

Abordaje holĪstico y potenciaci3n del filtro vocal en alteraciones de la voz

Holistic approach and vocal filter empowerment in voice alterations



Ines Bustos S3nchez



VOCOLGYCENTER
todo comunica

ART Volumen 18 #2 julio - diciembre

Revista
ARETĒ

ISSN-I: 1657-2513 | e-ISSN: 2463-2252 *FonoaudiologĪa*

ID: 1657-2513.art.18205

Title:

Subtitle: Holistic approach and vocal filter empowerment in voice alterations

Título: Abordaje holístico y potenciación del filtro vocal en alteraciones de la voz

Alt Title / Título alternativo:

[en]: Holistic approach and vocal filter empowerment in voice alterations

[es]: Abordaje holístico y potenciación del filtro vocal en alteraciones de la voz

Author (s) / Autor (es):

Bustos Sánchez

Keywords / Palabras Clave:

[en]: voice production subsystems, articulation, vocal filter, holistic, The art of the word, vocal tract, consonants, point and articulatory mode

[es]: subsistemas de producción de la voz, articulación, filtro vocal, holístico, El arte de la palabra, tracto vocal, consonantes, punto y modo articulatorio.

Submitted: 2018-07-19

Accepted: 2018-11-21

Resumen

El proceso de configuración de una disfonía funcional con o sin lesión benigna en las cuerdas vocales - en este caso a causa de mal uso y/o abuso vocal-, pone en evidencia una descompensación o pérdida del delicado equilibrio músculo-esquelético general y, particularmente, del funcionamiento de los subsistemas implicados en la producción vocal. Como consecuencia, se generan mecanismos compensatorios que la intervención fonoaudiológica ha de volver a "ajustar". En este artículo se propone el abordaje holístico de estas alteraciones de la voz, que ha de incluir la consideración del cuerpo como un macro sistema músculo esquelético. Con esta misma visión holística, se plantea la conveniencia de abordar un enfoque fisiológico dentro de la terapia vocal, lo cual no implica descartar cualquier otro, siempre que se adapte a las necesidades vocales de cada paciente. En este contexto, el presente artículo tiene como objetivo presentar un método complementario a la terapia vocal, el Arte de la palabra desarrollado por Rudolf Steiner, así como su transferencia al ámbito fonoaudiológico. Se destacará la importancia de llevar a cabo un entrenamiento articulatorio específico como última fase del proceso de producción de la voz, a nivel del filtro vocal; este entrenamiento facilitaría una mayor transferencia de esquemas propioceptivo-articulatorios al contexto comunicativo cotidiano del paciente, según sean las necesidades y exigencias vocales requeridas.

Abstract

Summary The process of configuring a functional dysphonia with or without a benign lesion in the vocal cords - in this case due to misuse and / or vocal abuse - evidences a decompensation or loss of the delicate general musculoskeletal balance and, particularly, of the functioning of the subsystems involved in vocal production. As a consequence, compensatory mechanisms are generated that the phonoaudiological intervention has to "adjust" again. " In this article we propose the holistic approach of these voice alterations, which must include the consideration of the body as a skeletal muscle macro system. With this same holistic vision, the convenience of approaching a physiological approach within vocal therapy is considered, which does not imply discarding any other, as long as it is adapted to the vocal needs of each patient. In this context, this article aims to present a complementary method to vocal therapy, the Art of the word developed by Rudolf Steiner, as well as its transfer to the phonoaudiological field. The importance of carrying out specific articulatory training as the last phase of the voice production process will be highlighted, at the level of the vocal filter; This training would facilitate a greater transfer of proprioceptive-articulatory schemes to the daily communicative context of the patient, according to the needs and vocal requirements required.

Ines **Bustos Sánchez**,

Source | Filiación:
Hospital de San Pau.

BIO:
Fonoaudióloga Licenciada en Pedagogía Especialista en perturbaciones del lenguaje y de la audición

City | Ciudad:
Argentina

Citar como:

Bustos Sánchez, I. (2018). Abordaje holístico y potenciación del filtro vocal en alteraciones de la voz. *Areté issn-l:1657-2513*, 18 (2), 55-64. Obtenido de: <https://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/arete/article/view/1419>

Abordaje holístico y potenciación del filtro vocal en alteraciones de la voz

Holistic approach and vocal filter empowerment in voice alterations

Ines **Bustos Sánchez**

Introducción

La salud vocal depende, en gran medida, de la delicada actividad muscular intrínseca de la laringe; a su vez, existe una interdependencia funcional entre el órgano vocal y otros órganos y sistemas: el respiratorio, y los órganos que modelan el sonido fundamental laríngeo a nivel resonancial y articulatorio en el tracto vocal. En conjunto, conforman tres subsistemas que determinan la calidad vocal, así como el grado de eficacia vocal-comunicativa de la persona que se expresa.

Además de estos tres subsistemas implicados en la producción de la voz, y de las interconexiones que se crean entre el soplo, la fuente y el filtro, desde la perspectiva de la autora, también está implicado el cuerpo como un macrosistema musculoesquelético donde puede observarse el grado de armonía logrado en relación con la acción de la gravedad. Tal como se expresó en (Bustos Sanchez, 2013) cuanto más se aleja el cuerpo de este equilibrio respecto a la acción de la gravedad, más se verá afectado el equilibrio tónico de cadenas musculares, ejes corporales y espacios del cuerpo disponibles (pélvico, torácico, laríngeo y tracto vocal) que inciden en una emisión vocal fisiológicamente sana.

