

La importancia de la voz y el canto en la vida cotidiana

Apuntes sobre el enfoque terapéutico de la voz desde un contexto no-verbal

Carme Pujol i Subirà

Terapeuta de sonido, Especialista en educación musical y Canto holístico e invocacional

THE IMPORTANCE OF THE VOICE AND SONG IN DAILY LIFE. NOTES ON THE THERAPEUTIC APPROACH OF THE VOICE FROM A NON VERBAL CONTEXT. PUJOL I SUBIRÀ, C

Key words: Holistic singing. Intonation. Sound. Healing. Reeducation of the voice. Transformation of the conscience.

English abstract: For the old schools of Tibet, India, Greece, Egypt and other centres of learning, the knowledge of sound represented a very important science. It was based on the understanding of vibration as the principal generating force of the universe.

The masters of these schools became also aware of the capacity of sound for preventing, treating and curing diseases. Starting out from these studies a major part of all vibrational therapies was developed, among these the therapeutic work with the voice. These civilizations came to the conclusion that, singing, man creates a clear path of connection between the earth and the spiritual spheres.

Palabras Clave: Canto curativo. Entonación. Sonido. Curación. Reeducación de la voz. Transformación de la conciencia.

Resumen: En las antiguas escuelas del Tíbet, India, Grecia, Egipto y otros centros de aprendizaje, el conocimiento del sonido representa una ciencia de gran importancia. Está basado en la comprensión de que la vibración es el principal generador de fuerza del universo. Los maestros de estas escuelas conocen asimismo la capacidad del sonido para prevenir, tratar y curar enfermedades. A partir de estos estudios se han desarrollado la mayor parte de terapias vibracionales, y también este trabajo del uso terapéutico de la voz. Estas civilizaciones llegaron a la conclusión de que cantando, el hombre crea un nexo entre el corazón y las esferas espirituales.

Según el maestro sufí Hazrat Inayat Khan, "la voz no es solamente indicativo del carácter de una persona, es también la expresión de su espíritu"

La voz como manifestación energética no es solamente audible sino visible. Ésta deja impresiones en todos los planos y esferas dimensionales. Otros sonidos pueden tener mayor volumen que la voz, pero, ninguno puede ser más vivo y profundo que el que ella produce.

Normalmente suelo tener en mi consulta personas que vienen a hacer un trabajo de crecimiento personal y a desarrollar su voz. La mayoría de estas personas llegan muy convencidas de que sus pensamientos representan su realidad total y son inamovibles. Frases como:

- Mi voz es muy fea
- La gente no me oye

- Canto cuando estoy sola.
- Hace mucho tiempo que no canto
- Soy un desastre para la voz y el canto.
- Tengo problemas para respirar bien.
- Cantar es muy difícil.
- son las que suelo escuchar.

Cuando oigo estas afirmaciones veo claramente que detrás de las palabras existe baja autoestima, poca determinación en el camino personal, dispersión, vergüenza, poca aceptación de su elección de alma, miedo, abandono, tristeza, pena y poca cercanía a la realidad personal.

Luego cuando propongo un espacio para cantar y oigo sus voces mi intuición-escucha se reafirma y oigo voces escondidas, mancilladas, reservadas, enfurecidas, bloqueadas, resentidas, controla-

das, encarceladas, pero gracias a Dios y a los ángeles también percibo virtudes que las propias personas dueñas de su voz, o al menos eso es lo que deberían, no reconocen y por tanto no expresan.

Al oído de mi alma llegan voces maternas, sensibles, de corazón, entregadas, solidarias, luchadoras, naturales, envolventes, voces espirales, de colores, de hada, voces tierra, voces aire, voces fuego, voces agua ...

Y ahí es donde empieza la parte más apasionante de mi trabajo, acompañar al alma de esta persona para su conciencia y potenciar su voz.

Desde mi experiencia como terapeuta de voz y conductora de grupos, una voz que no se sienta reconocida por su propio soporte, es una voz no integrada. Está presente pero se siente fuera del cuerpo.

