



Louise Phelan (sentada, al centro)  
con los becarios del EOBA

Foto: Ana Lourdes Herrera

# Louise Phelan

## Por un canto sin tensiones

por Charles H. Oppenheim

**O**riginaria de Irlanda, Louise Phelan ha sido una cantante profesional de jazz desde hace más de 15 años. Estudió teatro musical, actuación en escena, expresión corporal, improvisación y movimiento escénico en Inglaterra y se graduó del Estudio de Técnica Alexander de Londres. Ha trabajado en Irlanda, Inglaterra, Suecia, Estados Unidos y México, donde actualmente reside. Imparte la Técnica Alexander desde 2004.

En México, Louise ha trabajado con músicos de diversas orquestas como las Sinfónicas de Guanajuato, el Estado de México y Puebla, así como las Filarmónicas de la Ciudad de México y la UNAM. Es docente residente del Estudio de la Ópera de Bellas Artes desde 2014.

**Aunque existe desde hace más de 100 años, ha sido hasta hace relativamente poco más de una década que se habla de la Técnica Alexander y de sus aplicaciones en el teatro y el canto operístico, por lo menos en México. ¿Nos podrías explicar qué es la Técnica Alexander? ¿Cuándo surge y por qué, y cuáles son sus aplicaciones?**

En efecto, la Técnica Alexander ha existido desde hace mucho tiempo y se puede definir como un método de “educación neuromuscular”. Se trata de tomar conciencia de nuestro cuerpo en general, con la finalidad de establecer una apreciación sensorial, una conexión mente-cuerpo fiable para cualquier actividad en

que estemos involucrados. Es un método práctico que ayuda a mejorar el uso que hacemos de nosotros mismos en las actividades de la vida diaria, reduciendo y previniendo las tensiones excesivas, innecesarias, y mejorando la coordinación, la fluidez, la respiración, etcétera.

Se llama “técnica”, ya que es algo que se ve como arte y ciencia y que continúa desarrollándose durante todo el lapso de la carrera y la vida. Para los cantantes, me gusta considerar la Técnica Alexander como una herramienta que nos ayuda a “soltar” y “dejar ir” tensiones innecesarias y volver al equilibrio, para darle apoyo y dirección a nuestro sonido vocal natural y auténtico.

El mismo Frederick Matthias Alexander (1869-1955) fue un actor australiano que recitaba obras de Shakespeare y que perdió la voz. Los médicos no supieron cómo explicar su afonía. A través de la autoobservación, pues, descubrió que cuando se disponía a recitar, su postura se contraía, generaba tensión en el cuello, y vio que estas tensiones afectaban su respiración y sus procesos vocales. Desarrolló una serie de ejercicios para relajar su cuerpo y se dio cuenta que sus descubrimientos podrían servir a otras personas (actores, músicos, cantantes, bailarines, acróbatas...) que también experimentaban problemas de tensión, y desarrolló una técnica que expuso y explicó en una serie de libros.



Louise con los cantantes del EOBA, antes de un concierto

Su legado está muy presente en el mundo del canto y las artes a nivel mundial, especialmente en Estados Unidos, Canadá, Australia, Gran Bretaña y a lo largo del continente europeo. Se enseña como parte del plan de estudios en muchas universidades, escuelas, colegios e instituciones de artes escénicas desde hace décadas.

Sin embargo, apenas recientemente se conoce en México, donde ha ido ganando terreno y reconocimiento en los últimos seis o siete años. Desconozco por qué tardó tanto tiempo en implementarse en México, pero ya está aquí y en mi experiencia, durante estos últimos años, la Técnica Alexander ha sido muy bien recibida, comprendida y aplicada en el medio artístico.

**Tú eres cantante de jazz, estudiaste teatro y has sido instructora de Técnica Alexander por más de una década. ¿Cómo fue tu propio acercamiento a esta disciplina? ¿Estabas lidiando contra tus propias tensiones?**

La primera vez que supe de la Técnica Alexander fue en Irlanda, cuando estudiaba teatro musical y actuación. En realidad no le presté demasiada atención a lo que había escuchado sobre ella pues sabía poco de sus fundamentos. Además, todo era meramente teórico (a través de libros) y no había tenido una experiencia práctica aún, lo cual después hizo toda la diferencia. En ese momento no se ofrecía como materia básica en la escuela donde yo estudiaba, por lo que no había tenido una vivencia de primera mano con la técnica a nivel práctico.