De esta manera, cada persona configura un determinado *patrón* individual musculoesquelético en respuesta a la acción de la gravedad, a estímulos externos e internos -psíquicos y emocionales- que pueden agregar un nivel considerable de tensión y estrés; todo ello repercute en el funcionamiento de los *tres subsistemas* implicados en la producción de la voz.

En síntesis, el funcionamiento del cuerpo como macrosistema musculoesquelético, incidirá positiva o negativamente sobre el estado tónico-motriz general y de grupos musculares específicos; así mismo, condicionará la respiración de reposo,

la fonorespiración, las características vibratorias de las cuerdas vocales, y la forma de gestionar el tracto vocal como resonador y articulador.

Esta compleja y sutil sinergia entre los subsistemas de producción de la voz, y del cuerpo considerado como un macrosistema, están estrechamente relacionados con los aspectos *psico-emocionales* que suelen estar en el trasfondo de una alteración vocal funcional o ante la presencia de lesiones benignas adquiridas. Por ello, se requiere que el fonoaudiólogo-logopeda posea sólidos *conocimientos sobre la* etiofisiopatología vocal, *así* como de los fundamentos y aplicaciones del conjunto de **técnicas, procedimientos y enfoques de intervención**, especialmente en el caso de disfonías funcionales y orgánicas, entendiendo por orgánicas, aquellas en las que emerge una lesión benigna cordal por el impacto de una mala función y/o abuso vocal.

La visión holística que se propone en este artículo implica también abordar de forma *integrada* los subsistemas implicados en la producción de la voz - respiratorio, vocal y resonancial/articulatorio. De manera que un determinado ejercicio vocal, por ejemplo, incida al mismo tiempo en estos tres subsistemas. Con ello se facilita el aprendizaje de nuevos patrones vocales más eficazmente, y se ve optimizado el proceso de generalización de dichos patrones en la vida cotidiana del paciente

Importancia del tracto vocal en la articulación oral

La musculatura oro-faríngea está constituida por músculos pequeños y cortos que constituyen un complejo entramado que, a modo de cadena, establece interrelaciones entre la musculatura masticatoria, lingual, faríngea, laríngea, supra e infra hioidea (Bustos, 2016). Según sea el grado de tensión de esta cadena de músculos, se verán afectados tanto los patrones articulatorios, el grado de flexibilidad de la mandíbula y también, la posición vertical de la laringe en el cuello. Una laringe crónicamente ascendida, pondrá de manifiesto un mayor grado de tensión del conjunto de esta cadena muscular, aspecto característico de una disfonía por tensión muscular. Así mismo, la musculatura orofaríngea y su grado de tonicidad, determina la disponibilidad del tracto vocal para gestionar la articulación oral.

La articulación es llevada a cabo fundamentalmente por una compleja y dinámica actividad supraglótica; mientras que las vocales generan zonas de mayor o menor constricción articulatoria, nunca constituyen un verdadero obstáculo a la salida del aire (Martinez & Fernandez, 2007). En cambio, las consonantes - modeladas por

la actividad de labios, lengua y velo del paladar en contacto con estructuras duras de la cavidad oral y nasal, implican un cierre o estrechamiento del tracto vocal.

(J.Laver, 1980.) señala que la cualidad vocal hace referencia tanto al nivel laríngeo como al supraglótico, y es el resultado de ajustes fonatorios o laríngeos, y articulatorios o supraglóticos, producidos por el hablante. De forma similar, para (Farias, 2016) la calidad vocal es la *resultante*, por un lado, del modo como vibran las cuerdas vocales, y por otro, de las modificaciones articulatorias que el hablante aplica a su producción oral, *variaciones en cuanto al ritmo, tempo, intensidad y tono, entre otras*. Por tanto, la calidad vocal dependerá de la composición fisiológica de nuestro tracto vocal en cuanto a la forma y posición que adopten labios, lengua, etc., de tal manera que optimice (o no) la producción de las cuerdas vocales. De esta manera, el entrenamiento vocal se orientará a la modificación resonancial que generará, indirectamente, una optimización de la actividad de la fuente de emisión.

A este principio, cabría agregar que la articulación oral a través de sucesivos ajustes y modificaciones de la presión intraoral y de su impacto en la posición vertical de la laringe, también optimizará, indirectamente, la actividad de la fuente de emisión.

Como se expresó anteriormente, la articulación es producida por la interacción dinámica de los órganos blandos y óseos de la cavidad bucal, por el grado de abertura de la mandíbula y la variabilidad de la posición vertical de la laringe en el cuello. En este proceso, se produce una compleja y dinámica secuencia de movimientos, donde un determinado segmento fonológico puede ver modificado su punto o modo de articulación según los contextos articulatorios o segmentos adyacentes donde se producen (coarticulación). A su vez, el conjunto de movimientos articulatorios incide directamente en la modificación del tracto vocal y, por lo tanto, en la resonancia y en la configuración del timbre de la voz.

Si este proceso dinámico de la articulación oral se ve interferido por un exceso de tensión de los músculos implicados, habrá menor disponibilidad del tracto vocal, viéndose limitada la amplitud, elasticidad y fluidez de los movimientos articulatorios requeridos.

