tots amb una sola respiració i amb una clara percepció física.
- Acull el sentit i/o la imatge que evoquen aquest conjunt de sons.
- Deixa caure la paraula en el centre del cos i adona't de com et fa sentir.

Permet que les vibracions i el sentit d'aquesta paraula t'afectin.

- Explora'n el so, el sentit, les associacions i les sensacions amb moviment.

Pas 7

Tria una paraula que representi una imatge.

- Exemple:

Vent papallona núvols cel

Terra pedra roca rajola

Mar onades rierol riu oceà

Foc flames fita espurnes

- Tanca els ulls per veure la imatge ben clara amb els ulls de la ment.

- Deixa caure la imatge dins el centre de respiració del plexe solar.
- Amb l'entrada de l'aire, permet que les teves sensacions responguin a la imatge.
- Permet que les sensacions trobin el so. Quan el so es deixa anar per la boca, els llavis i la llengua donen la forma de la paraula original. Deixa que la paraula estigui al servei de la imatge. Permet que la sensació necessiti les paraules per expressar-se.

Pas 8

Tria una paraula amb una imatge emocional.

- Exemple:

Amor ràbia riulla tristesa

- Deixa caure la paraula dins la profunditat del teu cos i mira què passa. Si et dones temps, pots descobrir noves imatges que emergeixen associades al significat que la paraula té per a tu, o el seu significat, en contacte directe amb les teves emocions. Novament, deixa que la respiració es fongui amb les emocions que flueixen cap enfora a través de la paraula.

279

Pas 9

Troba paraules amb imatges més abstractes.

- Exemples:

Porpra vermell blau groc oscar rodó

Llençar transitori caprici diàfan

- Permet que aquestes paraules formin les seves imatges i associacions i sensacions dins teu. Mentre dius cada paraula, permet que les sensacions s'expressin amb la respiració, la veu i la paraula.

Pas 10

Explora paraules-acció.

- Exemple:

Córrer minvar explorar viure morir lluitar anar volar

assassinar consolar apaivagar

Pas 11

Juga amb paraules petites.

- Exemple:

Per i a això si tal ara qual que

Com o però contra només fins

Si a cada paraula li dones el seu temps, afirmarà el seu caràcter independent, que pot crear les seves pròpies formes abstractes dins l'ull de la ment. Normalment, són dominades per imatges més poderoses amb les quals connecten dins d'una frase, però les seves qualitats separades poden afegir matisos, colors vius o inflexions. Tenen una influència dramàtica en el pensament, obren portes, giren cantonades, creant o trencant relacions.

Pas 12

Enfila una seqüència de paraules en qualsevol ordre, sense cap sentit, amb les que has fet servir des del pas 8 fins a l'11.

- Exemple:

Papallones blau riure silenci

- Exercita la teva habilitat per permetre que una imatge (representacional o abstracta) en segueixi una altra en la seqüència, i deixa que les sensacions flueixin com a resposta d'una imatge a l'altra. Pots escoltar, o visualitzar, la imatge dins del cap i transmetre la imatge avall, cap al teu centre. O bé, pots veure directament la imatge en el centre del cos.

- Una darrere l'altra, deixa que una paraula/imatge/sensació trobi un reflex precís en la veu. Primer, vés a poc a poc per estar segur de la connexió precisa, moment a moment; després, accelera sense permetre que cap paraula prengui a una altra el seu caràcter independent. Per exemple, no permetis que color «blau» i «papallones» o «rialla» afectin «silenci».

- Dóna un cert sentit gramatical a les paraules. Exemple:

«Les silencioses papallones blaves riuen.»

- Ara, quan ajuntes «blau» i «papallones», es forma una imatge nova, diferent de la que creava cada paraula per separat, però la imatge composta és més potent per la força dels seus components. Afegeix-hi «silenci», i entre totes tres faran una imatge sencera, movable; la «rialla» entra i trenca la imatge, li canvia el sentit.

- Exemple 2:

Sense sentit – Crema oceà turbulent ràbia groga

Sentit gramatical – «L'oceà turbulent crema amb ràbia groga»

- *L'oceà* és una imatge. *Turbulent* afegeix canvis a la imatge d'oceà. *Crema* és una imat-

ge. *L'oceà crema* és una nova imatge. Si la *ràbia* estigués sola, podria ser vermella, però ara s'ha de sotmetre a la *ràbia groga* de l'*oceà*.

El propòsit d'aquest exercici és de permetre que les paraules individuals influeixin la veu per donar més vida a una locució o a una frase, enllà del que es desprèn del seu sentit general. El primer exemple té, expressament, una mica de sentit, però ha de transmetre la informació que les papallones riuen. La sensació general del sentit és la de riure i aquest pot ser un to que emergeix de la frase. En aquest cas, el fet que estiguin murmurant i que siguin blaves pot ser poc important. En el segon exemple, la impressió general és de ràbia, però a la imatge hi ha descripcions precises que poden ser comunicades si la veu és sensible a la influència de *turbulent*, de *groc* i d'*oceà*.

El record de quan dèiem poemes al parvulari, assenyalant amunt amb una inflexió que s'enfilava per dir «El sol és al cel», i baixant la inflexió tot mirant avall per dir «i la terra és a baix» et pot esverar. Però aquests exercicis estan destinats a començar a moure la veu des de l'interior, a fer que cobri vida el món intern sensorial i imaginari. Un cop s'ha flexibilitzat i sensibilitzat, pots retornar a la feina del sentit que comunica el text amb una veu que, ara, serà sensible a les influències paratextuals. Els extrems del color i les imatges estaran al servei de les inflexions del sentit, però el sentit ja no serà l'únic a donar inflexió a la teva parla.

LA RELACIÓ ENTRE EL TEXT I LA INTERPRETACIÓ **SOBRE ELS TEXTOS... ART**

282

Aquest llibre té com a objectiu la veu en tant que instrument de comunicació, diferenciat del de la *parla*. Un cop la veu natural està alliberada, s'expandirà amb el potencial artístic en tots els escenaris. La majoria d'espectacles teatrals fan servir d'una manera o altra la veu, tot i que hi ha certes peces teatrals gairebé, o absolutament, sense paraules. La dansa contemporània pot tenir veu i el teatre de titelles en fa un ús molt ampli, però tot això són variants de la missió de l'entrenament de la veu de l'actor, que és donar vida fidelment al text.

L'objectiu final d'aquest treball és preparar al màxim la veu per traslladar el text escrit d'una obra en llenguatge parlat. L'actor treballa la veu i la parla com a col·laboradores que són al servei de l'obra. «De la pàgina a l'escena», és una dita substanciosa que es realitza transformant i ressuscitant la paraula de la pàgina impresa morta a la presència encarnada, amb carn i sang.

L'arrel etimològica de la paraula *text* ve del llatí, *texere*, que vol dir teixir, entrellaçar. La paraula *tèxtil* ve de la mateixa arrel. Un text és un tapís d'idees entreteixides amb paraules. L'actor ha de traslladar el tapís escrit a una història parlada amb la veu; l'art d'actuar resideix en l'habilitat d'intuir l'emoció que hi ha darrere la idea que s'expressa amb paraules. L'habilitat vocal de l'actor és condicionada pel seu talent d'intuir, sondant dins del text, l'emoció que l'ha generat.

El teatre occidental és bàsicament verbal i es basa en el text. Per satisfer les exigències de la literatura dramàtica occidental, els actors han de desenvolupar un apetit pel llenguatge i una àmplia comprensió dels textos. En les darreres pàgines d'aquest llibre ofereixo algunes idees sobre com aproximar-se al text. Aquest tipus de treball amb el text no és analític; no és el «treball de taula» que sovint precedeix l'assaig actiu d'una obra. Per part de l'actor, és una absorció privada i personal de les paraules en un nivell profund dins del cos-ment, on les llavors del significat es poden sembrar, posar arrels i créixer orgànicament. De la intel·ligència del cos-ment sorgeixen veritats sorprenents,

oposades als resultats més previsibles, fruit del pensament racional del lòbul frontal, on es prenen les decisions i es predeterminen i controlen els resultats.

La manera de pensar cartesiana, que ha estat reduïda al simplisme amb la dita «Penso, per tant, existeixo», no ha estat mai convincent per als artistes de l'art teatral. Per a tots aquells que treballem en el camp psicofísic, és obvi que es tracta de «Sóc, per tant, penso». El llibre d'Antonio Damasio *L'error de Descartes* traça les rutes de la comunicació entre la ment i el cos i lliura la prova neurofisiològica segons la qual el fonament per pensar és ser. He citat Antonio Damasio i ara, en començar l'aventura del llenguatge, del text i de la parla, torno al seu segon llibre, *The feeling of what happens*. La seva descripció sobre com treballa el llenguatge té una autenticitat i una elegància que són incapaç d'emular.

El llenguatge –és a dir, paraules i frases– és una traducció d'alguna cosa més, una conversió d'imatges no lingüístiques que representen identitats, esdeveniments, relacions i inferències. Si el llenguatge opera per l'ésser i per la consciència, de la mateixa manera que opera tota altra cosa, és a dir, simbolitzant en paraules i frases que existeix primer en una forma preverbal, llavors hi ha d'haver una forma preverbal per ella mateixa i un coneixement no verbal en el qual la paraula «jo», o la frase «jo sé» són la traducció apropiada, en qualsevol llengua. Crec que és legítim deduir de la frase «jo sé» la seva imatge no verbal del coneixement centrat en un «sé», que precedeix i motiva l'expressió verbal.

283

La idea que l'ésser i la consciència emergeixen després del llenguatge i que són una construcció directa del llenguatge, probablement no és correcta. El llenguatge no ve del no-res. El llenguatge dona nom a les coses.

Amb el do suprem del llenguatge, molts dels ingredients de la consciència, des dels objectes a les inferències, poden ser traduïts en llenguatge i, per a nosaltres, en aquest punt de la història i de la història de cada individu, el procés fonamental de la consciència està inexorablement traduït al llenguatge, o bé cobert pel llenguatge, si voleu. Per això, imaginar què hi ha darrere el llenguatge requereix un gran esforç, però l'esforç s'ha de fer.

