

LA ENTREVISTA

Nina

Aplicación del Pilates al proceso de rehabilitación vocal

Nº45, 21 de Junio de 2012

Especial de San Juan



Entrevistamos a

Nina

- Actriz-cantante
- Entrenadora de cuerpo y voz
- Profesora certificada del método Pilates por *Peak Pilates System*
- Nivel I y II *Estill Voice Training System (Voice Craft)*
- Estudiante del Grado de Logopedia – UAB
- Estudiante del Grado de Lengua i Cultura Catalanes - UOC

LAS FRASES

"voz y cuerpo son indisociables y su estudio debe ir en paralelo"

"Actuar y cantar: pilates hace fácil lo más exigente"

"Los logopedas somos artesanos de la voz"

"Cada voz tiene un potencial infinito"

INTRODUCCIÓN

Andreu Sauca (LGPDm.): Este curso he tenido la ocasión y el placer de tener como alumna en el Grado de Logopedia a *Nina*. Lejos de haber sido una alumna más, me ha abierto nuevos horizontes en el trabajo, educación y rehabilitación de la voz, algo que ella conoce muy bien como cantante, pero también como terapeuta.

Sant Cugat del Vallès, 12 de junio

LGPDm.: Hola Nina. Sabemos que eres fan del estudio, y que estás cursando dos Grados Universitarios. ¿Por qué la Logopedia es uno de ellos?

Nina:

Tengo la sensación de haber llegado a la logopedia de una forma natural, sin planificarlo excesivamente, como si fuera un destino inevitable, necesario para una actriz y cantante, cuyo oficio le ha permitido realizar un trabajo intenso con la voz a lo largo de 30 años. Desde los comienzos de mi carrera, siempre sentí la inquietud de conocer más y mejor la voz. He podido hacerlo, desde luego, a través de los distintos medios en qué he desarrollado mi oficio. Los escenarios, los platós de televisión, la radio, los estudios de grabación y el teatro han sido mi base de operaciones, una universidad particular que me ha proporcionado un conocimiento de la voz vivencial y experimental que difícilmente puede aprenderse a través de la formación académica. Y sin embargo, ésta es absolutamente imprescindible. Por su carácter multidisciplinar, los estudios de logopedia me están aportando, además de una base sólida, una visión de conjunto de los aspectos neurológicos, psicológicos, lingüísticos, anatómicos y fisiológicos que inciden en la voz.

LGPDm.: ¿Cómo es para ti de duro el compaginar ese estudio con una profesión tan exigente?

Nina:

Creo que todo es posible si uno está verdaderamente motivado y se apasiona por lo que hace. En mi caso, la gran motivación que siento por el estudio ha sido el verdadero motor que me ha permitido simultanear dos carreras compaginándolas con mi oficio. Inicié los estudios en el año 2007 en modalidad semipresencial porque este sistema me permitía estudiar mientras vivía a caballo

entre Madrid y Barcelona. Pero dos años más tarde tuve que abandonarlos temporalmente para poder hacer una gira por toda España con el musical **Mamma Mia**, un tour que pondría fin a siete años de representaciones con 2081 funciones. En el año 2011 terminé la gira e inmediatamente retomé los estudios y confío poder culminarlos el próximo año siempre que los proyectos que tengo entre manos me lo permitan. Estudiar me llena, me ilusiona y es a lo que dedico actualmente la mayor parte de mi tiempo. Además, la disciplina que conlleva el estudio me ha ayudado muchísimo personal y profesionalmente. Creo profundamente en la formación como medio para ser útil a tu sociedad. Y en ese sentido entiendo que necesitamos más que nunca que nuestros jóvenes reconozcan rápidamente cuáles son sus habilidades y sepan potenciarlas a través del estudio. Solo así serán útiles a la sociedad y, lo más importante, serán más felices.

LGPDm.: ¿Cómo descubriste el Pilates?