Por ello, este artículo quiere reflejar la necesidad de abordar de una manera específica la articulación oral dentro del protocolo de intervención vocal planificado por el fonoaudiólogo/logopeda; la articulación del habla constituye el último eslabón de la producción de la voz hacia el exterior, es así mismo donde se planifica la actividad neuro-motriz, se crea una presión intraoral óptima y, finalmente, se define el mensaje comunicativo.

Este trabajo, al que se denominará entrenamiento resonancial-articulatorio consciente (ERAC), aproximará al paciente en mayor grado, al uso habitual de la voz dentro de su contexto comunicativo, facilitando así mayor información propioceptiva que, a su vez, facilitará la generalización y transferencia de patrones articulatorios que mejoren la calidad vocal. Consecuentemente, el ERAC, predispone a una función más equilibrada entre los subsistemas de la producción de la voz (soplo-fuente y filtro vocal), mejorando la cualidad/calidad vocal. Así mismo, contribuye a un mayor grado de competencia y resistencia vocal para el desempeño de las habilidades comunicativas requeridas por el contexto vocal del paciente.

El entrenamiento propuesto, estará orientado al tipo de disfunción vocal presente, a través de la priorización de determinados ejercicios. De esto se tratará más adelante en la parte de propuestas prácticas.

Enfoque fisiológico en la terapia vocal

Existen diferentes enfoques a la hora de abordar la terapia vocal, y dentro de ellos, los de tipo fisiológico, cuya finalidad es balancear el desequilibrio fisiológico existente entre los tres subsistemas implicados en la producción de la voz. Este enfoque aborda de forma holística la afección vocal, sin incidir directamente en los síntomas o comportamientos que se observan alterados. De esta manera, a través de determinadas técnicas, se pretende normalizar - de forma secundaria, los parámetros o síntomas alterados sin abordarlos directamente, tal como lo hace el enfoque sintomático.

Dentro de este enfoque fisiológico se incluye el Método del acento, ideado por (Smith & Thyme, 1976), aunque empieza a desarrollarse varias décadas después por Smith & Thyme. Este método plantea un abordaje holístico que integra el sistema respiratorio, fonatorio, articulatorio, la actividad corporal-gestual y el lenguaje. Tal como explica (Angel, 2017) “a la vez que holístico, es integral, ya que considera a la voz como el resultado de una combinación de todas las partes de la voz, el habla, y sus características de volumen, tono, resonancia, ritmo, tempo y entonación”.

El Método del acento se ha de considerar como una terapia complementaria dentro de la terapia vocal, siendo su objetivo conseguir el máximo uso del potencial vocal, optimizar la técnica y evitar recidivas en casos de patología vocal. A su vez, este método persigue “desarrollar y fortalecer las funciones normales de la voz, para dotar al orador o cantante, de una base segura para el uso de la misma” (Moller, 2006) Este método también es aplicable a alteraciones de la fluidez verbal como la disfemia, la disartria, etc.

El éxito de este método reside en el nivel de conciencia o la activación de funciones de habla específicas en el cerebro. Hay una retroalimentación táctil y kinestésica cíclica constante, responsable de la realización del tempo, volumen, cualidad/calidad y articulación de la voz. “Durante la práctica de estos ejercicios se van creando de manera instantánea los mapas motores en el cerebro utilizando un mayor nivel de funciones del habla en el mismo”. (Pankas, Sepic, Pitlović, Rosso, & Starcević, 2011)

Hasta aquí se ha hecho referencia a este método, ya que comparte algunas características de orden conceptual con el Arte de la palabra, de Rudolf Steiner que se abordará seguidamente.

Introducción a “El arte de la palabra”

(Steiner, 2015) fue un filósofo y escritor polifacético de principios del Siglo XX, creador de la Antroposofía. Siguió una línea propia de investigación desplegando su actividad en diferentes disciplinas y campos del conocimiento, entre ellas, la pedagogía, la medicina, las artes plásticas y escénicas, y entre éstas, El Arte de la palabra.

Steiner desarrolló esta disciplina a petición de un grupo de actores y conferenciantes, que querían mejorar las cualidades de su expresión oral. De esta manera plasmó en diecinueve conferencias los fundamentos de la formación de la palabra y el arte dramático, junto con orientaciones y ejercicios basados en el aprendizaje de las cualidades de las vocales y de las consonantes, de ciertos ritmos, y estilos poéticos. Inicialmente su aplicación se dirigió al campo de la oratoria y la recitación, aunque también contempla una finalidad y aplicación pedagógica y terapéutica.

Tal como afirma (Chubarovsky, 2015) el Arte de la palabra es, en sí mismo, un entrenamiento de la voz, la dicción, el cuerpo y el gesto, integrados de manera holística. Tiene una finalidad artística, en el sentido de que pretende mejorar las capacidades del habla, aplicado a las artes escénicas. Es también una herramienta potente para llevar a cabo un trabajo de desarrollo personal enfocado al autoconocimiento a través de la propia voz, el habla y la expresión. También contiene una finalidad terapéutica, -que entra de lleno en el área de la fonoaudiología/logopedia-, para abordar diferentes problemáticas, entre ellas, la voz y sus alteraciones.