The feeling of what happens, d'Antonio Damasio, pàg. 107-108

L'esforç mental que ha de fer l'actor quan pren la paraula impresa per transformar-la en paraula dita, parlada, és de silenciar el clam del cervell racional per donar temps a la paraula, perquè la imatge impresa es dissolgui i es transmuti en imatges no verbals, emocions, sensacions, estats d'ànim, desitjos i records que hi jeuen al dessota. Una paraula o una frase és com un còdol que, quan el tirem a la piscina del cos-ment, aixeca ones que regiren les aigües. Les aigües? Les energies física, sensorial, sensual i emocional. Llavors, quan les energies es tornen apressants i necessiten ser alliberades, l'aigua es torna vibració i esdevé veu. Ara, el no-verbal té accés a les paraules –confec-

cionades, retingudes i modelades pel cervell, que, tanmateix, no les controla. El treball de veu que has fet en el teu recorregut per aquest llibre et prepara per trobar-te amb les paraules d'aquesta manera.

Idealment, la veu hauria d'alimentar orgànicament la «interpretació», «dir el text» o plantejar «parlar» sense l'aplicació conscient de la tècnica. Si el treball d'alliberar la veu s'ha absorbit profundament, la persona serà naturalment lliure; la persona i la veu esdevindran una unitat. En molts casos, la connexió es dona de manera natural. Una persona pot anar a una classe de veu i tot seguit a una d'interpretació i experimentar una nova llibertat que, en part, té relació amb la veu. Pot semblar redundant esmentar els avantatges d'escalfar la veu abans de sortir a escena o abans d'un assaig, però encara hi ha actors que se sorprenden que un assaig o una actuació els hagin anat tan bé si primer han fet un escalfament vocal. També s'ha de dir que la majoria d'actors seriosos sempre fan un escalfament físic i vocal durant una hora abans de cada actuació. (Només casos excepcionalment dotats poden passar de caminar pel carrer a pujar a l'escenari i fer una interpretació electritzant sense preparació. Cap actor jove els ha de prendre com a exemple.) L'objectiu d'un escalfament no és només generar un instrument ben afinat, sinó reobrir la carretera que condueix a l'interior, a les fonts creatives, i que surt d'allà cap a l'exterior.

284

Quan interpretem i toquem el «moment d'or» de la veritat, la veu i les paraules saben com s'han de comportar. L'entrenament d'interpretació contemporani fa servir exercicis i improvisacions per guiar, sacsejar o ensarronar l'estudiant cap a un estat no verbal, bàsicament instintiu, on els impulsos són generats i executats sense pensar-hi. Es poden experimentar estats genuïns, familiaritzar-se gradualment amb els camins per accedir-hi i desenvolupar un art que extreu algunes casualitats del procés creatiu. No obstant això, un actor necessita tots els accessos possibles a l'autenticitat, i saber com llegir un text en profunditat i com connectar el llenguatge amb la respiració i la veu, li donarà una clau d'or per penjar de la cadena de l'art.

Un tema recurrent en el treball de veu d'aquest llibre ha estat l'ús de les imatges. Hi ha hagut imatges anatòmicament acurades i imatges específicament imaginatives. El sistema nerviós central governa tot l'organisme amb corrents continus d'imatges auditives, olfactives, tàctils, visuals, impressionistes o figuratives. En el treball de la veu, les imatges ajuden a reconnectar el fet d'escoltar i parlar amb la totalitat de l'organisme. Escoltar ja no és un fet relacionat únicament amb l'orella. Parlar no està sotmès a la dictadura de la boca. Incorporar el fet d'escoltar i de parlar involucra tota la persona, dels peus al crani. El cos és tot orelles. El cos és una gran boca.

Amb la base d'aquesta experiència podem idear processos que acceleraran la nostra entrada en la comprensió del text. La intel·ligència de tot el cos és infinitament més gran que la intel·ligència dels lòbuls frontals i, quan una paraula esdevé carn, el que parla és conduït al llindar de la comprensió.

La poetessa gal·lesa Gwyneth Lewis diu:

Per seguir endavant, haig de fer servir una part diferent de mi per distingir entre cert i fals. La millor manera de descriure-ho és baixar del cap a l'estómac. El cap és el lloc on s'assagen sense parar totes les fantasies, records, queixes i projeccions. És una galeria de realitat virtual dedicada a les nostres preocupacions personals. Tot i que les imatges són vives –no, convincents–, aquesta zona no té manera de distingir entre veritat i fantasia perquè totes dues semblen prou convincents. El cap, doncs, és molt bo triant possibilitats, diferents versions de la realitat, però del tot incapaç de prendre decisions morals a partir d'aquestes possibilitats, d'aquestes versions.

L'estómac no treballa visualment, sinó visceralment. Hi *veu* en la foscor però, si l'escoltes amb atenció, pot ser una guia molt fiable. Quan menteixes s'hi fa un nus; et diu què has de fer fins i tot abans d'haver entès què estaria bé de fer. Com un gos, que sap per instint el que li agrada i el que li desagrada i les seves decisions són invariablement vàlides. El cap et diu què pot ser, l'estómac què és.

Quan estàs acostumat a guiar la teva vida amb el cap, és difícil anar avall i aprendre a mirar amb una altra part de tu mateix. Però la percepció que ve amb l'intent de fer-ho és sorprenent.

De Sunbating in the Rain: A Cheerful book about Depression
de Gwyneth Lewis, pàg. 233

Quan estàs acostumat a guiar la teva vida amb el cap, probablement també estaràs acostumat a llegir amb el cap. Però fins i tot aquells que viuen més centrats en l'estómac llegeixen amb el cap, pensant en el text com una cosa separada de la vida. Moure't cap endins de l'estómac –i més avall– per llegir, et recompensarà amb tota mena d'intuïcions.

Juntament amb el treball de la veu i amb qualsevol de les tècniques d'interpretació que l'actor hagi desenvolupat per al seu enfocament personal d'aquest art polifacètic, m'agradaria oferir algunes tècniques senzilles dissenyades específicament per aprofundir en el text.

Llegir amb el cap: l'hàbit lineal

Et convido a fer una prova per determinar la teva relació amb el text imprès. Agafa un poema o un monòleg d'una obra. Mira el text imprès a la pàgina. Què és el primer que fas?

En un noranta-nou per cent de casos la primera reacció del lector davant de la pàgina impresa serà de llegir per sobre, fins al final, per trobar què vol dir: és a dir, com és l'argument i qui són els personatges.

Per què vols saber què significa? Per tenir la situació sota control; per ser intel·ligent pel que fa al contingut; per prendre immediatament algunes decisions sobre com dir el text. El teu cap rutlla. El cap et diu que no saber és perillós. Ets víctima de l'hàbit lineal. La lectura lineal et donarà informació racional –i potser algun indici de les forces subjacents.

De fet, però, com a actor has de redirigir les teves energies i demanar que el que surt de la pàgina vagi verticalment avall, cap dins el pou de la teva psique per barrejar-se amb els rius subterranis de l'inconscient.

Com aturar l'hàbit lineal

Pensa en les paraules de la pàgina del manuscrit com si fossin llavors.

Pensa que el teu cos-ment és una terra fèrtil.

Permet que les llavors t'impregnin.

Dóna'ls temps per germinar.

Quan estan plenes del desig de viure, de ser dites, permet que reneixin altre cop en paraules.

La *paraula* ha de caure dins dels centres solars i sacrats per esdevenir

imatges	sensacions	indicis
intencions	descripcions	memòria
potencial	acció	energia

Aquest remolí de forces es fon amb la respiració i *les reaccions internes i les impressions es focalitzen en l'impuls i en la necessitat de dir.*

La respiració esdevé vibració.

Els corrents interns de la consciència troben l'ordre de les paraules.

La boca respon a la necessitat d'articular, i *el llenguatge, ja incorporat, expressa una veritat que neix de la unió de les paraules impreses amb qui parla.*

Sé que això és una descripció enrevessada d'un procés que ja donem per fet. Tots podem llegir, però el que pregunto ara és, «quin tipus de condicionament tens per llegir?» La lectura lineal, horitzontal, ens mantindrà dins dels límits segurs dels nostres lòbuls frontals, controladors i enginyosos. La lectura vertical ens conduirà al caos creatiu de respostes impredecibles, de paisatges sensorials, emocionals i físics de l'ésser i de la biografia. El lòbul frontal ens mantindrà segurs, però la seguretat i el confort són el refugi dels covards creatius. L'actor ha de cultivar la inseguretat, el desconegut, les fronteres inexplorades de la imaginació, perquè viatjar per aquests límits condueix a la terra promesa de la creativitat.

Rehabilitar la lectura

Quan parlem no ens adonem que veiem el que diem en imatges. Les imatges passen massa de pressa. La imatge s'ha tornat impuls.

Ens diem a nosaltres mateixos o als altres: «Em demano si tinc temps d'anar al supermercat a comprar llet abans d'anar a treballar». «Recolliré la bugada quan tornaré a casa». «Tindrè el temps just per donar menjar als gats abans de trobar-me amb...». Totes aquestes informacions mundanes contenen imatges. Tinc alumnes que em diuen que no estan orientats visualment, que no tenen imaginació visual; són auditius o tàctils. Però després de donar voltes a aquests petits casos quotidians, reconeixen què és una imatge i poden desenvolupar el sentit visual per equilibrar els altres.

Les discussions més abstractes són fetes d'imatges: «Avui em sento enfonsat», «No sé què fer», «Res té sentit». Una prolongació lògica d'aquest estat d'ànim familiar condueix a la qüestió existencial també familiar de «quin sentit té la vida?», amb una gran abundància d'imatges que abracen formes i colors impressionistes. Estat d'ànim i emoció, sensació i acció són registrats per l'organisme amb un corrent d'imatges.

