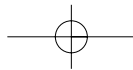
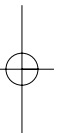
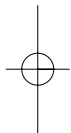
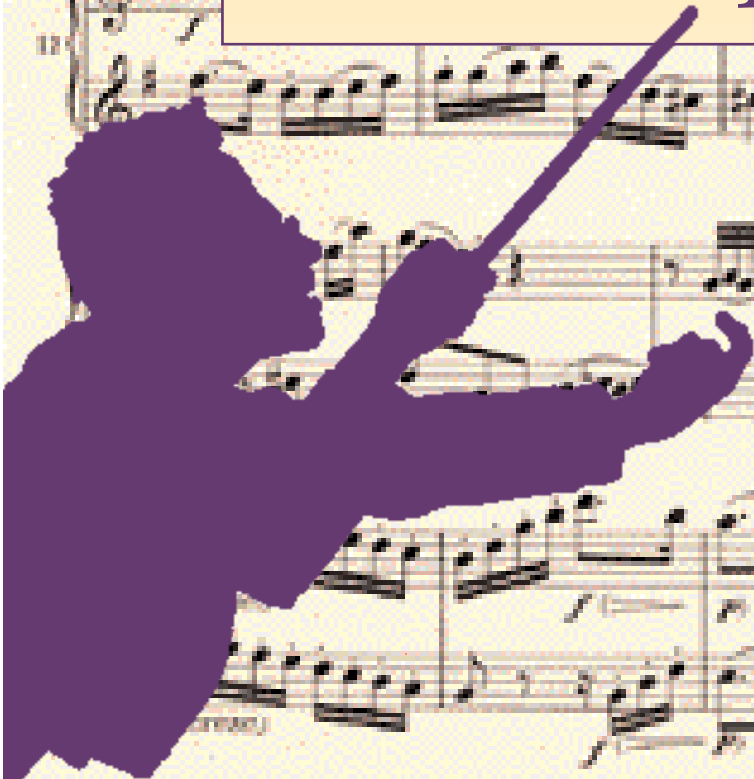


## Terapias naturales

Ana Maria Vidal

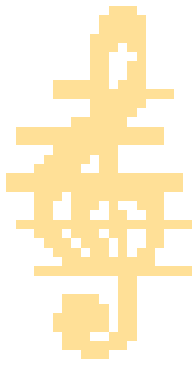
The image displays a musical score for piano and voice. It consists of ten staves. The first two staves are for the piano accompaniment, with the right hand in the upper register and the left hand in the lower register. The tempo is marked 'Andante'. The score includes various musical notations such as notes, rests, and dynamic markings like 'p' (piano) and 'f' (forte). The background of the score is a light yellow color with a subtle pattern of small dots.

# NOS HEMOS OLVIDADO DE CANTAR



## Terapias naturales

## Nos hemos olvidado de cantar



*La música es un lenguaje que no conoce fronteras, es un idioma innato en el ser humano. Desde la antigüedad, ha participado de los quehaceres cotidianos, de los rituales mágicos, de las celebraciones festivas y de la conexión con la divinidad. Pa-*

*ra Pitágoras, la música era la más alta expresión de las leyes de la armonía. El poder de los sonidos actúa sobre los seres vivos, sobre el comportamiento de las personas, las plantas, los animales... La música puede tonificar, revitalizar, facilitar la respira-*

*ción, la digestión y la circulación sanguínea. Puede calmar o excitar. La música incide en la totalidad de la persona. Según las tradiciones del extremo Oriente, el universo transmite al ser humano su fuerza vital a través de los sonidos.*

En nuestra moderna civilización de las prisas y la efectividad, de la contaminación sonora y atmosférica, el tiempo ha establecido un pacto diabólico con la falta de tiempo, y en ese trato se han perdido muchos elementos no productivos, lúdicos, se ha comprimido la respiración, se ha dejado **poco espacio para el desarrollo del alma**. Una de las cosas que ha quedado en un olvido generalizado es una de las manifestaciones espontáneas del ser humano desde tiempos ancestrales: el puro y simple acto de cantar. En cambio, para cantar sólo se necesita el instrumento musical más extendido en toda la humanidad: las cuerdas vocales.

A primera vista, parece que el canto tiene unos espacios codificados, para profesionales o *amateurs*, y poca cosa más. (Queda aún, de forma tímida y privada, el cantar bajo la ducha, cuando no se sustituye por un aparato de radio en marcha, por ejemplo.) Sin embargo, dentro de la gran ola de recursos a nuestro alcance para encaminarnos a un mayor bienestar general, hacia una armonía global del individuo, hacia una sanación física y espiritual, hacia un avanzar en el camino del autoconocimiento, el potencial asociado a la voz emerge como un faro. Para muchos, el contacto con la voz adquiere magnitudes de descubrimiento. Hay diversas opciones para sumergirse en el mundo de la voz, algunas que enlazan directamente con antiguas tradiciones, otras que emergen a partir de estudios más recientes.