Al tratarse de un método holístico, El Arte de la palabra - que desde el inicio utiliza la palabra asociada al movimiento gestual preferentemente con las extremidades superiores, permite desarrollar esquemas articulatorios que, a manera de “engramas”, activan de manera simultánea el soplo, la fuente y especialmente el filtro vocal, logrando, de forma secundaria, el balance funcional entre estos tres subsistemas. Desde esta perspectiva, comparte algunas similitudes con otras técnicas y terapias del enfoque fisiológico, como el Método del acento antes referido, en cuanto a optimizar la técnica y evitar recidivas en casos de patología vocal o a desarrollar y fortalecer las funciones normales de la voz -especialmente la profesional-, aportando una base segura para el uso de la misma. Así mismo, a través del desarrollo metodológico-articulatorio propuesto en El arte de la palabra, se adquiere gran consciencia y activación de las funciones específicas del habla en el cerebro, merced a una retroalimentación táctil y propioceptiva-quinestésica constante.

Tal como se mencionó anteriormente en el Método del acento, también esta práctica articulatoria que seguidamente introduciremos, contribuye a crear de manera instantánea mapas motores en el cerebro utilizando un mayor nivel de funciones del habla en un mismo ejercicio.

En este apartado y los siguientes se hará una introducción a esta visión holística de El Arte de la palabra, siendo conscientes de que sólo se desarrollará de forma parcial y sesgada; se explicitarán los aspectos esenciales de las características del modo y punto de articulación de las consonantes, así como de las características de las vocales, según la visión antroposofía desarrollada por (Steiner, 2015). Remitimos al lector interesado en ampliar la visión antroposofía de El Arte de la palabra a las obras citadas en la bibliografía.

Las consonantes

Según El Arte de la palabra, cada sonido de una lengua tiene sus propias características. Así, desde una perspectiva muy amplia, las vocales se relacionarían con los estados anímicos del ser, y aportan tono y melodía al lenguaje; por su parte, las consonantes, entrarían en relación con el mundo, con lo exterior, aportando forma, estructura y sostén a la articulación del lenguaje.

Desde esta perspectiva, la energía que se moviliza para pronunciar las diferentes consonantes es singular, y guarda relación con el punto y modo articulatorio. De acuerdo al modo articulatorio, R. Steiner, las agrupa en fricativas, oclusivas (sordas y sonoras y también consonantes nasales), ondulantes (laterales /l/, /ll/), y vibrantes (r/rr/). Esta agrupación de las consonantes según el modo de articulación está relacionada según Steiner, con cuatro elementos de la naturaleza, y con una determinada cualidad de estos elementos, que se transfiere al lenguaje oral.

Tabla 1: Agrupación de las consonantes según el modo articulatorio

ACSMA	CONSONANTES	EN	CA
Fricativas	/v/ /s/ /f/ /z/ /ch/ /j/, y variables fricativas de /b/ /v/ /d/ /g/	Fuego	Calor
Laterales	/l/ /ll/	Agua	Fluidez
Vibrantes	/r/ /rr/	Aire	Ligereza
Oclusivas (incluye sordas y sonoras, y fonemas nasales)	/p/ /t/ /k/, /b/ /d/ /g/ /m/ /n/ /ñ/	Tierra	Densidad y solidez

Agrupación de las consonantes según el modo articulatorio según R, Steiner
EN: Elemento; CA: Características

De acuerdo con el punto de articulación, las consonantes se producen en tres zonas: labial, ápico-dental-alveolar y palatal. Estas tres diferentes zonas articulatorias, guardan relación para Steiner con tres estados anímicos del ser y también con las características de la voz y el habla. Así, la zona articulatoria labial, aporta colorido y variedad tonal, la zona dental-ápico alveolar aporta una articulación clara, y la zona palatal, direccionalidad a la voz.

Tabla 2: Interrelaciones anímicas de las consonantes de acuerdo a su punto de articulación

PZA	CVA
Labios: /p/, /b/, /m	<ul style="list-style-type: none"> • Dan colorido y variedad al tono. • Se relaciona con el sentir y, a nivel corporal, con la zona rítmica del tórax (corazón y pulmones). Es en la respiración y la modulación del lenguaje donde se percibe especialmente el sentir.
Dientes y parte anterior de la lengua (/s/, /z/, /d/, /t/, /l/, /r/, /n/).	<ul style="list-style-type: none"> • Dan claridad y nitidez a la articulación. • Se relaciona con la cualidad anímica del pensar; su equivalencia en el cuerpo es la cabeza. El hablar claro revela un pensamiento claro.
Paladar (/k/, /j/, /g/, /ll/, /ñ/), incluye consonantes palatales posteriores y dorso linguales (/ll/ y /ñ/)	<ul style="list-style-type: none"> • Otorga la dirección de la voz y la respiración. • Se relaciona con la cualidad anímica de la voluntad. A nivel corporal, tiene su equivalencia en el vientre y las extremidades.

Interrelaciones anímicas de las consonantes de acuerdo a su punto de articulación
PZA: Punto-Zona Articularia. CVA: Características de la Voz y Anímicas

Las vocales

(Steiner, 2015) explica la relación entre las vocales y diferentes estados anímicos del ser humano. Así por ejemplo la /A/, que se emite con la boca abierta, se considera como el sonido más arcaico, y manifiesta el asombro, la abertura al mundo, la actitud de sorpresa de un niño pequeño. Desde el punto de vista vibracional, la /A/ resuena de manera clara en la zona del corazón y el pulmón.

En la /E/, los labios se tensan un poco en dirección horizontal, adquiriendo un matiz de tensión y dureza. Este sonido viene a señalar el límite entre el yo y el otro, es decir, el propio territorio, vibrando especialmente en la garganta.