287

Quan enraonem tenim algun objectiu darrere el que diem. Quan estudiem un text hem de submergir-nos per sota de la intenció òbvia de les paraules fins a la necessitat subjacent, el desig personal del personatge, que s'experimenta inicialment en imatges. Hem d'alentir tot el procés per imprimir a poc a poc i laboriosament la psique i l'organisme amb les imatges que precedeixen les paraules.

Un cop sembrades les imatges, neixen els impulsos. Les paraules tornen a brollar. Si la sembra ha estat autèntica, les paraules es diran de manera autèntica. L'actor ja no «veurà» les imatges que ha imprès laboriosament amb la psique. El mecanisme del cos-ment es posa en moviment i els impulsos desapareixen automàticament la musculatura involuntària de la veu i de la parla.

L'autenticitat del resultat depèn de la profunditat de la sembra.

La sembra es pot aprofundir fent servir les imatges anatòmiques i els paisatges interns amb què ara ja estàs familiaritzat.

Com rehabilitar la lectura

Per començar a aprendre unes línies de text, no facis servir la paraula *memoritzar*. Té el ressò de l'execució ràpida d'un deure, i *memoritzar* tendeix a fer servir la memòria fotogràfica del text: amb l'ull de la ment saps si ets al final de la pàgina i fins i tot quan has passat pàgina. Tendeixes a instal·lar una mena de *teleprompter* just darrere i per sobre els ulls que, en efecte, llegeixes. Aquest mètode per aprendre molt de pressa imprimeix inflexions a la parla que es tornen difícils d'eradicar. La parla es torna mecànica i mancada de contingut humà.

L'antic terme anglès «to learn by heart», el nostre *aprendre de cor*, indica el que cal fer per aprendre un text. Has d'absorbir dins el teu paisatge interior les paraules del personatge que estàs representant. Has de deixar entrar les paraules dins teu amb la respiració, perquè el subtext es torni emoció i, com a conseqüència, la composició cel·lular del cos comenci a reordenar-se.

Exercici. Una manera fàcil de començar és estirar-se d'esquena a terra amb el text al costat. Donant per fet que ja has fet un escalfament vocal i físic previ, la percepció de tu mateix estarà activada energèticament a la part baixa del cos.

- Amb mandra, aixeca el text de manera que en puguis veure algunes paraules.
- Deixa l'escrit a terra. Permet que l'aire que entra faci anar les paraules avall, cap als espais de la part baixa del cos i continua respirant de manera natural, mentre les paraules es transformen en imatges, emocions, acció potencial, estat d'ànim, preguntes, etc.
- Quan has deixat de veure les paraules com a lletra impresa, digues-les amb una sortida relaxada del so.
- Continua amb les paraules que segueixen, alternant la posició supina amb l'estirament en diagonal, la posició semifetal, la de la fulla doblegada i l'arquejament de l'esquena.
- Aprèn les paraules estirat a terra.
- Aprèn les paraules amb una sortida lliure del so –no les aprenguis amb un xiuxiueig.
- Segueix explorant les imatges, les emocions, les associacions.
- Permet que les paraules trobin nous significats amb cada repetició –no et conformis amb una interpretació.
- Permet que les diferents posicions del cos t'ofereixin respostes diferents a les paraules.

No retinguis –deixa sortir la veu mentre l'absorbeixes.

- Quan estiguis cansat d'estar a terra, canvia de posició; posa't a la gatzoneta, de quatre grapes o amb el cap penjant, i digues les paraules.
- Quan finalment et posis dret, assegura't que segueixes deixant caure les paraules cap a la part central i baixa del cos.

Mou la pelvis mentre parles.

Fes rebots amb els genolls mentre parles.

Fes rebots amb els omòplats mentre parles.

Balla, ondula, camina, salta i estira't mentre parles.

No prenguis cap decisió sobre COM s'han de dir les paraules. Troba QUÈ diuen i PER QUÈ ho diuen.

Els canvis de posició ajudaran a foragitar qualsevol interpretació prematura, i alhora obriran nivells imprevisibles de pensament i d'idees.

Engega ben lluny la cautela i deixa que surti la veu mentre penses i sents a través del text. És recerca pura i activa.

Recordatori. Parlar involucra un impuls d'emoció i de pensament, un desig de dir; respiració; vibració; ressonància; articulació. Els músculs que hi estan compromesos són els més pròxims a l'esquelet i actuen en un pla involuntari, desencadenats per les imatges.

Aquí hi ha una altra manera de pensar el procés d'absorbir i dir el text, un tipus de mnemotècnia:

Els tres punts que s'han de nodrir són:

Ment Centre Boca

Aquestes són les zones que s'han d'estimular –la ment (les experiències del cos-ment), el centre (el plexe solar/diafragma, sensible a les imatges i als impulsos), la boca (llavis i llengua, igualment sensibles). Els llavis i la llengua pensen i senten. No es limiten a articular.

Els tres punts a desterrar són:

Muscular Manipular Mastegar

És massa fàcil deixar que manin els músculs. Quan ho fan, segresten l'autenticitat. «Creu-me, o si no...», «T'ho dic ben fort i clar», «M'has de creure!».

A la vida real, els músculs s'involucren molt sovint en l'expressió emocional, fins al punt que l'experiència muscular diu: «La ràbia és tensió dels músculs dels punys i les espatlles, força amb la mandíbula, tensió als músculs de l'estómac. El dol és pressió a la gorja, contorsió dels músculs facials, constricció al pit». Però aquest comportament muscular és molt sovint la resposta habitual a una emoció que, de fet, s'ha desenvolupat per suprimir l'emoció.

Quan la representació demana una expressió lliure d'emoció, la lluita de l'actor per superar l'hàbit de suprimir-la crea un treball muscular extra. L'esforç realitzat pot convèncer l'interpret que allò és autèntic, autènticament potent, una autèntica entrega emocional.

L'emoció autèntica cavalca amb els vents de la respiració i les ones sonores que reverberen per les magnífiques cavernes dels ressonadors del cos. Òbviament, els músculs s'involucren intensament en l'expressió d'impulsos forts –una criatura de dos anys immobilitzada per una rebequeria n'és una prova– però hi ha una gran diferència entre l'energia emocional que es *mou a través* d'aquests músculs i la que *és retinguda* per ells. Hi ha una diferència palpable d'autenticitat quan aquests músculs són fortament estimulats de dins a fora, en comptes de ser subjectats o manipulats per exercir activament la seva potència.

Per fer vuit representacions setmanals, l'artista que interpreta l'emoció ha de conèixer com aquestes energies flueixen pel cos. L'interpret que cada dia fotocopia la sublimació neural de l'expressió emocional sucumbirà ràpidament a l'esgotament i l'estrès.

Algunes observacions concretes sobre els textos i els seus propis drets

És clar que no hi ha una norma simple que serveixi per il·luminar tots els textos de totes les obres i donar-los vida. Diferents èpoques, diferents geografies i diferents societats són recollides en diferents estils de text i requereixen aproximacions diferents.

Per exemple, el treball que has d'emprendre per fer justícia al text de Shakespeare és especialitzat. Has d'entendre com absorbir un anglès que és quatre-cents anys més jove que el que es parla avui. Has d'aprendre com llegir el significat de les pistes codificades en les figures de la parla, el pentàmetre iàmbic i les seves irregularitats, les estructures del vers i de la prosa, i tot això dins el context de la imatge del món elisabetià. Hi ha molts llibres que donen la informació detallada que has de menester per entrar dins l'aventura de Shakespeare: el meu mateix llibre *Freeing Shakespeare's voice The actor's guide to talking the text* en pot ser un exemple.

290

Les obres que tenen l'etiqueta de «clàssiques», des dels grecs fins a Shakespeare i Boricault, fan servir un llenguatge elevat i molt sovint poètic per comunicar l'experiència elevada de les històries èpiques. La narració està en les mateixes paraules. La seva interpretació rau a obrir al públic un llenguatge dramàtic a través de personatges fortament dissenyats. La informació és a la mateixa superfície de la pàgina.

Es diu que el drama modern comença amb Ibsen, Strindberg i Txèkhov. Aquí, l'actor, a més d'haver-se-les amb les traduccions, ha de lluitar amb el fet d'haver d'entrar en el reialme del subtext. El llenguatge continua essent elevat i sovint poètic, però és la vida interior dels personatges el que guia l'acció, més que no pas la història que expliquen les paraules.

L'afirmació que fa Shakespeare a *Hamlet*, Acte III, esc 2, «Suit the action to the word, the word to the action...» (Que l'acció s'acobli a la paraula i la paraula a l'acció) és un advertiment perfecte per interpretar els clàssics. Però continua dient «tenint en compte especialment de no anar més enllà de la naturalitat de la natura; car estrafer-la és contrariar el que la representació escènica es proposa, que, des del seu principi fins avui, ha estat i és de posar a la natura, tal com sigui, un mirall al davant, perquè es vegi la virtut amb la seva fesomia pròpia, el menyspreable amb la seva pròpia cara, i el cos i l'edat del temps en el seu ésser i forma». Aquest requisit és vàlid per al teatre de l'època de Shakespeare i per al drama modern, el drama contemporani i tot el que pugui venir en el futur.

Ibsen i Txèkhov van fer de mirall del seu temps, quan es començava a revelar el drama personal i psicològic, un nivell d'existència escindida que en èpoques anteriors

era desconeguda o no reconeguda. L'etiqueta de «modern» s'estén des d'Ibsen fins a autors com George Bernard Shaw, Arthur Miller i Tennessee Williams. El seu treball excava dins els substrats de la societat i les relacions humanes, i ofereix un llenguatge ric amb què les persones que descriu poden expressar els seus desitjos i conflictes. El llenguatge encara és un component d'identitat del drama modern.