Las investigaciones del profesor **Alfred Tomatis** dan a la voz materna, escuchada por el feto a partir del cuarto mes del embarazo, la capacidad de modelar nuestro vínculo con la vida así como nuestro posterior desarrollo. Lo que nuestra antena-oído aprende a captar o se niega a escuchar es el resultado de las vivencias gratas o angustiosas asociadas a determinados momentos de la etapa de formación del ser. En la **etapa fetal**, la única posibilidad de defensa, de protección ante una vivencia angustiosa o de agresión es cerrar el oído, dejar de escuchar. Así, la escucha que se estructura en el feto marca la capacidad de modelar nuestro vínculo con la vida y nuestro posterior desarrollo como seres humanos.

Además, una vez ya hemos nacido y nuestra capacidad para captar los sonidos es por vía aérea y ósea, nuestro aparato fonador sólo es capaz de reproducir lo que nuestro oído puede captar, escuchar, entendiendo que es diferente el concepto de escuchar, que requiere la participación de una actitud activa del individuo, del de oír, que es un acto meramente pasivo. La escucha está relacionada con cómo nos escuchamos a nosotros, al otro y al universo. La capacidad y la calidad de la emisión de nuestra voz encierra una información que cubre un amplio espectro de nuestra identidad como ser humano.

El **método de educación de la escucha** desarrollado por Alfred Tomatis permite recuperar las franjas auditivas que estaban cerradas debido a vivencias traumáticas. Esa apertura incide en la capacidad del individuo para **solucionar problemas emocionales**, situaciones de estrés, conflictos en su conexión con la vida. Permite, asimismo, educar el oído a la integración de lenguas extranjeras, facilita a los músicos mejorar en la afinación de sus interpretaciones musicales, pero en cuanto al tema del que nos ocupamos hoy, la voz, permite un **enriquecimiento de armónicos** y una **tonificación neurológica** muy potentes.

Así, contactar con la voz nos pone en relación, lo queramos o no, con lo que somos capaces de escuchar y de reproducir. Y estamos tocando una estructura de base que, en conexión con la totalidad del cuerpo, tiene las huellas de



## Terapias naturales

Nos hemos olvidado de cantar



nuestra historia, de nuestras experiencias, gratas o dolorosas, de nuestras posibilidades. Movilizar la voz no es un acto inocente.

Activar la voz es uno de los mejores métodos para **airear los pulmones, ensanchar la respiración, y estimular el cerebro y la hipófisis**. Empezar a trabajar la voz es movilizar nuestro cuerpo y nuestra atención, nuestra sensibilidad y nuestra imaginación. Es empezar una aventura con uno mismo que puede aportar una rica y placentera cosecha personal.

### *Se canta con el cuerpo*

Es cierto que las cuerdas vocales son el instrumento imprescindible para usar la voz, ya sea en el habla cotidiana como en el uso específico de cantar. Pero, cuidado, ése es un concepto que encierra en sí mismo un error si nos despistamos y nos quedamos en una mera observación superficial. Para cantar, se necesita todo el cuerpo. Y no sólo eso, entra también en juego una disposición especial de la mente, de la sensibilidad, de la imagina-

ción. Tal como refleja el lenguaje popular, **se canta desde las entrañas**. Cantar es, pues, un hecho que nace de nuestra profunda intimidad y se abre hacia el exterior, creando un acto de resonancia entre el emisor y el receptor.

Muchas disciplinas científicas describen nuestro mundo como un conjunto de sistemas en resonancia, desde el mundo de los átomos hasta el de las galaxias. Se estudian **complejos sistemas de interresonancias** en el cerebro del ser humano. Las diferentes partes de nuestro cuerpo también se relacionan entre ellas respondiendo a un complejo conjunto de efectos resonadores. El canto, enfocado como una manifestación que moviliza la totalidad de la persona, se convierte en una vía privilegiada para afinarnos. Afinar nuestro cuerpo, afinar las diferentes partes del mismo, y como resultado mejorar los sistemas de resonancia que actúan en nosotros. Esta afinación exige que creamos un circuito de atención entre cantar y escucharnos cantar, circuito que, mediante su práctica, gana en eficacia de manera sorprendente.

Afinarnos para cantar, **afinarnos como personas, nos conduce, inevitablemente, al lugar en el que se dan la mano la materia y el espíritu**. Y nos pone en contacto con un universo sonoro que está amenazado por la contaminación sonora característica de nuestra civilización moderna.