En la /I/, aumenta más la tensión de los labios, definiendo entre las arcadas dentarias un estrecho espacio, que permite emitir un sonido de gran claridad. Este sonido, expresa autoafirmación y rectitud, pudiendo localizar su vibración más intensamente en la coronilla.

En la /O/, los labios modelan un círculo anterior, que hace surgir un sonido oscuro y cálido a la vez. Este sonido, expresa recogimiento y conexión con uno mismo, y dirigido hacia afuera, la conexión amorosa con el mundo.

La /U/ es la vocal más oscura; presenta una característica dual, ya que es la más anterior en cuanto a la posición de los labios, conectándonos con lo más profundo del otro. Pero es la que, a su vez, conecta con lo más profundo del propio ser. En uno y otro caso, resuena en los labios y el pecho, o en la zona baja de la pelvis, respectivamente.

“El arte de la palabra” y su aplicación en alteraciones de la voz

Para Steiner el trabajo terapéutico con la voz ha de comenzar por el soporte articulatorio que brindan las consonantes, para que puedan resonar en el aire, libre de alteraciones que afecten al timbre, el tono o la intensidad vocal.

Es decir, que, en una terapia de la voz, se comienza siempre a trabajar con las consonantes, que son las que dan forma y estructura al lenguaje; el trabajo más específico con las vocales se aborda cuando se hayan trabajado los aspectos puramente articulatorios (a partir del modo articulatorio de las consonantes), y los aspectos anímicos (a partir de su punto articulatorio). Todos los ejercicios se asocian inicialmente, con movimientos de manos o brazos, que tienen “el poder” de dirigir la voz hacia adelante, atrás, en línea recta, zigzagueante, ondulada... Es decir, que el gesto manual, contribuye a potenciar la dirección de la voz y la palabra.

El conocimiento y formación en esta línea de trabajo, ha permitido a la autora de este artículo valorar las ventajas de su aplicación en el campo de la terapia vocal, a través del desarrollo de algunos de los aspectos articulatorios desarrollados en El Arte de la Palabra; aunque plenamente consciente de que sólo se aplicarán aspectos parciales de esta visión antroposofía, se presentarán algunos ejercicios articulatorios que se combinan con movimientos de manos y/o brazos, con el objeto de potenciar las características de los diferentes sonidos. Cada ejercicio seleccionado a forma de muestra entre la gran variedad existente, potencia las características del punto (cualidades anímicas) y modo articulatorio (elementos de la naturaleza) de las consonantes. Según el sonido predominantemente trabajado, se contribuye a equilibrar los tres subsistemas de la producción vocal, mejorar la calidad y la resistencia vocal.

Como se explicó anteriormente, la concepción holística de la Antroposofía, integra la voz, la palabra, el ritmo y el movimiento, teniendo diferentes aplicaciones, aunque inicialmente se dirigió al campo de la oratoria, la declamación y el teatro. El trabajo de (Chubarovsky, 2015) es un referente en lengua castellana sobre la aplicación del Arte de la Palabra al desarrollo personal y a la terapia de la voz.

A continuación, se presentan una serie de ejercicios articulatorios de El Arte de la Palabra de R. Steiner; se han seleccionado unos pocos, buscando la relación de cada ejercicio con determinadas técnicas utilizadas dentro de la terapia vocal, que no se han constituido en sí mismas como un método. Se han seleccionado ejercicios fundamentados en los beneficios de sonidos con TVSO y sus objetivos terapéuticos basados en la sistematización de (Farias, 2016). Las siguientes tablas consideran el texto de cada ejercicio seleccionado, los movimientos de brazos y/o manos asociados, y las características del punto y modo de articulación de los fonemas que en cada ejercicio se trabajan. Reiteramos la necesidad de que el lector interesado profundice y amplíe información en las obras citadas en la bibliografía de R. Steiner y T. Chubarovsky.

Consideraciones previas

El desarrollo de cada ejercicio propuesto, presenta las limitaciones propias de una descripción escrita; sólo puede ser captado con plenitud a través de la propia experimentación práctica con un profesional experto.

Los textos propuestos son de R. Steiner adaptados al castellano por T. Chubarowsky (a), o propios de ésta última (b), a no ser que se especifique otro autor.

EL signo (*) implica una respiración dentro del texto.

Combine repetir 6-8 veces cada ejercicio para incorporar sus características y generar sensaciones propioceptivas a modo de esquema mental.

Técnica: /b/ prolongada (TVSO)¹

Favorece un aumento de la presión intraoral, reduce ascenso de laringe, lo cual ayuda a disminuir la aducción glótica; rechaza la fonación apretada, promueve la fonación fluida, y favorece la interacción fuente-filtro.

Uso terapéutico: hiperfunción; disfonías orgánicas (sulcus, quistes, leucoplasias). Además de ejercicios con /b/, se proponen ejercicios con las vocales /o/ y /u/, ya que favorecen un descenso vertical de la laringe.