Mi primer experiencia práctica vivencial inició en Nueva York, durante mi entrenamiento en canto, cuando tomé diversos talleres. Uno de ellos era de Técnica Alexander, que se ofrecía en un nivel muy práctico para artistas escénicos. Ya antes de esa experiencia, como cantante, durante varios años había estado sufriendo de dolor de espalda baja, mi respiración en general estaba lejos de ser confiable y mi canto no era “libre”. Llegué así a mis propias conclusiones sobre el hecho de que, al cantar, estaba empujando y oprimiendo de más, lo cual estaba afectando mi voz, pero no sabía cómo corregirlo. Esto obviamente me hacía caer en más errores y tenía más y más tensiones físicas y emocionales, las cuales fueron creciendo. Desarrollé una serie de malos hábitos inconscientes para sacar adelante una presentación. En lugar de sentirme libre y disfrutarla, sentía lo opuesto, al grado de pensar que todo esto ya era algo “normal”.

Fue entonces que empezó mi investigación para encontrar soluciones, desde los remedios herbolarios, cremas y geles, hasta medicamentos que ayudaban a desinflamar las cuerdas vocales. Visité osteópatas, quiroprácticos, entrenadores vocales especializados en masaje lingual, experimenté la meditación... con algunos descubrimientos interesantes y avances dignos (algunos de ellos sólo de corta duración, y otros que todavía practico). Sin embargo, cuando conocí de primera mano la Técnica Alexander durante mis estudios vocales, inmediatamente sentí que eso era exactamente lo que había estado buscando. Todo parecía ser tan lógico y tener sentido.

Así que, cuando volví de Nueva York a Estocolmo, Suecia (que era donde radicaba entre 1999 y 2000) busqué profesores que impartieran la Técnica Alexander y por suerte encontré a dos con quienes empecé a tomar lecciones individuales. Después de aproximadamente un año de iniciada, decidí que iba a comenzar mi propia formación como docente de la técnica.

Mis dos primeros años de Formación Docente fueron en Suecia y el último año y medio en Londres, Inglaterra, donde me gradué en julio del 2004. Luego hice el posgrado. Ahora continúo con mi carrera de canto e interpretación y me siento muy completa, inmersa como estoy en el mundo del jazz.

**Sé que en los últimos años la Técnica Alexander ha sido muy socorrida en talleres de teatro y expresión corporal, así como en estudios de ópera. ¿Por qué? ¿Cuáles son sus aplicaciones en la actuación y canto profesionales?**

De momento sólo somos cinco profesores calificados en México. Hay algunos profesores visitantes que vienen de Estados Unidos, Canadá, América del Sur, Oriente, Europa y Australia de vez en cuando para ofrecer clases magistrales, pero todavía somos muy pocos los maestros en un país tan grande como México. (Afortunadamente, el año pasado comenzó un curso de formación de profesores en la Ciudad de México, dirigido por mi colega Claudia Montero).

Junto con mis otros colegas (Pablo Buniak, Rodrigo Suárez y Judith Inda), todos practicamos y enseñamos en diferentes locaciones alrededor de la Ciudad de México y en el interior de



“Durante varios años había estado sufriendo de dolor de espalda baja, mi respiración en general estaba lejos de ser confiable y mi canto no era libre”



“Desarrollé una serie de malos hábitos inconscientes para sacar adelante una presentación. En lugar de sentirme libre y disfrutarla, sentía lo opuesto”

la República, y colaboramos con una amplia red de instituciones de salud, bajo recomendación y conjuntamente con osteópatas, quiroprácticos, médicos fisioterapeutas, medicina del deporte, ortopedistas, además de centros de arte escénico, institutos, colegios, universidades, teatros, academias, etcétera.

En los últimos años parece que ha habido una creciente conciencia sobre la Técnica Alexander, así como la conciencia general sobre la importancia de la conexión mente-cuerpo, la libertad de movimiento y el canto. Esto me deleita, inspira y motiva como profesora y como entrenadora. Tengo el privilegio de ser profesora residente de Técnica Alexander en el Estudio de la Ópera de Bellas Artes (EOBA) desde su arranque en enero del 2014, donde al lado de mis colegas profesores y *coaches* los 14 becarios (12 cantantes y 2 pianistas) reciben sesiones grupales e individuales.

Imparto clases actualmente para la Secretaría de Cultura en la Escuela Orquesta Sinfónica Carlos Chávez, y con los vocalistas del Ensemble Escénico Vocal del Sistema Nacional de Fomento Musical. Además, me dedico a la enseñanza privada en sesiones individuales en mi estudio que se encuentra ubicado en Polanco. También doy talleres, cursos intensivos, *master classes*, pláticas, conferencias, participo en congresos, clínicas en la ciudad y en el interior de la República: las más recientes fueron en la Universidad Anáhuac CDMX, el Estudio de Ópera de la UAQ en Querétaro y el Tecnológico de Monterrey, en Nuevo León.