Quan els dramaturgs contemporanis fan de mirall visual i auditiu de la natura contemporània, reflecteixen una societat que ha perdut la identificació amb el llenguatge. En el cinema i la televisió, el llenguatge és sovint la punta de l'iceberg pel que fa al personatge. Les paraules són simples indicadors d'on se situa l'acció. La música, la tecnologia, els *soundscape*s i els efectes especials fan sovint en el teatre d'avui dia el que les paraules feien en el passat. El conflicte, que és la part vital del teatre, es pot manifestar molt bé com a dissociació –l'habilitat de salvar la vida que té l'ésser humà per distanciar-se del dolor extrem. El llenguatge de la dissociació pot ser eloqüent i moltes vegades emfàtic, però flota per sobre d'una vida amagada. L'actor del present ha d'excavar els estrats més profunds dels habitants de l'escena d'avui per trobar la motivació i l'acció. L'energia ve de dins i dessota les paraules; és subverbal, infraverbal, paraverbal.

291

La veu contemporània és, en general, una veu limitada, i l'extensió dels sons que usa diàriament la gent del món occidental és molt curta. Quatre o cinc notes poden ser suficients per a la major part de la comunicació. El fet de tenir a la nostra disposició tres o quatre octaves per a la veu parlada per expressar tota la gamma de les emocions humanes i tots els matisos del pensament, i que rarament siguin usades, posa en evidència com nosaltres, la societat occidental, retenim el que pensem i el que sentim.

Si parem esment en la classificació de «contemporani», «modern», «clàssic», sentirem que la veu «moderna» no ha tingut tantes influències adverses dels sistemes de comunicació tecnològica com les nostres veus «contemporànies», i molta més influència positiva dels sistemes socials que han fomentat la comunicació vocal: dinars familiars, cants i recitacions com a entreteniment casolà, discursos a l'aire lliure i debats polítics, narració de contes, una educació que encoratjava la lectura de poemes i la recitació individual o en un cor, i un respecte, o fins i tot una veneració, per la literatura. L'extensió i la potència de les veus era el centre de la vida d'una comunitat.

Si parem esment en els textos clàssics, podem sentir la llibertat i l'ampla extensió de la veu dels clàssics. Les històries enormes explicades pels grecs exigeixen una enorme capacitat vocal i emocional. Són històries que només es poden dir en llenguatge poètic, que voreja la melodia i es confon amb el cant o amb la cançó, quan el cor porta la narració. Shakespeare, Marlowe, Jonson, Webster i Ford, a Anglaterra; Molière, Racine i Corneille, a França; Gozzi i Tasso, a Itàlia, i Calderón a Espanya, posen en evidència que les societats europees eren generoses en el dispendi de llenguatge i que estaven dotades d'un bon equip vocal per celebrar la despesa.

Ben alimentades amb una dieta de cançons, poemes i històries arrelades encara en la tradició oral mil·lenària, totes les classes socials exercitaven l'extensió completa de la veu amb finalitats pràctiques. A pagès i a les cases de camp, dones i homes cridaven, s'entabanaven, es guanyaven i brindaven. Als carrers de les ciutats, hi venien la terrissa a plena veu. A les escoles i universitats, els homes i els nois recitaven les seves lliçons en un llatí majestuós segons les normes de la retòrica. De John Donne, que amb els seus sermons omplia tota la catedral de Saint Paul, es diu que tenia una veu que s'encimbellava i reverberava per la immensa cúpula i que arribava a la multitud que sobreixia apinyada entremig de les làpides circumdants. Sota la ventada, els capitans de vaixell llançaven la seva veu a les veles, on els grumets tibaven les cordes; els exèrcits eren fuetejats per la llengua dels seus cabdills, enmig de la batalla; reis i reines, homes i dones de la noblesa, arengaven els seus súbdits amb una eloqüència enèrgica que feia un bon ús de l'extensió melòdica de les seves veus, diàriament educades amb el cant dels motets i dels madrigals, i cànons i cançonetes.

292

Estic segura que encara podem sentir el dring i l'extensió d'aquestes veus si aprenem a escoltar. És l'extensió clàssica de la veu. Hem de conrear un tipus de màquina imaginària que viatgi en el temps i l'espai amb sensors incorporats per escoltar, que puguin recollir les veus ancestrals. La imaginació s'ha d'alimentar amb la lectura i la recerca històrica, però després ha de confiar en els seus propis ulls, amb unes orelles etèries.

Hi ha una història divertida sobre Guglielmo Marconi, el físic que va inventar el radiotelegraf i la telegrafia sense fil. El seu descobriment tècnic de les ones electromagnètiques forma la base de totes les funcions de la ràdio moderna. Potser és una història apòcrifa, però és un bon estímul per a la imaginació històrica. Quan ja era vell –va morir el 1937– li van demanar si encara estava involucrat en noves recerques. «Naturalment», va respondre. I li van preguntar què centrava el seu interès en aquell moment de la vida. Va respondre que, basant-se en el fet que les ones sonores no s'acaben mai i que continuen viatjant per sempre més en l'univers, ell treballava en el desenvolupament de tecnologies que poguessin sintonitzar amb paraules que havien estat pronunciades en el passat. «Quines paraules de tots els segles de parla voldria escoltar en particular?», va ser la següent qüestió. La seva resposta va ser: «El sermó de la muntanya».

Potser les veus dels nostres avantpassats encara surfejen sobre les ones eternes; potser Jesús encara està beneït «els pobres, perquè ells heretaran la terra». Hi ha qui diu que la nostra memòria ancestral està emmagatzemada en la regió límbica del cervell. D'una manera o altra tenim l'habilitat de sintonitzar amb el passat, i les paraules dels textos clàssics proporcionen sondeigs fiables a l'actor per desplegar la recerca dels sons de les veus del passat.

Dins les àmplies categories dels textos dramàtics –clàssics, moderns i contemporanis– hi ha tota mena de variacions i excepcions a una norma categòrica. Les distincions són un intent de servir de guia general per a un examen més específic.

LA RELACIÓ ENTRE EL TEXT I LA INTERPRETACIÓ COM SINTONITZAR AMB EL TEXT... LA IMAGINACIÓ

En aquest punt de la teva aproximació a la comprensió del text, reclutaràs l'intel·lecte perquè et faci de guia. L'intel·lecte et pot oferir una mena de llista de comprovació per a la recerca imaginativa. Què escoltes? T'has ocupat d'aquest punt de vista, o d'aquell altre? Estàs segur que saps per què dius aquestes paraules?

293

De totes maneres, a l'intel·lecte no li hem de permetre de ser un autòcrata. L'intel·lecte guia la imaginació cap a l'impuls, l'emoció, la sensació i el so, i té la gran responsabilitat d'enfonsar-se en l'emoció o d'alçar-se en defensa pròpia i ofegar i reprimir impulsos anàrquics. Ha de moderar tot el que emergeix de la font creativa amb formes que tinguin sentit i significat. Inicialment, l'intel·lecte pot xiuxiuejar suggeriments a cau d'orella per guiar les exploracions, però en última instància és un conductor, no un controlador.

Aquí tens algunes maneres de sensibilitzar la teva antena d'exploració textual. Quan hauràs treballat amb prou freqüència amb aquesta llista, llegiràs automàticament qualsevol text amb una orel·la posada en el seu contingut i estil particular. Aquests punts de control se situen en el límit entre el text i la interpretació, però poden i han de ser part dels exercicis de l'actor amb el text, abans d'interactuar amb els altres en el procés d'assaig.

Llista

Transicions:

- Transicions de pensament, transicions de l'assumpte en qüestió, transicions de l'argument, transicions de l'activitat.

Les sis eternes qüestions:

- Qui, on, quan, què, per què, com

Els cinc àmbits:

- Personal, psicològic, professional, polític, filosòfic

Dinàmiques:

- Dinàmiques del text, dinàmiques del personatge, dinàmica de la situació

Ritme:

- Ritme de la parla, ritme del personatge, ritme de l'escena

294

Què són les transicions?

- Les transicions són canvis de pensament sovint assenyalats amb paraules del tipus *sí, però, o, amb tot*, sempre acompanyades de la puntuació.
- Les transicions són canvis emocionals.
- Les transicions són canvis de direcció de l'acció.

Quines són les sis eternes preguntes?

- (1) Qui. S'hi respon, inicialment, amb les preguntes dels cinc àmbits. Després, s'hi respon amb la pregunta «amb qui parles?» «qui més hi ha?».
- (2) On. Fa preguntes com «on ets mentre parles?», «d'on vénis?», «on vas?».
- (3) Quan. Fa preguntes sobre el temps –any, mes, dia, hora, o dia o nit; o estació– el temps en relació amb els esdeveniments.
- (4) Què. Fa preguntes sobre el contingut de les paraules; el contingut de l'argument, els esdeveniments.
- (5) Per què. Fa preguntes sobre els motius. Per què dius el que dius? Les quatre primeres preguntes també ajuden a descobrir el motiu. També pregunta per què fas servir aquestes paraules en particular. El personatge podria haver dit simplement «X», però ha triat de dir «Y».
- (6) Com. Fa preguntes sobre tàctiques i estratègies –psicològiques, de comportament i físiques.

Què són els cinc àmbits?

- (1) Personal. Els fets personals són tots aquells que fan referència a la vida del que parla: edat, gènere, ètnia, situació familiar, si és alt o baix, gras o prim, educat o no, etc.
- (2) Psicològic. Els fets psicològics diuen si una persona és feliç, depressiva, agressiva,

melancòlica, i quina experiència infantil ha format la seva personalitat conjuntament amb altres experiències formatives.

(3) Professional. Els fets professionals diuen quina posició té la persona dins la societat; com es guanya la vida, per exemple.

(4) Política. Els fets polítics expliquen en quin context polític viu, a quina part de l'estructura socioeconòmica pertany. Si el personatge està involucrat en política, etc.

(5) Filosòfic. Els fets filosòfics són els que fan referència, per exemple, a si és religiós o no; si creu en Déu o segueix algun tipus de pràctica espiritual, busca un significat existencial, animista... viu simplement al dia, etc.

Quins són els components de les dinàmiques?

- El pols és un component de les dinàmiques (ràpid, més ràpid; lent, més lent; en algun lloc entre ràpid i lent).
- El to és un component de les dinàmiques (agut, més agut; greu, més greu; al mig de l'extensió de la veu).
- El volum és un component de la dinàmica (alt, més alt; fluix, més fluix; volum mitjà).