EJERCICIO ARTE DE LA PALABRA	MOVIMIENTOS ASOCIADOS	ATRIBUTOS ARTICULATORIOS Y ANÍMICOS SEGÚN EL ARTE DE LA PALABRA
(a) Viento vuela, con vehemencia * Vuela vibrando, Vibra volando. *Inicialmente se puede respirar al final de cada verso.	De pie, al tiempo que se articula el texto se hará, un movimiento pausado describiendo con los brazos el número 8 horizontalmente. Se hará de forma suave, dando protagonismo a la consonante /b/ y buscando una articulación fluida. Repetir varias veces seguidas.	La /B/, según el modo articulatorio pertenece al grupo de consonantes del elemento tierra. Puede producirse como explosivo o fricativo según el contexto articulatorio. De acuerdo al punto de articulación, como bilabial la /B/ se relaciona con la capacidad anímica del sentir, aportando colorido y variedad tonal. Tiene su correspondencia en el cuerpo con la zona rítmica del pecho (corazón y pulmón).
(a) Oposición /P/ /B/ Pon buen pan blanco * para buen público burgués. Se emite de manera separada cada palabra respecto a la siguiente, de forma precisa, aunque sin brusquedad.	El gesto manual de cada palabra con /P/ inicial, se hace llevando ambas manos hacia afuera a la altura de la boca, en dirección de adentro hacia fuera; se alterna con movimiento de manos hacia adentro en las palabras con /B/ inicial.	Oposición /P/- /B/, ambas explosivas y del elemento tierra, expresan el contraste antipatía-simpatía, caracterizado por la explosión sorda de /p/, y la sonoridad de la /b/. Ambas, por su zona articulatoria labial, se relacionan con la capacidad anímica del sentir.
(b) VOCALES /O/ y /U/ - Oh! * Todos somos golosos! -¡Uh!* Un bus!	Se hará dando énfasis a la proyección anterior de los labios tanto en la articulación de /O/ y /U/ como en el conjunto del texto. A su vez, los brazos, modelan una forma ovalada en el primer texto. En el segundo, los brazos paralelos dibujan un gesto de dirección anterior, como delimitando un camino.	Vocales: todas tienen una doble dirección según el contexto articulatorio: hacia dentro o hacia fuera, expresando cualidades anímicas diferentes. La vocal O aporta oscuridad y calidez a la voz. Expresa la dualidad de recogimiento y conexión con uno mismo, y conexión amorosa con el mundo. La U, es la vocal de color más oscuro, conecta hacia dentro con el más profundo del ser, y se proyecta hacia afuera con el otro, con el infinito.
(b) Combinación /O/- /U/ -Busco por bosques profundos y oscuros, * toscos osos hoscos.	Se hará dando énfasis a la proyección anterior de los labios en el conjunto del texto. Los brazos modelan una forma ovalada anterior, acompañando la emisión del texto. Se hará de forma ligada y lenta.	Este ejercicio potencia las características de oscuridad, calidez y profundidad de estas vocales. Desde el punto de vista anímico, el texto conecta con lo profundo del ser, y la proyección externa hacia el otro.
(a) Oposición /P/ /B/ Pon buen pan blanco * para buen público burgués. Se emite de manera separada cada palabra respecto a la siguiente.	El gesto manual de LA /P/ se hace llevando ambas manos hacia afuera a la altura de la boca, alternando con manos hacia adentro en la /B/.	Oposición /P/- /B/, ambas bilabiales y del elemento tierra, expresan el contraste antipatía-simpatía, caracterizado por la explosión sorda de /p/, y la sonoridad de la /b/.
Fragmento de J.R. Jiménez. (el loco) Vestido de luto, * con mi barba nazarena y breve, * Sombrero negro, * debo cobrar un extraño aspecto* cabalgando en la blancura gris de Platero.	Se hace complejo describir movimientos asociados en el presente formato. Solamente se indica para este texto, una articulación fluida, ligada y lenta, resaltando la presencia de los fonemas /B/, no en cuanto al volumen sino en cuanto a la duración articulatoria, notando su carácter bilabial y oclusivo o fricativo, según contexto articulatorio.	Iguals consideraciones que en los anteriores ejercicios.

Fuente: elaboración propia del autor

1 La finalidad de cada técnica presentada, así como su uso terapéutico, están extraídas de Farías, P. (2016).

Técnica: sonidos vibratorios (TVSO)²: /RR/ o vibración de labios

En su forma áfona, sonora o alternadamente; también precedido de consonante Tr ó br. Proporciona alto flujo espiratorio a nivel linguo-alveolar o inter labial. Facilita una emisión normotensa, resonancia equilibrada, emisión más estable y rica en armónicos. Despega la mucosa de músculo vocal. Uso terapéutico: Hipo e hiperfunciones y presbifonías, mejora de onda mucosa en quistes, sulcus y leucoplasias.

EJERCICIO ARTE DE LA PALABRA	MOVIMIENTOS ASOCIADOS	ATRIBUTOS ARTICULATORIOS Y ANIMICOS SEGÚN EL ARTE DE LA PALABRA
(a) ¡Ríe, ríe, reina, * ¡Rueda, rueda, rey!	Se realiza asociando movimiento de tres bucles sucesivos, expandiéndose desde la parte media del cuerpo -a la altura del pecho-, hacia afuera. La colocación de este gesto en posición más alta implicará una elevación del tono, de manera refleja.	La /R/ simple y vibrante representan según el modo articulatorio al elemento aire, con su atributo de ligereza. De acuerdo al punto de articulación, las vibrantes se sitúan en la zona dental, que incluye a otras consonantes que se producen con participación dental y con la parte anterior de la lengua. Esta zona articulatoria, se relaciona con la cualidad anímica del pensar, con su equivalencia en el cuerpo a nivel de la cabeza. Confiere claridad, nitidez y precisión articulatoria. La /R/ aporta específicamente, luminosidad y levedad a la voz, que se transforma en el plano anímico en alegría. A su vez, es un sonido que activa la respiración.
(a) ¡Reyes recios* rigen rectos, * Rompen reglas, * Retan reinas, * ¡Roncan raudos! *	De manera similar que el anterior, se realiza un bucle a la altura del pecho hacia un lado, alternando cada verso con un brazo y otro. El último verso se realizará con ambos brazos a la vez, desde el centro hacia los lados.	
Antonio Machado: Campos de Castilla, fragmento. El roble es la guerra, * el roble Dice el valor y el coraje, * Rabia inmoble En su torcido ramaje; * Y es más rudo que la encina, * más nervudo, * Más altivo* y más señor. * El alto roble parece* Que recalca y ennucece* Su robustez como atleta* Que, erguido, *afinca en el suelo. *	Dado lo complejo de describir movimientos dinámicos asociados a esta poesía en este artículo, sólo se indican las siguientes pautas: articular el texto dando énfasis a los fonemas vibrantes, buscando regularidad en el flujo de aire; se prolongará el tiempo de la vibración, sin alterar el sentido y fluidez del texto.	