**A lo largo de la historia del *bel canto* se han publicado libros que hablan sobre distintos aspectos de la voz y el canto (incluyendo cuestiones de respiración, apoyo, colocación y proyección), pero dichos libros suelen ignorar el hecho de que el instrumento del cantante es todo su cuerpo y rara vez se enfocan en las tensiones que experimenta el cantante al cantar...**

De acuerdo, pero tenemos que admitir que en las décadas recientes también se pueden encontrar libros (de *coaches*, cantantes, directores de coros, etcétera) que ya hablan de la técnica vocal junto con la conciencia del cuerpo.

Lo importante, como cantantes, es poder producir un sonido sólido, verdadero y conectado. La mezzosoprano Joyce DiDonato, hace poco en una de sus clases magistrales que transmite en vivo, dijo

que “cantar con una voz bonita hoy en día no es suficiente”. Hace tiempo estuvo la soprano Renée Fleming en la Ciudad de México y en su clase magistral recomendó la Técnica Alexander como herramienta importante para cantantes y todo tipo de artistas.

A Carlos Aransay, maestro de la Royal Opera House de Londres, lo conocí cuando vino a trabajar al Palacio de Bellas Artes el año pasado. Con él tuve la oportunidad de colaborar en el Taller de Ópera de la UAQ en Querétaro. Como *coach*, Carlos trabaja los principios de canto del libro y las enseñanzas de Janice Chapman: *El canto y la enseñanza del canto: un enfoque y aproximación holística para la voz clásica*. Este libro, los descubrimientos de Janice y las enseñanzas de Carlos están muy en línea con los principios de la Técnica Alexander.

Hoy día el mundo de la ópera exige más de un cantante: cómo moverse, actuar, interactuar, transmitir emociones profundas, inclusive cantar acostado, hacer coreografías, etcétera. El bloqueo, la rigidez, el cantar con fuerza a manera del divo o diva del pasado, parece estar en fase de extinción. Lo impresionante ahora es tener un instrumento vocal nivelado, a la vez que poderoso, melódico, de tono fuerte, con un rango que puede modular y controlar justo cuando se requiere, apoyado por todo el cuerpo.

En las clases con frecuencia hablo de *expresar* antes que *impresionar*. Es algo que surgió espontáneamente a la hora de planificar un taller específicamente para cantantes hace aproximadamente 10 años. Pensando en lo que yo hacía antes, me di cuenta que yo cantaba para *impresionar* con mi instrumento vocal en lugar de, a través de mi instrumento vocal y mi cuerpo, *expresar* y transmitir sentimientos. Muchos cantantes se concentran sólo en la técnica vocal y en las acrobacias para alcanzar los agudos, olvidándose de lo que la canción o el aria en realidad está diciendo. Una vez que nos conectamos con todos los elementos que están en juego —la lírica, la melodía, el movimiento, la interacción, la expresión, el personaje— entonces es cuando *expresamos*. Considero que esta expresión proviene de una suerte de “centro de equilibrio interior”, de un conocimiento interno que se adquiere con perseverancia y práctica, y que nos permite aceptar nuestras limitaciones, adquirir soltura y conocer los alcances de nuestra proyección vocal.

Sé que algunos profesores de canto y *coaches* hoy en día en México están considerando más esta perspectiva de desarrollar conciencia corporal, por lo que la Técnica Alexander apoya su trabajo y es una herramienta que puede ofrecer al alumno más posibilidades para encontrar en su voz libertad, cuerpo, fluidez, honestidad, conexión, etcétera.

Los cantantes de hoy quieren aprender más de esto, y eso lo experimento a diario en mi enseñanza. Los cantantes con quienes ahora estoy trabajando en México están descubriendo a través de la aplicación de esta conciencia cuerpo-mente que la voz funciona muy bien cuando volvemos al apoyo natural y que, mientras estamos aprendiendo técnicas de canto clásico, debemos mantenernos atentos a nuestro cuerpo entero y no sólo del abdomen hacia arriba, ya que si sólo nos concentramos en la voz, llegamos a olvidarnos de todo lo demás. Por ejemplo, tensar las rodillas provoca aumento de tensión en el apoyo para respirar. Contrae el apoyo de los músculos bajos de la pelvis, toda la columna vertebral se acorta. Esto hace que tengamos que trabajar de más para lograr una respiración adecuada para emitir el canto. ●