295

Quins són els components del ritme?

- Les dinàmiques són un component del ritme.
- L'èmfasi és un component del ritme i inclou l'èmfasi fort juxtaposat a l'èmfasi dèbil.
- Regularitat, irregularitat i síncope són components del ritme.

Ritme, dinàmiques i transicions depenen tots ells de l'execució artística d'una persona amb una sensibilitat ben desenvolupada.

L'actor ha de saber les respostes a aquestes sis preguntes eternes i a les plantejades per les dels *cinc àmbits*. L'actor ha de ser el mestre de tota aquesta informació, encara que el personatge no en sàpiga tant.

Repeteix el punt que he dit abans. *Aquests punts de control se situen en el límit entre el text i la interpretació, però poden i han de ser part dels exercicis de l'actor amb el text abans d'interactuar amb els altres en el procés d'assaig.*

Un cop l'actor ha creat, amb el treball personal, la seva reserva harmoniosa de realitat i de fantasia, d'associació, de memòria, de motius, de música i de ritme, podrà trobar-se amb els altres actors, barrejar-s'hi i alquimitzar amb els ingredients frescos que vindran d'ells.

L'aplicació d'aquesta llista pot semblar laboriosa, però amb la pràctica –la repetició del treball– l'intel·lecte estén el seu coneixement centrípet i «llegeix» amb més amplitud i profunditat.

El haiku

Faré servir un tipus particular de text poètic per demostrar com fer servir les idees que he subratllat abans. Espero que aquesta il·lustració actuï com a guia per treballar altres textos. Si tractés de donar exemples sobre com enfocar dos, tres, o vint diferents estils d'escriptura, els hauria de cobrir tots, cosa que fóra impossible dins dels límits d'aquest llibre.

El haiku és una gimnàstica perfecta en miniatura per exercitar el propi talent amb el text. L'atribut bàsic d'un bon haiku és que dins de disset síl·labes hi ha com a mínim tres imatges que despertin tres respostes emocionals diferents.

Només faig servir haikus que han estat unguits com a clàssics dins la tradició japonesa. Això vol dir que, malgrat haver de fer servir traduccions, la regla de disset síl·labes produeix sovint l'expressió exacta de l'emoció i de la imatge. Treballo amb haikus perquè és tant el que hi passa en tan poques paraules, que se'n pot treure molt de partit dins el temps de durada d'una classe. Faig servir els haikus clàssics perquè han passat la prova del temps i són plens d'energia. Són potents emocionalment i psicològicament, i només funcionen quan el que els diu està a punt per ser activat per ells, en comptes de «fer» activament. Són alhora exercicis amb el text i d'interpretació.

L'altra gran lliçó que ensenya el haiku és que per entrar en la seva veritat has d'imaginar l'autor. No els pots dir sense connectar amb el poeta en un pla imaginatiu. L'origen de l'escriptura del haiku es perd en l'antiguitat japonesa, però l'edat d'or del haiku va arribar en els segles XVII i XVIII. N'he triat cinc d'aquest període. Es poden trobar en *An Introduction to Haiku, An Antology of Poems and Poets from Basho to Shiki*. La traducció a l'anglès i els valuosos comentaris són de Harold G. Henderson. Henderson diu de Basho, que és considerat com el gran mestre clàssic del haiku:

Conscientment o inconscientment, Basho va posar en la majoria dels haikus de la maduresa, si no en tots, tot el significat que qualsevol hi pot trobar i probablement molt més. Com més es llegeixen, més profunditat es troba en cadascun d'ells, fins i tot en els que semblaven més trivials. Hom té la sensació que d'alguna manera són les parts d'un tot. Japonesos que han tingut la mateixa experiència troben l'explicació dient que Basho estava tan imbuït de l'esperit del zen que no podia evitar mostrar-ho en tot el que escrivia. Això és possiblement cert, però com a explicació pateix del fet que encara no ha definit ningú què és en realitat «l'esperit del zen». La il·luminació zen (Satori) és aparentment una forta experiència emocional per a la qual no hi ha paraules. Ha estat definit com «adonar-se de la realitat». Però tot el que la gent no-zen pot fer és observar els seus efectes en Basho i en els seus poemes. Entre les qualitats que sovint es consideren indicatives del seu zen hi ha un gran entusiasme per la vida; un desig de fruit de cada instant al màxim; una estima fins i tot dels objectes naturals; la sensació que res no està sol, que no hi ha

res poc important; i una acurada consciència de les relacions entre totes les coses, en un sentit i en l'altre.

El que segueix és un examen minuciós d'allò que cal per donar vida, respiració i presència a un text (en aquest cas un haiku), i d'aquesta manera esbrinar el seu significat. Un cop hauràs entès el procés, tot serà àgil. Per entendre-ho, però, t'haig de conduir per tot el procés a la velocitat d'un cargol.

Els poetes que han escrit els cinc haikus que segueixen són, respectivament, Onitsura (1641-1694); Sodo (1641-1716); Joso, l'alumne de Basho (1661-1704); Issa (1762-1826), i el mateix Basho (1644-1694).⁶

Pas 1

Per favor, copia cadascun d'aquests haikus amb majúscules en fulls de paper separats, amb un gran espai entre cada línia. Fes dues còpies de cadascun.

297

Green fields of grain
A skylark rises
Over there
Comes down again

Camps verds de blat
Una alosa s'enlaira
A la llunyania
Torna a baixar

My hut in spring
True there is nothing in it
There is everything

La meva cabana a la primavera
A dins no hi ha res
Hi ha de tot

I've just been
To the lake bottom!
That is the look
On the little duck's face

«Acabo d'estar
al fons del llac!»
Diu l'expressió
De la petita cara de l'ànec.

A man just one
Also a fly
In the huge living room

Un home sol
Una sola mosca
Dins l'immens saló

Clouds come from time to time
And give to men a chance to rest
From looking at the moon.

De tant en tant vénen núvols
I donen als homes l'oportunitat de parar
De mirar la lluna.

6. (Nota de la traductora. Per ser fidel a les observacions de l'autora, he traduït literalment els haikus sense pretendre crear-ne un de nou; és a dir, que he prescindit de la mesura de disset síl·labes que els és pròpia.)

Pas 2

Haiku #1

*Camps verds de blat
Una alosa s'enlaira
A la llunyania
Torna a baixar*

- Atura el teu hàbit lineal: estripa el poema de manera que cada paraula quedi separada de les seves veïnes. Tindràs una pila petita de trossos de paper, cadascun amb una sola paraula.
- Ajeu-te a terra. Agafa un tros de paper a l'atzar. Posa'l davant de la cara de manera que puguis veure la paraula que hi ha. Deixa que la paraula caigui dins la profunditat del teu cos amb la respiració. Permet que es converteixi en imatge, o emoció, o acció, o forma abstracta. Dóna a les imatges temps i espai per créixer i intensificar-se.
- Deixa anar el paper per no seguir-lo llegint.
- Deixa que la sensació que ve de la paraula imaginada t'ompli la respiració i generi vibracions de so. Permet que la imaginació del cos flueixi amb la paraula mentre la dius.
- Permet que l'energia dels sons i de les imatges t'activi el cos mentre dius la paraula.
- Continua amb cada paraula individualment fins que s'acabi la pila de paper.
- Deixa que cada paraula entri dins teu, amb la respiració i el toc de so més d'una vegada, de manera que realment ho vegis, ho tastis, ho toquis i trobis el seu significat.

298

Pas 3

- Pren la segona còpia del haiku i retalla les línies per separar-les de les altres.
- Ajeu-te a terra i deixa que cada grup de paraules entri dins del cos i la imaginació amb el camí de la respiració. Permet que el grup de paraules creï noves imatges, imatges que s'han fet vives perquè abans has imaginat les paraules per separat. Ara que es relacionen entre elles, formen noves paraules.
- Deixa que les imatges es transformin en paraules.
- A mesura que les línies separades arpleguen energia de la imaginació, permet que et facin aixecar. Permet que el cos sigui activat per les imatges.
- Continua essent actiu físicament mentre accentues els detalls. (Ara les línies estan en l'ordre correcte.)

Camps verds de blat

- Sigues minuciós amb la precisió de la imatge:

el color
més d'un camp
no hi ha herba, sinó blat.

El blat verd et diu alguna cosa sobre l'estació –primavera, començament d'estiu.

Queda't amb la imatge dels camps –adona't de com et sents.

- Ara, permet que la següent imatge *succeeixi*.

Una alosa s'enlaira

- La imatge canvia –la sensació canvia. *Això és una transició.*
- Sigues precís amb la imatge: una alosa és un ocell petit que té un vol vertical i una cançó extàtica.

A la llunyania

La distància té un significat i qualifica la sensació de la imatge anterior. *Això és una altra transició, a una escala més petita.*

- Queda't amb aquesta imatge –adona't de com et sents.
- Permet que la propera imatge succeeixi.

Torna a baixar

Quina sensació ve amb aquesta nova imatge? Registra aquesta nova transició emocional.

Pas 4

No es tracta només d'un petit poema sobre la natura. L'observació del poeta sobre un esdeveniment específic de la natura ve de la perspectiva del seu estat emocional i psicològic d'aquest mateix moment. Un moment significatiu del viure intensifica la percepció. El llenguatge intensificat del poeta il·lumina l'escena i la sensació que hi ha al darrere. La funció del que diu el haiku és d'entrar en aquest moment creatiu i deduir l'estat intern del poeta. Llavors, l'actor ha de ressuscitar el moment trobant un estat equivalent en la seva pròpia vida.

Per tal de trobar el moment creatiu del poeta, has de tornar a les sis preguntes eternes i als *cinc àmbits*. (No necessàriament *totes* seran rellevants.)

(1) Practica mirar simultàniament les imatges a *fora* i a *dins* del teu cos. A *fora* et dona l'escena real; a *dins* et porta al seu significat emocional.