Fuente: elaboración propia del autor

Técnica: Humming /m / con sonido prolongado y masticación (Terapia resonante)³

Genera energía sonora potenciada en la cavidad nasal y oral; el foco se desplaza a la cavidad nasal disminuyendo la tensión laríngea.

Uso terapéutico: permite relajar mandíbula, abrir orofaringe, por lo que se aplica en hiperfunciones.

EJERCICIO ARTE DE LA PALABRA	MOVIMIENTOS ASOCIADOS	ATRIBUTOS ARTICULATORIOS Y ANIMICOS SEGÚN EL ARTE DE LA PALABRA
(b) Mis mil mirlos * nos mirarán.	Aunque hay diferentes maneras de realizar este ejercicio, se hará mención de una de las maneras de realizarlo. Cada sílaba se acompañará con un movimiento alterno de las manos a la altura de la boca. Se hará un movimiento de flexión de las muñecas desde el centro hacia afuera, con las palmas giradas hacia afuera, como si se tratara de abrir pequeñas ventanas. Se alterna con una mano y otra a medida que se emite cada sílaba del texto. Concluir en la palabra “mirarán”, con un movimiento simétrico de ambas manos, desde el centro hacia los lados, a la altura de la boca. La articulación será lenta, emitiendo individualmente cada sílaba asociada a un gesto manual. Otra versión rápida de este ejercicio contribuye a una mayor destreza articulatoria y a una mayor ligereza de la voz (mecanismo II). El gesto es también más ligero, y ágil, moviendo todos los dedos al tiempo, por delante de la boca al tiempo que velozmente se articula el texto.	El fonema /M/, de acuerdo al modo de articulación - al igual que el fonema /B/-, pertenece al grupo de consonantes del elemento tierra, que aporta densidad y solidez al discurso. A diferencia de /B/, la vibración se proyecta más anteriormente, es decir, desplazando el foco de resonancia a la cavidad nasal y oral. Según punto de articulación, como bilabial se relaciona con la cualidad anímica del sentir, aportando colorido y variedad tonal. Tiene su correspondencia en el cuerpo, con la zona rítmica del pecho (corazón y pulmón). Ejercicio articulatorio para trabajar la dinámica de la frase. La /R/ aporta ligereza, vibración y movimiento a la voz, desplazando el habla hacia la parte anterior oral.
(a) Rojo mar, * mírame, *por entre ramas; * por entre ramas, *mírame, * rojo mar.	Cada texto entre comas se acompaña con un movimiento de uno y otro brazo alternadamente, de forma expansiva, desde el centro hacia cada lado. Se trata de movimientos suaves y ligeros. En este ejercicio, se enfatizará la presencia del fonema /M/, prolongando un poco su duración, sin aumentar el volumen de la voz.	Por su parte, la /M/, aporta color y tono a la voz.

Fuente: elaboración propia del autor

2 La finalidad de cada técnica presentada, así como su uso terapéutico, están extraídas de Farías, P. (2016)

3 La finalidad de cada técnica presentada, así como su uso terapéutico, están extraídas de Farías, P. (2016)

Técnica: Sonidos fricativos (TVSO) sordos y sonoros⁴.

Aumentan la presión intraoral y diafragmática. Antepuestos a vocales, contribuyen a suavizar el inicio y lograr buena presión. Los fonemas fricativos sonoros, se utilizan para todas las patologías.

EJERCICIO ARTE DE LA PALABRA	MOVIMIENTOS ASOCIADOS	ATRIBUTOS ARTICULATORIOS Y ANIMICOS SEGÚN EL ARTE DE LA PALABRA
(a) Sí!.* Fuertes * fuegos* flamean.	De pie, poner manos en zona anterior y media del tórax. Palma de mano izquierda hacia arriba, y palma de mano derecha sobre la anterior. Describir con la mano derecha, un movimiento lineal y antero-lateral con cierta energía, al tiempo que se emite cada palabra con la respiración indicada. Se realiza con vigor cuando quiera activarse la actividad diafragmática abdominal. Variante: realizar el movimiento más lentamente, prolongando el sonido fricativo inicial de cada palabra simultáneamente con el gesto manual. Contribuye a evitar el ataque vocal duro.	Los sonidos fricativos, pertenecen al elemento fuego de acuerdo al modo de articulación. Aportan calor y activan la sangre. De acuerdo al punto de articulación, pueden producirse tanto en la zona anterior labio-dental: /V/, /S/, /Z/, palatal /CH/, o posterior /J/, encontrándose en la segunda zona articulatoria para Steiner (implica a los dientes, punta de lengua y alveolos). Esta zona se corresponde con la cualidad anímica del pensar.