Nina:

Mmmmm! A través de un profesor de canto inglés con el que tuve la oportunidad de estudiar. Nunca antes había oído hablar del método. Fue en el año 2003 tomando clases con él en Londres. En cuanto llegué a Barcelona busqué un buen profesor de Pilates y empecé los entrenamientos. Estaba a pocas semanas de estrenar un nuevo espectáculo, por lo que me encontraba en plena época de ensayos, una etapa muy exigente física y vocalmente. Bastaron tres sesiones de Pilates para notar que alguna cosa había cambiado en mi cuerpo y también en mi voz. No alcanzaba a entender el porqué de ese cambio, transformación diría yo. Y tuve muy claro que no iba a quedarme de brazos cruzados sin averiguarlo. Ese mismo año empecé la formación como profesora de Pilates, unos estudios que duraron cuatro años y que compaginé con todo lo que ya he contado hasta ahora... Una auténtica locura... ¡Pero sarna con gusto no pica! Fueron años de experimentación, conmigo y con mis compañeros de escenario. La

formación exigía muchísimas horas de práctica tanto en entrenamiento personal como en “teaching”. De modo que formé un grupo de trabajo con los actores y actrices de la compañía y, sin darme siquiera cuenta, empecé a desarrollar lo que hoy es mi proyecto vital: el entrenamiento integral de cuerpo y voz. Un proyecto que se sostiene en la formación adquirida durante todos estos años y, desde luego, como no podía ser de otra forma, en la experiencia que como actriz y cantante he acumulado a lo largo de tres décadas de oficio.

LGPDM.: ¿Qué potencial viste entonces en él para el trabajo de la voz?

Nina:

El potencial del Método Pilates es inagotable. He podido comprobarlo después de 10 años de dedicación a su estudio y aplicación al entrenamiento de la voz. Ese potencial del que hablo se sustenta, en mi opinión, en tres pilares: la regulación neuromuscular, la neuroplasticidad cerebral y la fortaleza y flexibilidad muscular. Dicho en otras palabras, la propiocepción, los cambios estructurales provocados por nuevos aprendizajes y el equilibrio corporal. La voz la oímos pero no la vemos ni podemos corregirla a través del “feedback” visual como ocurre con otras partes del cuerpo. El verdadero control de la mecánica vocal es posible cuando se ejerce desde la propiocepción, valorando y analizando toda la información que ésta nos proporciona y modificando a conveniencia todo cuanto ocurre en nuestro aparato fonador. Los cambios estructurales y funcionales se producen gracias a los nuevos aprendizajes. Pero la neuroplasticidad cerebral requiere de la repetición sistemática para construir patrones donde no existían o donde residen los viejos. En una sesión de Pilates se reciben cientos de consignas que serán ejecutadas por el sistema nervioso y el muscular. Dichas consignas, contienen indicaciones sobre la respiración, la posición y la estabilización del cuerpo y

sobre la ejecución, el control, la fluidez y la precisión que cabe aplicar a cada ejercicio. La voz sometida a un uso exigente necesita un cuerpo fuerte y flexible donde apoyarse para lograr los mayores retos vocales con las mínimas resistencias. La laringe humana está programada para la aducción puesto que ese cierre proporciona la protección, la sujeción y la deglución, funciones biológicas de la laringe. El esfuerzo es uno de los indicadores que activa la laringe, este esfínter encargado de llevar a cabo las funciones de supervivencia del organismo, por eso su tendencia natural siempre será cerrar ante situaciones de esfuerzo. Dicho esto, pensemos ahora en el esfuerzo vocal y adivinemos qué tendencia seguirá la glotis en situaciones en qué, además de una alta exigencia vocal, se hace un mal uso y abuso de la voz a causa del desconocimiento del sistema fonador. La laringe no fue diseñada para hablar y mucho menos para cantar. ¡Pero podemos hablar y cantar si sabemos cómo hacerlo en un marco de salud!. El Método Pilates contribuye a introducir nuevos patrones funcionales a nivel corporal y vocal, a repartir el esfuerzo en la musculatura indicada y liberar aquella que no debe participar en la acción y a aislar las distintas estructuras corporales y dar libertad de movimiento al conjunto del aparato fonador. Cada día son más los oficios que utilizan la voz como herramienta principal de trabajo. Pensemos en los profesores del sistema educativo. O en los entrenadores deportivos. O en políticos y empresarios que necesitan efectuar presentaciones en público. La voz es como la tecnología: no la vemos, a veces hasta nos olvidamos que existe, pero es nuestro principal canal de comunicación. Nuestro DNI sonoro.

LGPDM.: ¿Que ha cambiado en ti y en el conocimiento de tu propia voz, el proceso de formación en Pilates para su aplicación en el trabajo vocal?