La Naturaleza tiene prevista su propia banda sonora, de una riqueza maravillosa y siempre en constante renovación. El aire, la lluvia, los pájaros, las tempestades, la calma, etc., la Naturaleza en acción, con sus fenómenos en danza, y en medio, el hombre celebrando la vida. Pero la intervención del hombre sobre su entorno, el desarrollo del medio urbano y las exigencias de la civilización han ido tapando con ruidos cada vez más potentes la melodía original. No es casual que la capacidad auditiva de las nuevas generaciones vaya evolucionando peligrosamente hacia cotas de sordera cada vez más alarmantes. El uso de los

## Terapias naturales

## Nos hemos olvidado de cantar

walkmans, los **decibelios desmesurados** incidiendo repetitivamente sobre los oídos, hacen que el nervio auditivo vea mermadas sus facultades de forma progresiva. Paradójicamente, nuestro mundo, repleto de un exceso de ruidos, está ahogando la voz humana, y la capacidad de escucha del individuo.

Es como si se hubiera creado un círculo infernal. Se pierde el acceso al sonido natural, se buscan estímulos en un mundo sonoro sintético, se intenta recuperar un estímulo revitalizador que se ha perdido y que se echa en falta, pero se avanza por una espiral que agota.

### *Volvamos al hecho de cantar*

Podemos empezar lisa y llanamente por permitirnos expresarnos simplemente para nosotros mismos, ya sea mediante canciones conocidas o improvisando, en momentos de nuestra vida cotidiana. Lo de cantar en la ducha, a lo que me refería unas líneas antes, es menos tonto de lo que parece. Hay quien tiene, de forma instintiva, una gran facilidad para soltarse a cantar. Superado el reparo inicial, ya está el mecanismo en marcha, y día a día uno puede ir avanzando en una senda placentera y constatar cómo esa sencilla actividad **actúa sobre el estado de ánimo**. Hay actividades diarias que podemos vestir con nuestra propia banda sonora. De igual forma que vale la pena tener en cuenta cómo manejamos el cuerpo a la hora de levantar un peso, por ejemplo, para no dañarnos las lumbares, podemos escoger la ropa que nos vamos a poner cantando a pleno pulmón.

Pero puede apetecernos dedicar un tiempo de forma regular a cantar, y hacerlo en grupo nos abre nuevas posibilidades. Existen las **corales**, una tradición que se resiste a fenecer, en las que se aprende un repertorio y se aprende a cantar en grupo. Las hay de niveles de exigencia diferentes. Se trata de encontrar la que se adapte a nuestros deseos. Si la voz individual es, en sí, un camino sin



“ *Afinarnos para cantar, afinarnos como personas, nos conduce, inevitablemente, al lugar en que se dan la mano la materia y el espíritu* ”



fin de descubrimientos, sumergirse y participar en un conjunto de voces es participar de la creación de un campo de energía muy particular.

De todas formas, para algunos, cantar puede no resultar tan sencillo. Es posible que, al empezar a soltarse a cantar, pasen cosas que nos desconcierten. Que la voz se canse, que no fluya libremente, que "se nos cargue la garganta", que sólo podamos movernos en un registro muy limitado de notas. Que no cunda el desánimo. Al revés, se abre la posibilidad de un **camino de autodescubrimiento** con repercusiones a diferentes niveles. Gene-

ralmente, lo que sucede con la voz refleja tensiones y bloqueos que están impresos en nuestro cuerpo, y que responden a procesos que han ido marcando nuestra biografía. Pelearse con la voz no conduce a nada, y puede crear un sufrimiento innecesario. Forzar la voz tampoco resuelve nada, la voz suele declararse en quiebra si se la exprime de mala manera. Así que, en estos casos, es totalmente aconsejable ir en busca de un profesor de voz.

Es importante la **elección del profesor**. El alumno tiene que sentir que es comprendido en su demanda, y asimismo las indicaciones que recibe para irle orientando en su aprendizaje tienen que resultarle esclarecedoras y hacerle el camino inteligible. Pero es importante también estar mentalizado de que el trabajo con la voz es un largo recorrido, en el que se avanza de descubrimiento en descubrimiento.

Hay diferentes técnicas entre las que escoger. Pero, en todo caso, se va a vivir una **progresiva toma de conciencia del cuerpo**, de la colocación del cuerpo en su verticalidad, de la respiración, de los apoyos, de los resonadores, y poco a poco el placer de cantar va ensanchando los pulmones, va enriqueciendo los matices, va llenando de vitalidad y gozo. A partir de aquí, cada uno vive su aventura, y tal vez no sea éste el espacio adecuado para dar muchas explicaciones de lo que puede dar de sí esa aventura. Es mejor que cada uno la vaya descubriendo a su manera.

Lo que sí es cierto es que volver a cantar, o aprender a cantar, abre un camino de autoconocimiento, de contacto con nuestros resonadores corporales, permite liberarse de bloqueos, nos conduce a una escucha especial, a una colocación sobre la tierra, que incide en nuestro tono físico, en nuestro equilibrio emocional, en una vitalización de nuestra energía.

**Al afinar nuestro instrumento, nos afinamos con nosotros mismos y con la vida.** ☼