Fuente: elaboración propia del autor

Conclusiones

A lo largo de este artículo se ha querido destacar la importancia de abordar la articulación oral de manera específica y sistemática dentro de la terapia vocal. Es habitual que este aspecto no sea suficientemente tenido en cuenta, ya que otros ámbitos, como la verticalidad, el soporte respiratorio a la fonación, la adecuación de la vibración cordal según la tarea vocal a realizar, así como la potenciación del tracto vocal a nivel resonancial, son prioritarios dentro de la intervención fonoaudiológica. Coincidiendo en su importancia, la autora cree que el ámbito articulatorio no está suficientemente desarrollado, siendo éste, precisamente, donde confluyen todos los demás que se han abordado en la terapia vocal. Este último eslabón de la cadena de producción de la voz, es fundamental para poder generalizar y transferir modelos articulatorios más eficaces, adquiridos durante las sesiones fonoaudiológicas.

Por tanto, se justifica llevar a cabo un entrenamiento resonancial-articulatorio consciente (ERAC) que, tal como se planteó en este artículo, compartiría características de algunas técnicas o métodos holísticos propios del enfoque fisiológico -ya que el trabajo específico de la articulación oral contribuye a balancear el desequilibrio fisiológico entre el soplo-fuente y filtro. A su vez, este entrenamiento articulatorio es también integral, en el sentido de que contribuye a desarrollar las características de la voz y el habla en cuanto al tono, ritmo, resonancia, tempo y entonación.

Una vez fundamentada la importancia de abordar un ERAC, este artículo presenta una introducción a El arte de la palabra de Rudolf Steiner, creador de la Antroposofía, presentando sus principios básicos en cuanto a la clasificación y características de las consonantes y las vocales. A partir de estos principios, se proponen ejercicios articulatorios a través de textos breves que potencian el ajuste entre los tres subsistemas de producción de la voz, mejorando, al tiempo, la calidad-cualidad vocal en alteraciones de la voz.

Estos ejercicios han sido trabajados en pacientes con patología vocal funcional (con o sin lesión benigna en ccv), comprobando -empíricamente- su eficacia; representan una primera transferencia de El arte de la Palabra al campo de la terapia vocal, buscando equivalencias entre algunas técnicas habituales dentro del contexto fonoaudiológico, y los ejercicios del Arte de la palabra, a través de los cuales se lograrían efectos terapéuticos similares.

No obstante, el carácter holístico e integral de los ejercicios propuestos, no se ha de descartar la aplicación simultánea de otras técnicas y/o estrategias dentro de la intervención fonoaudiológica, ya que se plantean como una terapia complementaria.

Se sugiere su aplicación y desarrollo en la terapia vocal de manera más amplia, con el objeto de constatar el grado de eficacia de esta práctica a través de la evidencia; en tal caso, constituye un enfoque novedoso orientado a optimizar el filtro vocal tanto en su componente resonancia como articulatorio.

Referencias

- Angel, L. (2017). *Terapia vocal. Práctica basada en la evidencia*. Bogotá: CO: Universidad Nacional de Colombia. Obtenido de <http://www.uneditorial.com/terapia-vocal-44-practica-basada-en-evidencia-medicina.html>
- Bustos Sanchez, I. (2013). *Intervencion logopedica en trastornos de la voz*. Paidotribo.
- Bustos, I. (2016). *Cuerpo voz movimiento Taller para la intervencion logopedica*. Gijon: La fabrica de libros.
- Chubarovsky, T. (2015). *La fuerza curativa de la voz y la palabra*. Extremadura: voz y movimiento. Obtenido de <https://www.tamarachubarovsky.com/producto/la-fuerza-curativa-del-a-voz-y-la-palabra/>
- Farias, P. (2016). *Guía clínica para el especialista en laringe y voz*. Buenos Aires: Arkadia. Obtenido de http://www.editorialakadia.com/index.php?route=product/product&product_id=3238
- J.Laver. (1980.). *The Phonetic Description of Voice Quality*. Cambridge University.
- Martinez, E., & Fernandez, A. (2007). *Manual de fonética española: Articulaciones y sonidos del español*. (Ariel, Ed.) Obtenido de https://books.google.com.co/books/about/Manual_de_fon%C3%A9tica_espa%C3%B1ola.html?id=aKV-ngEACAAJ&redir_esc=y
- Moller, K. (2006). *The accent method*. Voicesource publishing .
- Pankas, J., Sepic, T., Pitlović, V., Rosso, M., & Starcević, R. (Septiembre de 2011). *Importance of correct therapeutic procedure selection in voice recovery*. *Coll Antropol*, 35, 259-62. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22220448>
- Smith, S., & Thyme, K. (1976). *Statistic research on changes in speech due to pedagogic treatment (the accent method)*. *Folia Phoniatr*, 28(2), 98-103. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1002069>
- Steiner, R. (2015). *La formacion de la palabra y el arte dramatico*. Madrid.

4 La finalidad de cada técnica presentada, así como su uso terapéutico, están extraídas de Farías, P. (2016)

Con el acompañamiento de:



Calle 79 # 18-18 of. 206
Bogotá

