

La voz

Recupera tu Ternura - Taller vivencial en línea

Módulo 13 - 15 de agosto de 2015.



La voz provoca ternura si expresas tu nobleza, seduce si la utilizas con la emoción amorosa y agrede si viertes con ella las palabras hirientes que destruyen la autoestima del otro.

Procura que sea tu voz bálsamo para el afligido, aliento para el derrotado y caricia para quien se acerca a ti en busca de ternura.

La voz es un instrumento que poseemos y es altamente manejable. Independientemente de la característica de voz que tengas, tu puedes modularla y utilizarla ya sea para bien como para mal. Las características de tu voz de forma natural puede ser con distintos tonos: Generalmente las clasificamos como voces graves o agudas. La voz grave se asocia más con el hombre y las mujeres aunque no la tengan aguda, generalmente se educan para hacerlas más agudas.

También influye la intensidad de tu voz en todas las relaciones humanas. Puedes tener una voz fuerte, que destaque del entorno o una voz floja, opacado que sea a veces inaudible para los otros.

Existe una característica más que es el llamado timbre. El timbre se refiere a si la voz es metálica o es más baja, del tipo que se le llama “apagada”.

Nosotros podemos generar ciertos defectos a nuestra voz o en otras ocasiones, son de características fisiológicas. Es por ello quedemos deformarla con un enrolamiento, ser muy nasal por algún defecto en nuestro organismo o la podemos generar de tipo gutural que se relaciona con la garganta.

Como decíamos, la voz refleja cualidades, defectos pero también estados de ánimo. Entre las cualidades estaban voz suficiente en cuanto a su alcance y resistencia. Dependerá de la respiración para poder producir una voz con esas características. La dicción forma parte de las cualidades y se da con una pronunciación clara. La expresividad de la voz depende de la entonación, ritmo, intensidad y timbrado.

Algunos de los sentimientos que produce una voz son: Alegría, enojo, sensualidad, desesperación, convencimiento, seguridad y por supuesto: Ternura.

En la búsqueda de la ternura, debemos detenernos en el manejo de nuestra propia voz. Practicar el buen uso de este valioso instrumento. Las palabras se enfatizan y se construyen frases para que con la voz aumentemos o disminuyamos el volumen intencionalmente. Para dar mayor intensidad se usa la respiración diafragmática. Es importante que ajustemos nuestro tono de voz, alarguemos inicialmente la sílaba sobre la que se hace hincapié.

Por ejemplo: Te **quieeeeeroooo** mucho.

Eres adorable...te **amooo!**

También se puede hacer una breve e intencionada pausa antes o después de la palabra que queremos enfatizar:

Quiero decirte algo que para mi es muy importante...(pausa)... **eres la razón de mi vida.**

Mi lindo hijo: te amo...(pausa)... y tu lo sabes bien cuánto.

La expresión facial debe ir en armonía con tu voz y las palabras que emites. Inclusive, una caricia o un pequeño ademán reforzará el sentido de lo que expresas. La respiración constituye la clave en el manejo de tu voz. Se dice entre los profesionales de la voz, una frase: Dime cómo respiras y te diré como hablas.

Como sabemos, la voz se produce mediante el aprovechamiento de una columna de aire que causada por la contracción de los pulmones, provoca una vibración tanto en las cuerdas vocales y los organismos resonadores como laringe, cavidad bucal. Tenemos 3 tipos de respiración: La clavicular que se realiza en el área de los hombros, torácica y la abdominal o diafragmática.



Respirar bien es el método más eficaz para manejar las emociones y para lograr expresar nuestra ternura. Respirar profundo nos permite ordenar nuestros pensamientos y canalizar las emociones de mejor manera. Respirar nos calma cuando andamos acelerados, cuando estamos irascibles o violentos. Respirar nos permite expresar con vehemencia nuestras emociones, tener una mejor dicción, evitar malas interpretaciones por un volumen poco audible, etc.

Es conveniente practiques las tres formas de respirar y hagas ejercicios frente a un espejo de dicción, modulación de voz ya armonía entre las expresiones con la voz y los ademanes corporales o gesticulaciones faciales.

Como habíamos mencionado anteriormente, las palabras con un mal uso de la voz pueden llegar a lastimar a los otros, desgarrar sus emociones e inclusive afectarle gravemente en su autoestima.

Las mismas palabras hermosas pueden convertirse en letales instrumentos:

“**Tu sabes cuánto te amo!**” dicho con enojo o con odio, puede tener un sentido contradictorio. El mismo ejercicio anterior de: “**Quiero decirte algo que para mí es muy importante...(pausa)... eres la razón de mi vida**” dicho en tono de fastidio, le da un vuelco a nuestros sentimientos, ahora imaginemos las palabras venenosamente planeadas con un manejo de voz maligno, se convierten en desgarradoras emociones.



Yo podría haber tenido una vida feliz, pero me sacrificué por ti. Te odio.

Sin embargo, el uso positivo de tu voz servirá para que expreses —en tu propio estilo— el cariño, amor y sobretodo la ternura:

¡Te amo, me vuelves loco!



Asimismo, debemos descubrir cuándo es conveniente guardar silencio y no hablar de más. Muchas ocasiones logramos crear un ambiente propicio de ternura, respeto y cariño pero —habemos personas— que no sabemos estarnos callados y empezamos a decir cosas a “tontas y locas”. Destruimos el encanto del momento, analizamos el ambiente que con tanto esfuerzo habíamos logrado construir y deterioramos los momentos de felicidad alcanzados.



En esta ocasión tu tarea es practicar tu respiración, aprender a modular tu voz y armonizarla con tus gestos y movimientos. Ensaya y descubre el mágico poder de tu voz para encontrar la expresión tierna más adecuada para aquellas personas que significan mucho para ti.

Ejercicio 15

1. Haz los tres tipos de respiración.
2. Evalúa el volumen, timbre, tono de tu voz.
3. Procura eliminar los defectos que tengas con tu voz.
4. Modula tu voz con distintos tipos de emociones y sentimientos.
5. Construye frases que transmitan ternura a los seres que más significan para ti.