Correspondencia:
Carme Pujol i Subirà
Marina, 294
08025 Barcelona
karmael@eresmas.es

La terapia de sonido con la voz

La terapia de sonido pertenece a las medicinas alternativas del campo vibracional y en nuestro país es una técnica muy innovadora y poco utilizada.

Es fruto del estudio de los denominadores comunes de estructuras musicales que provienen de algunas culturas primitivas.

Las estructuras utilizadas son las antiguas escalas pentatónica, pitagórica y armónica.

Ellas son parte del orden cósmico y por lo tanto atienden a unas leyes universales que rigen, entre otras cosas, nuestra salud y nuestra vida y pertenecen al legado que nos ha dejado la sabiduría milenaria de muchas culturas. Estas escalas son puentes interculturales y nexos comunes que permiten actuar trascendiendo todas nuestras diferencias.

El sonido terapéutico es el más puro y simple y proviene de los instrumentos más primitivos pero no por ello menos complejos. Estos instrumentos son muy ricos en armónicos naturales y a la vez permiten generar la disociación del espectro armónico, como es el caso de la voz, el didgeridoo y los cuencos tibetanos.

El efecto del sonido ejerce una gran influencia sobre el cuerpo humano.

La fisiología humana genera una vibración holística y a su vez cada parte genera su propia vibración. De igual manera, cada vibración responde a un sonido y cada célula responde a la influencia de ese sonido o vibración.

Cuando enfermamos, una parte de nuestro cuerpo no vibra en armonía, y el uso del sonido a través de la voz reintroduce el patrón armónico correcto y crea una reacción terapéutica.

Los armónicos son los tonos que están por encima de

la nota llamada fundamental y son los responsables de dar a cada instrumento, incluida la voz, el timbre o color diferente. De hecho la fundamental es el primer armónico audible. Los armónicos generados por el canto, se escuchan como notas agudas que se apoyan en un tono grave en una misma emisión de voz. Gracias a esta particularidad, el sonido resultante se percibe como una agradable conexión de nuestros campos energéticos. Según el Doctor Tomatis, los armónicos producen un efecto neuropsicológico positivo en la persona que los canta y en la que los escucha o recibe.

La terapia de sonido con la voz trabaja holísticamente (Cuerpo, mente y espíritu) y equilibra y dinamiza los ritmos y flujos vitales (Pulso, circulación sanguínea y linfática, etc), las corrientes electromagnéticas del cuerpo (Meridianos) y los centros de energía (Chakras).

Agudiza todos los sistemas de percepción. Restablece la capacidad natural de transformación y auto-sanación de la persona e interviene en los procesos de relajación, concentración, consciencia corporal y enraizamiento.

En este trabajo de sonido, la voz tiene otro aspecto muy interesante: es un gran vehículo de la intencionalidad. De él nos valemos para transmitir la energía propia de nuestro instrumento. Cuando se compara la voz con los otros instrumentos musicales no nos encontramos con una comparación real, porque la voz en sí misma es algo vivo.

Nada llega tan lejos como la voz. A diferencia de los otros instrumentos la voz siempre lleva inherente el espíritu de la persona y nos muestra el grado de conexión con su alma.

Cuando proyectamos nuestro canto desde esta consciencia podemos conectarnos profundamente con nuestra alma y observar la verdadera raíz de nuestra enfermedad.

La entonación: Vehículo de comunicación en el encuentro inter-personal

En mi trabajo utilizo una herramienta básica: la entonación. Es decir, la utilización de la voz para emitir sonidos que expresan, liberan y materializan el flujo natural de energía.

Se trata de producir sonidos asociados al contexto no verbal, que descansan básicamente en las vocales, con el fin de hacer resonar zonas corporales específicas.

La entonación se puede producir de forma libre o guiada. Se desarrolla en un marco de encuentro inter-personal de respeto y aceptación que crea una dinámica de compartir, disfrutar y cantar desde el corazón y la creatividad.

Este trabajo se alimenta por una parte de la ampliación de nuestra consciencia asociada a procesos respiratorios y por otra de la reeducación y utilización de los resonadores. Así tomamos consciencia de nuestro cuerpo como soporte de nuestra voz, conectamos con nuestra respiración y ejercitamos nuestro diafragma.