(2) Imagina't el poeta en el seu temps i en el seu lloc, en relació amb les imatges:

Qui? Qui és ell? O ella?

On? Enmig del camp? Dret, a la porta de casa?

Quan? A quina hora del dia? Quina època de l'any?

Què? Què passa en aquests moments en la vida del poeta?

Per què? Per què de sobte el poeta té la percepció dels camps i de l'alosa, de manera que necessita escriure un haiku?

(3) Ara, situa't a l'escena en el lloc del poeta. Troba un paisatge equivalent que coneguis o un d'imaginari. Fes-te les mateixes preguntes.

(4) Els *cinc àmbits* t'ajudaran a donar cos a les respostes del poeta i a les teves. Per exemple:

Personal. Quina edat té el poeta? Quina edat tinc jo? Per què som a fora, al camp?

300

Psicològic. La imatge del blat jove dóna una sensació de joventut i és un pronòstic. L'erupció de l'alosa des del camp és una punxada d'excitació –aviat passarà alguna cosa emocionant a la meua vida. Però és un llarg camí. I, quan l'alosa davalla, també ho fa la meua esperança.

Professional. Aquesta promesa, aquesta esperança, i la posterior decepció em són familiars en les pujades i baixades de la meua vida professional. Iestic sempre enamorant-me i després caient de nou. És la vida professional o la personal el que hi ha al fons d'aquest haiku? I la meua?

Polític. Podria tenir una història política al darrere, però penso que seria una cortina de fum, de manera que ignoraré aquest àmbit.

Filosòfic. El poeta i jo sabem que la vida és plena d'expectació i desil·lusió, i sabem tots dos que, cada vegada, l'experiència torna a ser tan nova com la primera vegada.

Pas 5

Ara que hi ha un cert contingut que cal expressar, el que parla pot adonar-se, amb delicadesa, de com canvien les imatges i les sensacions. En altres paraules, el que parla pot buscar les dinàmiques intrínseques a aquestes imatges i sensacions. Amb tot, compte a expressar aquestes transicions! Hi ha el perill que l'intel·lecte vulgui sentir dinàmiques interessants i les apliqui: més de pressa per aquí, més agut per allà, més lent i apagat per acabar. Si l'intel·lecte dicta les dinàmiques, l'expressió resultant serà morta.

(5) Dinàmiques

Camps verds de blat

Amb tot el contingut del treball anterior, aquestes paraules necessiten una mica d'amplitud –probablement emergiran amb un cert pes i amb força lentitud.

Una alosa s'enlaira

La velocitat de l'ascens impulsa la veu cap a diferents energies des dels camps verds –la veu pot ser una mica més aguda, les paraules poden ser més ràpides.

A la llunyania

La distància, la llunyania, els sons de les vocals fan la pronunciació més lenta, les paraules potser s'allargassen una mica, potser el to és una mica més greu.

Torna a baixar

El sentiment cau i, amb ell, la veu. El batec del «torna a baixar» és com un cop a les timbales. L'accent de «baixar» ensopega amb l'últim batec fort del significat.

(6) Ritme

Els ritmes del haiku emergeixen de les qualitats internes de les dinàmiques de la imatge, de la sensació i de la paraula.

301

(En la versió anglesa d'aquest haiku podem observar que gairebé cada paraula té un fort èmfasi i que entremig de les disset síl·labes només n'hi ha cinc de dèbils.)

Pas 6

Digues el haiku. Explora els tres canvis emocionals que hi ha com a reacció als tres grans canvis d'imatges.

Pas 7

Haiku #2

My hut in spring

La meva cabana a la primavera

There is nothing in it

A dins no hi ha res

There is everything

Hi ha de tot

- Segueix el mateix procés que has fet amb el primer haiku. Estripa les paraules, per separar-les entre elles. Absorbeix-les amb el teu dipòsit d'imatges, d'emocions i d'accions. En dir-les, fes-ho d'una en una incorporant la imaginació a cada paraula.
- Estripa i separa les línies entre elles. Absorbeix-les. Permet que t'activin el cos quan surtin fora de tu.
- Posa les línies en l'ordre correcte. Mentre veus i expresses les imatges, practica el fet de mirar simultàniament endins i enfora del cos. (Enfora dóna l'escena real; endins condueix al significat emocional.)

Fes les *sis qüestions eternes* i els *cinc àmbits*.

Comentari

En aquest punt, l'alumne sovint surt amb una imatge que és personal, però inapropiada. Pot tractar-se de la imatge d'una caseta de platja poc moblada i, en aquest cas, «Hi ha de tot» pot voler dir «Però està força bé». Però, en el haiku, el món personal ha de donar pas a les paraules del poeta. Hi ha una cabana i a dins no hi ha res. L'interpret ha de començar a fer servir la imaginació per veure una cabana nua, no una gran cabana als Alps amb mobles d'Ikea.

La primera vegada que els estudiants diuen un haiku, sovint es queden desconcertats i pensant «I què?». Les paraules són insípides i els fets poc interessants. Però un poeta ha escrit aquestes paraules i si l'alumne vol entendre el significat del haiku, s'ha de fer seva la relació del poeta amb la cabana. Si la cabana és realment una cabana buida i si accepta que és de la seva propietat, pot començar a imaginar on és, quina aparença té, i per què és seva, i a qüestionar-se la relació que hi té.

És fàcil d'ignorar el significat del fet que sigui primavera, tot i que aquesta estació de l'any fa que el poeta vegi de sobte la seva cabana amb més intensitat. També per això, en dir *primavera*, haig d'evocar una imatge que tàcitament contraposi aquesta estació amb les altres. Potser durant l'hivern la cabana està tancada perquè és massa freda per viure-hi. Quan arriba l'estiu, m'acostumo a estar-hi i rarament me la miro quan hi entro. A la tardor, trobo que es torna humida i freda. Però la primavera em porta el record de tot el que m'agrada del meu temps de solitud dins la meva cabana. Sembla força clar que no hi convido ningú, a la meva cabana.

Què es pot dir de «res» i de «tot»? És la solitud, el silenci que origina el «res»? Què em passa quan estic sol i en silenci a la cabana? I després, a la primavera, oloro les flors i la brisa? Em descobreixo a mi mateix pensant; estic content; em sento ple; això és tot?

Per arribar a nivells més profunds en aquest haiku ens hem de fer la pregunta dels *cinc àmbits*, hem d'anar a l'esfera filosòfica. De fet, si la cabana sóc jo mateix, llavors possiblement ja trobo una manera d'expressar aquells moments en què es renova el meu esperit, i amb la meditació arribo a un estat de no-res que obre un profund sentit d'un mateix i de plenitud.

- Has de dir el haiku anant d'una imatge concreta a una altra, deixant que cada imatge trobi la seva resposta emocional i personal concreta. Deixa que la reverberació del passat ressoni amb la inspiració del poeta.

Pas 8

Haiku #3

«I've just been
To the lake bottom!»
That is the look
On the little duck's face

«Acabo d'estar
Al fons del llac!»
Diu l'expressió
De la petita cara de l'ànec

Segueix el mateix procés que amb el primer i el segon haiku. En la mesura que segueixes endavant, les orelles i els ulls interns han de sentir-hi i veure-hi més.

Compara la teva lectura amb el meu exemple. La meva lectura no és necessàriament correcta, però et pot obrir possibilitats per explorar.

Acabo d'estar

He estat en algun lloc però no sabia com descriure'l.

Al fons del llac!

El meu equivalent al fons del llac és un món misteriós de meravelles, o un viatge fabulós a la fantasia –o, per contrast, la sensació d'ofegar-me en un pou de desesperació.

*Diu l'expressió**De la petita cara de l'ànec*

Visualitzo un ànec petit que, per primera vegada, s'ha capbussat fins al fons del llac i acaba de sortir a la superfície, espolsant-se les gotes d'aigua del cap i mirant al voltant amb l'orgull i el plaer del «Ah! He sobreviscut!».

Veig el poeta enfonsat en la malenconia, caminant per la vora del llac; de sobte l'ànec treu el cap de l'aigua. Sembla sorprès; mira com si somrigués, com si rigués. El poeta sent un pes que s'alça del seu cor i diu «Però estic viu! He sobreviscut!».

Els ritmes són agitats: fons del llac, petita cara, ànec, amb els sons de /k/ que semblen un eco dels esquixos de l'ànec a l'aigua.

Pas 9

Haiku #9

A man just one
Also a fly just one
In the huge living room

Un home sol,
Una sola mosca
Dins l'immens saló

Segueix el mateix procés que abans. Com més transicions puguis trobar, millor. Per exemple, «un home» és la primera imatge; quan hi afegeixis «sol» la imatge es tornarà una mica estranya, potser fins i tot una mica amenaçadora. En contrapesar-la amb la següent, «una sola mosca», l'estranyesa creix encara més. No engeguis les dues frases alhora. Nota la tensió entre el contrast de les imatges i la repetició «sol», «sola».

Explora l'escena amb les qüestions sobre on ets, on és el poeta en relació amb l'home i la mosca. L'home ets tu, i el poeta també? Mires a dins per una finestra? El saló és tan sols un saló?

Recorda: el poeta ha de tenir una raó emocionalment o psicològicament prou forta per veure aquesta escena i transformar-la en un haiku.

Si et plau, fes el teu propi treball amb el haiku abans de seguir llegint.

Quan t'explico la meua lectura sobre aquest haiku, has de recordar que aquesta no és la lectura correcta. Només és la meua.

Em crida l'atenció la gran quantitat d'espai que hi ha a la imatge i el silenci –trencat, potser, pel zum-zum de la mosca, però potser la mosca és silenciosa, enganxada a la paret o al sostre. Veig l'home i la mosca que es miren l'un a l'altre. Alguna cosa de l'escena empeny cap a una situació familiar, i l'immens espai del saló suggereix la vida mateixa, o el món. Ara, l'home i la mosca esdevenen les últimes criatures supervivents. L'home matarà la mosca, o la mosca matarà l'home?