Nina:

Todo se reduce a una palabra: fácil. Pilates me ha hecho fácil una actividad

terriblemente exigente, cantar. Siempre digo que los actores, cantantes, profesores, oradores o cualquier profesional que usa la voz con cierto grado de exigencia somos atletas de la comunicación. Es absolutamente imprescindible, para nuestra salud física y mental, que aquello difícil se convierta en fácil, cómodo, confortable, asequible y por encima de todo evitar cualquier situación que provoque un sufrimiento adicional o estrés negativo porque el nivel de exigencia es de por sí muy alto. A la de cantar, nuestro oficio va sumando más dificultades en forma de responsabilidad, la que se asume cuando estás al frente de un montaje, el desgaste psicológico y físico que supone hacer 8 funciones semanales, la ansiedad que provoca querer y tener que estar cada día al cien por cien, cosa por otro lado imposible y, por último ser capaz de gobernar satisfactoriamente las distintas situaciones que se suceden en cada uno de los frentes en que se desenvuelve la carrera de un artista

LGPDM.: ¿Cómo nos puede ayudar el trabajo corporal que desarrollas a conocer nuestras posibilidades y limitaciones vocales?

Nina:

El Método Pilates activa el sistema de monitorización interno que todos poseemos. Tanto la metodología de aprendizaje como el sistema de ejercicios están diseñados para ello. Joseph Hubertus Pilates fue un verdadero genio. Empezó a desarrollar su método durante la primera guerra mundial en un campo de concentración al cual le confinaron y a través de aquellos enfermos que presentaban heridas de guerra. Precisamente las consecuencias de las guerras del siglo XX dieron el impulso definitivo al estudio de la fisioterapia como disciplina médica. Y, sin duda, J.H. Pilates hizo una gran aportación, fuera o no consciente de ello. No en vano son muchos los fisioterapeutas que la utilizan como herramienta para la RHB. Aquello que diferencia este método de otros, sea en

relación o no a la voz, radica en el sistema de aprendizaje, el cual se realiza a través de la adquisición de conocimiento sobre la mecánica corporal y no solo por mimetismo o imitación. Este es un aspecto verdaderamente importante. Para conocer nuestras limitaciones o posibilidades vocales solo hay un camino, o cuanto menos uno muy efectivo: la propiocepción sobre el conjunto de sistemas que interactúan y hacen posible la fonación. No entiendo una separación entre cuerpo y voz. Para mí son indisociables y su estudio debe ir en paralelo. El Método Pilates trabaja de forma global la respiración, la concentración, la flexibilidad y fortaleza muscular y, de forma transversal la propiocepción, un elemento absolutamente imprescindible para conocer el propio gesto vocal y mejorarlo tanto como nos sea posible. La competencia vocal aporta una mayor competencia profesional y los profesionales de la voz tenemos la obligación de conocernos y conocer nuestras voces si queremos desempeñar nuestros oficios con todas las garantías de salud y éxito.

LGPDM.: ¿Logopédicamente hablando, qué tiene de específico el trabajo, educación o rehabilitación de la voz?

Nina:

La educación o rehabilitación vocal, a mi entender, debe basarse en tres acciones: interpretar, interactuar y guiar. La función del logopeda consiste en guiar a la persona durante el proceso de intervención y para ello es fundamental saber interpretar el conjunto de respuestas que éste recibe del paciente y proporcionarle así las herramientas adecuadas. Una sesión de RHB o entrenamiento no puede ser en ningún caso una acción hermética sino una interacción constante y continuada porque trabajamos con seres humanos, con sus voces y sus cuerpos, y estos son esencialmente cambiantes. La sistematización del conocimiento y los procedimientos de la intervención en voz son absolutamente necesarios. Sin embargo, es imprescindible saber dejar la

partitura a un lado para dar paso a la interpretación. Si somos capaces de identificar e interpretar las necesidades de un cuerpo y una voz sabremos dar la respuesta adecuada e iniciar la interacción. Educar y rehabilitar la voz es nuestra misión y al hacerlo ayudamos a poner de manifiesto el potencial infinito de cada voz.
Los logopedas somos artesanos de la voz

Andreu Sauca (LGPDM.): A primeros de julio impartes un curso sobre herramientas de la voz cantada aplicadas a la educación y rehabilitación vocal, en la Escuela de Patología del Lenguaje del Hospital de Sant Pau (Barcelona). En él intercambiaremos los papeles de profesor y alumno y tendré la oportunidad de ahondar más en nuestra pasión común que es la voz. Muchas gracias, nos vemos allí...



Nº45, 21 de Junio de 2012
Especial de San Juan

ISSN: 1576-0502
DL: B-24779-2007