Uno de los grandes procesos implícitos en el trabajo de la entonación es la expresión de las emociones.

La voz es el canal a través del cual expresamos dicha emoción y, por lo tanto, una parte de nosotros mismos.

Existe un sinfín de ejercicios creativos para aprender a liberar las emociones a través de la voz. Gracias a ellos nos podemos poner en contacto con las emociones que restan identidad y potencian nuestro instrumento.

Durante la sesión escuchamos nuestra voz y voces de diferentes culturas del mundo para aprender a abrir nuestro oído. Paralelamente utilizo otros recursos como el ritmo vocal a través de articulaciones y sincronizaciones vocales.

Con la entonación podemos llegar a descubrir que la voz es energía y tomamos

La voz no es solamente indicativo del carácter de una persona, es también la expresión de su espíritu

consciencia de su implicación en el sistema energético de los chakras. En esta experiencia afinamos y equilibramos nuestro campo energético.

Una de las tareas más importantes de mi trabajo con la voz consiste en facilitar herramientas sencillas pero de gran profundidad que ayuden a integrar este proceso a lo cotidiano.

Caso clínico

En febrero de 2001 llegó a mi consulta una mujer que presentaba pólipos en sus cuerdas vocales.

Ella trabajaba hacía un año con un especialista en foniatría y el médico le había dado un plazo de seis meses más antes de proceder a la extirpación quirúrgica de los pólipos.

Pero ella optó por buscar otra alternativa a su problema y llegó a mi consulta tres meses antes de tener su última revisión con su médico y decidir si se operaba o no.

Después de hablar con ella de su disfunción y de animarla a comprometerse a restablecer su salud, empezamos a trabajar.

Traté primero su estado emocional ya que llegó a mi consulta muy angustiada.

Durante este periodo el tratamiento consistió en cantarle cantos armónicos mientras ella conectaba con su respiración. También en este periodo trabajamos el masaje de sonido con cuencos tibetanos y el suspiro y el bostezo como proceso de liberación. Al cabo de tres sesiones su proceso emocional evolucionó favorablemente.

Iniciamos un segundo periodo en el que tuvo que enfrentarse a su dificultad de emitir sonidos. En este periodo trabajamos la entonación guiada y libre y la expresión de sus emociones mediante la voz. Aprendió a aceptar y a no juzgar su voz.

Por otra parte, presentaba una respiración básicamente esternal.

El trabajo se centró entonces en tomar consciencia de su respiración y del camino que tenía que seguir para ampliarla. En este periodo le ofrecí diversas herramientas para seguir el trabajo en casa e integrar sus progresos en el ambiente familiar y laboral.

Después de 4 o 5 sesiones empezó a darse cuenta del cambio que se producía en su voz y esto la animó a seguir trabajando y a comprometerse aún más en su proceso. Estaba aprendiendo mucho sobre la esencia de su voz y la relación con su cuerpo.

Según sus palabras: Hasta ahora su voz había sido una desconocida para ella.

Entramos en un periodo de trabajo con los resonadores. En él seguimos ampliando la respiración y las entonaciones guiadas y libres.

Empezamos a crear espacios de inter-relación sónica entonando juntas y poniendo énfasis en la consciencia auditiva. Su mundo armónico se abrió y su voz iba liberándose

se y ampliándose cada vez más. Utilizamos fotos de las cuerdas vocales para tomar más consciencia del soporte físico de la voz.

Tres meses más tarde de haber iniciado el trabajo llegó el día de la revisión. Sus pólipos se habían reducido un 60% y su médico desaconsejó la operación y la animó a continuar el trabajo que había iniciado hasta ahora. Actualmente se ha recuperado del todo y puede hablar y cantar con normalidad. Acude una vez al mes a mi consulta para seguir ampliando su voz y su consciencia.

Bibliografía

El Tao de la Voz. S. Chun-tao Cheng. Ediciones Gaia

El libro de la voz. Michael McCallion. Editorial Urano

Sonidos que sanan. Jonathan Goldman. Editorial Luciérnaga

La música de la vida. Hazrat Inayat Khan. Mandala Ediciones.