Aquesta interpretació no surt del meu cap; emergeix gradualment amb imatges boiroses i qüestions que no es resolen amb respostes immediates o confortables. Els extrems comencen a tornar-se atractius. Un haiku que ha durat més de tres centúries va ser concebut en una certa situació extrema, altrament la potència de les seves imatges s'hauria ablanit.

Aquesta és la base del treball de text per als actors. Ha de tornar-se un substrat familiar abans de moure's cap a territoris més complexos de la interpretació.

Has de ser capaç d'experimentar la imaginació emocionalment en el cos. Si vols ser autèntic en dir textos clàssics i poètics, has de ser capaç d'expressar la imaginació emocional encarnada en paraules.

Adona't que dic «has de ser capaç de». L'amplitud de l'expressió no és una regla estètica per als textos clàssics i poètics. Un cop t'has alliberat de les limitacions personals d'expressar el contingut del llenguatge dins d'una gran varietat de maneres de dir.

Pas 10

Haiku #5

Clouds come from time to time	De tant en tant vénen núvols
And give to man the chance to rest	I donen als homes la possibilitat de parar
from looking at the moon	De mirar la lluna

De tant en tant vénen núvols

La meua primera impressió és que els núvols són de color gris; núvols foscos suggereixen moments de tristesa o de depressió.

I donen als homes la possibilitat de parar

Oh!, aquests núvols són reconfortants, porten pau.

De mirar la lluna

Els núvols floten davant de la lluna en una nit estrellada.

Què connota la lluna? Amor; bogeria; somnis i aspiracions; insomni?

Ara sé que és de nit, i que tant el poeta com jo no podem dormir. Estem enamorats, o aferrats a una obsessió, o confegint somnis brillants i inversemblants d'un futur gloriós. La lluna és el reflex del nostre estat llunàtic. I, gràcies al cel, de tant en tant recordem temps passats en què va acabar una història d'amor desastrosa, es va dissoldre una obsessió, o una ambició es va frustrar i, en realitat, va ser un gran relaxament. Els núvols de la realitat són assossegats. Però la lluna torna a sortir per darrere els núvols –l'obsessió ens torna a atrapar.

Vénen núvols

El ritme és pesant i força lent –el to més aviat fosc.

De tant en tant

Això qualifica i il·lumina lleugerament l'efecte de la primera imatge. Les vocals són brillants –fixa't en la sensació d'obertura de la /a/.

I donen als homes

Aquí hi ha una transició des del món indiferent de la naturalesa al món humà, personal. Tots dos formen part d'una escala universal. El ritme s'accelera lleugerament, amb les vocals escurçades inevitablement enmig de les consonants nasals, i amb la pregunta que fa moure l'energia cap endavant: «Què poden donar els núvols a l'home?»

La possibilitat de parar

Els sons de les /i/ de «possibilitat» enlairen el to, mentre que els de «parar» l'abaixen. La /a/ de «possibilitat» té una durada lleugerament més curta que la de «parar».

De mirar la lluna

El haiku encara no s'ha acabat; la brillantor de la lluna segueix inquietant amb la seva llunàtica insistència.

Com sempre, el ritme d'aquest haiku és diferent dels altres perquè el ritme del seu contingut és diferent.

Vénen núvols de tant en tant

I donen als homes la possibilitat de parar

De mirar la lluna

Busques el sentit: mirant la lluna. Et pots enamorar d'aquest poema. Et pot semblar que et tornes boig intentant arribar a la seva profunditat.

Potser la lluna és la teva veu? És difícil d'entendre, la teva veu?

Treballes en una obra de teatre? Busques el personatge?

Permet que els núvols s'acostin una mica. Vés-te'n a dormir. Tanca la ment. Deixa't anar.

Una altra vegada que miris la lluna, de sobte, la podràs veure de veritat.

La pròxima vegada que diguis aquest haiku podries trobar-hi el sentit darrere les paraules.

Quan tornis a treballar amb la teva veu, podria ser que fos plena, lliure, i absolutament teva.

Fragments de
Anatomy and Physiology of the Voice and Choral Pedagogy
de Robert Sataloff, M.D., D.M.A.

La veu humana és extraordinària, complexa i delicada. És capaç de transmetre conceptes intel·lectuals sofisticats, però també els matisos subtils de les emocions. Tot i que la singularitat i la bellesa de la veu humana han estat apreciades durant centúries, la ciència mèdica no va començar a entendre el funcionament i la cura de la veu fins a final dels anys setanta i començament dels vuitanta del segle xx. Tot i que no és necessari dominar amb detall la informació científica sobre l'anatomia i la fisiologia per cantar (i parlar) de manera saludable, una mínima comprensió bàsica de les estructures i de les funcions pot ser útil...

Quines parts del cos componen la veu?
Què és la laringe?

La *laringe* (estoig de la veu) és essencial en la producció normal de la veu, però l'anatomia de la veu no es limita a la laringe. El mecanisme vocal inclou la musculatura abdominal i la de l'esquena, la caixa toràcica, els pulmons i la faringe, la cavitat oral i la nasal. Cada component realitza una funció important en la producció de la veu, tot i que és possible produir veu sense laringe (per exemple, en pacients que s'han sotmès a una laringectomia, eliminació de la laringe per un càncer). A més, pràcticament totes les parts del cos tenen algun paper important en la producció de la veu i poden ser responsables de disfuncions vocals. Fins i tot una cosa tan remota com un esquinç al turmell pot alterar la postura i, afectant d'aquesta manera la funció de la musculatura abdominal, donar com a resultat una ineficiència, debilitat o ronquera.

La laringe es compon de quatre unitats anatòmiques bàsiques: *l'esquelet, els músculs intrínsecs, els músculs extrínsecs i la mucosa*. Les parts més importants de l'esquelet la-

ringi són el *cartílag tiroide*, el *cartílag cricoide* i els dos *cartílags aritenoides*. Els músculs intrínsecs de la laringe estan connectats a aquests cartílags. Un dels músculs intrínsecs, el *múscul vocal* (part del *múscul tiroaritenoidal*), s'estén des de cada costat del cartílag aritenoide a l'interior del cartílag tiroide, just per sota i darrere la *nou del coll*, formant el cos dels plec vocals (anomenat generalment cordes vocals). Els plec vocals actuen com *oscil·ladors* o *font de la veu* (generadors de soroll) del tracte vocal. L'espai entre els plec vocals s'anomena *glotis* i es fa servir com a punt de referència anatòmic. Els músculs intrínsecs alteren la posició, la forma i la tensió dels plec vocals, ajuntant-los (*adducció*), separant-los (*abducció*) o estirant-los i augmentant la tensió longitudinal. Són capaços de fer-ho perquè els cartílags de la laringe estan connectats per lligaments delicats que permeten canvis en angles i les distàncies relatives, i permeten doncs alteracions en la forma i la tensió dels teixits suspesos entre ells. Els aritenoides també són capaços de balancejar-se, girar i lliscar, fet que permet un moviment complex dels plec vocals i una alternança en la forma de la vora dels plec vocals. Tots els músculs de cada costat de la laringe, menys un, estan innervats per un dels dos *nervis laringis recurrents* [...] Aquesta estructura té una llarga trajectòria des del coll fins al pit i després amunt una altra vegada cap a la laringe (d'aquí ve el nom de recurrent) [...] El múscul restant (*múscul cricotiroïdal*) està innervat a cada costat pel *nervi laringi superior* [...] Produeix un increment de la tensió longitudinal important per al volum i el control del to. Les falses cordes vocals estan situades per sobre dels plec vocals, i, a diferència dels autèntics plec vocals, no fan contacte durant la fonació normal o el cant.

Què passa per sota la laringe?

El tracte vocal infraglòtic serveix de *font de potència* de la veu. Els cantants i els actors fan referència a tota la complexitat de la seva font de potència com al seu *suport* o *diafragma*. En realitat, l'anatomia del suport de la fonació és especialment complicada i no del tot compresa, i els intèrprets que fan servir els termes *diafragma* i *suport* sovint no volen dir el mateix. Això és molt important perquè les deficiències en el suport són sovint responsables de les disfuncions vocals.

L'objectiu del mecanisme de suport és generar una força que envii un flux d'aire controlat entre els plec vocals. Els músculs respiratoris actius treballen plegats amb forces passives. Els principals músculs de la inspiració són el diafragma (un múscul en forma de cúpula que s'estén al llarg de la base de la caixa toràcica) i els músculs intercostals externs. En la respiració tranquil·la, l'inspiració és en gran mesura passiva.

Les deficiències en el mecanisme de suport tenen sovint com a resultat esforços compensatoris que utilitzen els músculs laringis, no dissenyats per dur a terme funcions de font de potència.

Fisiologia de la veu

Com funciona tot plegat per produir una veu?

Quina relació hi ha entre el cervell i els nervis en la producció de la veu?

La fisiologia de la producció de la veu és extremament complexa. La producció deliberada de la veu comença en el còrtex cerebral. L'ordre de vocalització involucra una interacció complexa entre els centres de la parla del cervell i d'altres zones... La *idea* d'una vocalització planificada és transmesa als grups precentrals del còrtex motor, els quals transmeten una altra sèrie d'instruccions al nucli motor del tronc cerebral i de la medulla espinal. Aquestes àrees envien els complexos missatges que calen per coordinar l'activitat de la laringe, la musculatura del pit i de l'abdomen, i els articuladors del tracte vocal. El sistema nerviós extrapiramidal i l'autònom subministren una activitat motora addicional refinada. Aquests impulsos es combinen per produir un so que es transmet no solament cap a les orelles del qui el sent, sinó també a les del qui parla o canta [...] El retorn tàctil, tant de la gorja com dels músculs involucrats en la fonació, també ajuda a la qualitat de l'afinació de la producció vocal, tot i que el mecanisme de retorn i el paper del tacte (sentit de notar i de tocar) encara no es comprenen del tot.

309

Com es produeix el so?

La fonació –la producció del so– requereix una interacció entre la font de potència, els oscil·ladors i els ressonadors.

Durant la fonació, la musculatura infraglàtica ha de fer ajustos ràpids i complexos perquè la resistència canvia gairebé constantment en obrir-se i tancar-se la glotis i canviar de forma. Al començament de cada cicle fonatori, els plecs vocals s'aproximen i la glotis torna a la seva posició inicial. Això permet crear una pressió infraglàtica, normalment d'un nivell d'uns 7cm d'aigua, en la parla corrent [...] Com que els plecs vocals estan tancats, no hi ha flux d'aire. Llavors, la pressió subglàtica empeny progressivament els plecs vocals separant-los més des de la base, fins que es crea un espai i comença a fluir l'aire. La combinació de l'aire que passa pels plecs vocals amb les propietats mecàniques dels plecs vocals de començar a tancar la part inferior de la glotis gairebé immediatament, fins i tot quan els marges superiors tot just es comencen a separar, crea *l'efecte de Bernouilli*. Els principis i els càlculs de l'efecte de Bernouilli són complexos. És un efecte de fluid que es comprèn més fàcilment amb exemples familiars, com el de la sensació d'empenta que sentim quan anem en un vehicle i ens avança un camió a gran velocitat o el moviment cap a l'interior d'una cortina de dutxa quan obrim l'aigua.

La part superior dels plecs vocals té fortes propietats elàstiques que tendeixen a fer acostar els plecs vocals a la posició de repòs. Aquestes forces es tornen més dominants quan els extrems superiors s'estiren i la força d'oposició de l'aire disminueix a causa

de l'aproximació de les vores inferiors dels plecs vocals. Les parts superiors dels plecs vocals retornen a la posició de repòs per completar el cicle glòtic. A continuació, es genera de nou la pressió subglòtica i els fets es repeteixen.

El to és la correlació perceptiva de la freqüència. En la majoria de circumstàncies, quan els plecs vocals s'aprimen i s'estiren i creix la pressió de l'aire, augmenta la freqüència de l'emissió de la pulsació de l'aire, i el to puja [...]

El so produït per la vibració dels plecs vocals, anomenat *senyal de la font de la veu*, és un to complex que conté una *freqüència fonamental* i *molts harmònics*, o *més harmònics parcials*.

Com es forma el so?

La faringe, la cavitat oral i la nasal actuen com una sèrie de ressonadors interconnectats.[...] Alguns ressonadors són atenuats i d'altres realçats. Les freqüències que són incrementades, després es difonen amb una major amplitud o intensitat relatives. Sundberg ha demostrat que el tracte vocal té quatre o cinc freqüències de ressonància importants anomenades *formants*. La presència dels formants altera l'espectre uniforme de la font vocal i crea pics en les freqüències dels formants. Aquestes alteracions en l'embolcall de l'espectre de la font de la veu són responsables dels sons distingibles de la parla i del cant.

310

Com controlem el to i la intensitat?

Els mecanismes que controlen les dues característiques vocals –la freqüència fonamental i la intensitat– són particularment importants. La freqüència fonamental, que correspon al to, es pot alterar canviant la pressió de l'aire o les propietats mecàniques dels plecs vocals, tot i que aquest canvi és el més eficient en la majoria de condicions. Quan el múscul cricoide es contreu, fa pivotar el cartílag tiroide i incrementa la distància entre els cartíl·lags tiroides i aritenoides i d'aquesta manera estira els plecs vocals. Això augmenta la superfície exposada a la pressió subglòtica i fa més efectiva la pressió de l'aire en l'obertura de la glotis. A més, l'estirament de les fibres elàstiques dels plecs vocals les fa més eficients per tornar ràpidament al seu estat original. En la mesura que els cicles s'escurcen i es repeteixen amb més freqüència, la freqüència fonamental i el to augmenten. També hi contribueixen altres músculs, incloent-hi el cricoaritenoidal.

La intensitat vocal correspon al volum i depèn del grau en què el moviment de l'ona glotal excita les molècules d'aire en el tracte vocal. L'augment de la pressió d'aire crea una major amplitud de desplaçament dels plecs vocals en la posició de repòs i, per tant, augmenta la intensitat vocal. Però el responsable d'iniciar el so en el tracte vocal i de controlar la intensitat no és pas la vibració dels plecs vocals, sinó més aviat la interrupció brusca del flux d'aire. Això és similar al mecanisme de la vibració acústica que

es deriva de bronzit en els llavis. En la laringe, com més nítida és l'obturació del flux de l'aire, més intens serà el so.

Conclusió

El mecanisme vocal inclou la laringe, la musculatura abdominal i la de l'esquena, la caixa toràctica, els pulmons, la faringe, la cavitat oral i el nas. Cada component té una funció important en la producció de la veu. La fisiologia de la veu és extremament complexa i inclou la interacció entre els centres de la parla i altres zones del cervell. Els senyals es transmeten als nuclis motors del tronc de l'encèfal i la medul·la espinal, coordinant l'activitat de la laringe, el pit i la musculatura abdominal i dels articuladors del tracte vocal. Altres àrees del sistema nerviós donen un refinament addicional. La fonació requereix la interacció entre la font d'alimentació, l'oscil·lador i el ressonador. El so produït pels plecs vocals, anomenat senyal de la font vocal, és un to complex que conté una freqüència fonamental i molts harmònics. La faringe, la cavitat oral i la cavitat nasal hi actuen com a sèries de ressonadors connectats entre si. Donen forma a la qualitat del so i incrementen l'audibilitat mitjançant la creació d'un formant (el formant dels cantants). Els ajustos específics anatòmics controlen la freqüència fonamental i la intensitat.

ALLIBERAR LA VEU NATURAL

AGRAÏMENTS

Per a l'edició del 1976 de *Freeing the natural voice* vaig agrair la Fundació Ford, que em va permetre prendre'm un any per escriure la primera edició d'aquest llibre; també vaig donar les gràcies a la Rockefeller Foundation per les cinc setmanes que em va concedir a la Villa Serbelloni, on l'atmosfera em va fer possible de redactar-lo.

312

Per a aquesta edició revisada i ampliada, agraeixo a la Columbia University School of the Arts i al degà Bruce Ferguson haver-me concedit un semestre sabàtic creatiu per revisar el text del llibre. Agraeixo a Marjorie Hanlon, Julie Sheehan, Joanna Weir, Andrea Haring i Fran Bennet la seva inestimable ajuda editorial. Segueixo en deute amb Tom Shipp per la seva contribució en la descripció de *Com funciona la veu*, la qual segueix més o menys sense canvis des de l'edició de 1976, i al Dr. Robert Sataloff el permís que em donà per citar els extractes dels seus escrits amb vista a augmentar la imatge anatòmica. També dedico aquesta edició a tots els professors que han passat pels meus rigorosos programes de formació de professors i que estimen aquesta manera de treballar la veu humana.

Kristin Linklater

Ciutat de Nova York

www.kristinlinklater.com

Kristin Linklater és una de les professores de veu per a actors més reconegudes en el món de la interpretació.

Als anys 60 i 70 va treballar en el Festival de Stratford del Canadà, amb la Tyrone Guthrie de Mineàpolis, la Royal Shakespeare Company i amb els grups de teatre experimental capdavanters de l'època, com el Joseph Chaikin's theatre, Andre Gregory's The Manhattan Project de Nova York i el Peter's Brook Centre de Recherche de París.

Ha sigut *Master teacher* de veu al programa de graduats de la Universitat de Nova York des del 1965 fins al 1978, i ha passat 12 anys a la Shakespeare&Company de Lenox, Massachusetts on actuava i impartia classes de veu. Del 1990 al 1996 ha sigut professora del Emerson College de Boston, i del 1997 al 2005 de la Universitat de Columbia, a Nova York, d'on també ha sigut catedràtica del departament de Teatre.

Kristin Linklater dóna conferències i tallers regularment als Estats Units i a Alemanya, França, Bèlgica, Itàlia, Dinamarca, Austràlia, Nova Zelanda, Regne Unit i Rússia. També ha sigut membre de la Fundació Guggenheim i ha rebut beques de la Fundació Ford, la Fundació Rockfeller, la Fundació Mellon i The National Endowment of Arts. Recentment, ha creat un centre d'estudi i recerca de la veu a la seva terra, les illes Orkney, Escòcia, on imparteix cursos i tallers per estudiants d'interpretació i actors professionals, i per tothom que tingui un interès en la veu. La seva web informa de les activitats que hi desenvolupa: www.linklatervoice.com.

Freeing the natural voice va ser publicat per primera vegada el 1976 i des de llavors ha esdevingut el referent més important per a l'estudi de la veu. Aquesta traducció al català, *Alliberar la veu natural*, s'ha fet a partir de la segona edició revisada i augmentada del 2006, de la que ja s'han venut més de 100.000 exemplars.

COL·LECCIÓ MATERIALS PEDAGÒGICS

1. Javier Orduña, *Schiller, escrits dramàtics*
2. Joan Casas, *Diderot i el teatre*
3. Joan Abellan, *Artaud i el teatre*
4. Marisa Siguán, *L'expressionisme i el teatre*
5. Ramon Simó i Vinyes, *Stanislawski. La tècnica de l'actor*
6. Nathalie Bittoun-Debruyne, *Jean Paul Sartre: per un teatre de situacions*
7. Clara Ubaldina Lorda Mur, *Jean Louis Barrault: teatre i humanisme*
8. Pere Sais, *Grotowski. Del teatre a l'art com a vehicle*
9. Marta Munsó, *Aportacions a una metodologia de la dansa*
10. AAVV, *Gramàtica de la notació Laban: Volum 1 i 2. La simbolització del moviment dansat*

Altres títols

Vito Pandolfi, *Història del teatre*. 3 vol.

Francis Reid, *Il·luminar l'escena: Experiències d'un dissenyador d'il·luminació*

Coralina Colom i Rosa-Victòria Gras, *Exercicis per al laboratori de veu i de dicció*

Josep Mallofré Noya, *Perspectiva i projecció escèniques: Manual pràctic*

Catàleg de publicacions de l'Institut del Teatre

www.diba.cat/l1libreria/institutdelteatre