

Embodied VoiceWork: Moviéndose hacia la Totalidad en el Campo Musical del Juego

Sokolov, Lisa; Curcio, María Florencia

 Lisa Sokolov

lisasokolov1@gmail.com

New York University, Tisch School of the Arts,
Estados Unidos

 María Florencia Curcio

florcurcio@hotmail.com

Traductora, Argentina

ECOS - Revista Científica de Musicoterapia y Disciplinas Afines

Universidad Nacional de La Plata, Argentina

ISSN-e: 2718-6199

Periodicidad: Semestral

vol. 6, núm. 2, e018, 2021

revista.ecos@presi.unlp.edu.ar

Recepción: 22 Febrero 2021

Aprobación: 24 Octubre 2021

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/459/4592619003/index.html>

DOI: <https://doi.org/10.24215/27186199e018>



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Resumen: Embodied VoiceWork es un método integral de canto libre, expresivo, no verbal y de improvisación, desarrollado por Lisa Sokolov. El mismo tiene como objetivo, el desarrollo de un potencial humano más pleno a través de la práctica de la atención, una actitud de receptividad radical y la escucha. En este método, se considera a la expresividad musical como inherente a todas las personas, entendiendo al cantar improvisado como un lenguaje universal. Un ser humano vive en varios planos simultáneamente: el cuerpo físico, el cuerpo energético, el cuerpo emocional, el cuerpo mental, el cuerpo que conoce. Cuando hay una ruptura en la congruencia entre los diferentes planos nos encontramos ante un portal para adentrarnos hacia un proceso. A través del cantar improvisado aprendemos a confiar y a dejarnos llevar por la corriente del proceso, facilitando así la congruencia entre los diversos planos. Las cinco herramientas de este trabajo de voz son: respiración, tono, tacto, imaginación e improvisación. Se presenta en esta publicación la traducción del artículo original, en inglés, al español.

Palabras clave: trabajo de voz, improvisación, expresividad musical, escucha, proceso.

Abstract: Embodied VoiceWork is a method of free, expressive, non-verbal, improvisational singing, developed by Lisa Sokolov. It aims to develop a fuller human potential through the practice of attentiveness, an attitude of radical receptivity and listening. In this method, musical expressivity is considered as inherent to everyone, and improvised singing is understood as an universal language. A human being lives on many levels simultaneously: the physical body, the energetic body, the emotional body, the mental body, the knowing body. When there is a break in congruence between the different levels, there is doorway into process. Through improvisational singing we learn how to trust and how to let go into the flow of process, promoting congruence between the different levels. The five tools of this voicework are: breath, tone, touch, imagery and improvisation. The translation of the original article, in English, into Spanish is presented in this publication.

Keywords: voicework, improvisation, musical expressivity, listening, process.

SOBRE LA AUTORA

Lisa Sokolov es una reconocida pionera en el campo de la musicoterapia vocal. Su libro *Embodied VoiceWork: Beyond Singing*, publicado por la Barcelona Publishers en 2020, es una guía teórica, práctica y artística de su método, el cual se centra en la conciencia kinestésica y el cantar improvisado como lenguaje. Este trabajo es aplicado en Musicoterapia, Educación Artística y el trabajo del potencial Humano.

Sokolov es profesora en la Universidad de Nueva York y además imparte conferencias y dirige formaciones para artistas, terapeutas y médicos a nivel internacional. Ha actuado alrededor del mundo en numerosos lugares, como el Festival de Jazz de Montreaux, los festivales Spoleto, Kool Jazz, Stimmen, Vision, Brisbane, el Festival Internacional de Jazz de La Habana, Tampere Jazz Happening, Alice Tully Hall, la Ópera de Lyon. Montreux Jazz, el Festival de Jazz de La Habana.

Sus producciones discográficas como solista: *Angel Rodeo*, *Lazy Afternoon*, *Presence* y *A Quiet Thing* han sido aclamadas y premiadas por la prensa. Ha grabado para numerosos compositores en Soul Note, Uneet, Aum, Boxholder, Between the Lines y Laughing Horse Records. El trabajo de Sokolov como cantante laica ha sido presentado en un especial nacional de la CBS: "Arte sagrado, voces antiguas".

"En todo caos hay un cosmos, en todo desorden un orden secreto..."¹ C.G. Jung

Nos sentamos juntas.

Pregunto: "¿Qué te trae por aquí?"

Me cuenta de sus pulmones. Ha tenido una infección pulmonar durante meses que no desaparece.

Recuerda una grave infección pulmonar en su infancia.

Toco ligeramente su corazón.

Pregunto: "¿Qué es lo que vive aquí?". Comienza a llorar.

Digo: "Deja que eso te *hable*".

Ella dice: "Creo que hay miedo ahí dentro".

Pregunto: "¿Puedes decir 'tengo miedo'?"

Su respiración se detiene, sus hombros se mueven hacia adelante, su pecho se mueve hacia atrás.

Ella duda y luego dice en voz alta: "Tengo miedo".

Se produce un cambio, ella va más profundo, su foco se vuelve hacia adentro.

Digo: "Respira, deja que el sonido ocurra".

La energía y la emoción comienzan a moverse.

Suspiros que caen se elevan en largos y prolongados tonos.

Tonos largos ascienden, se convierten en un llamado, en una melodía de anhelo.

Ella está cantando.

Empiezo a cantar con ella, mi voz crea un espacio, envolviéndola y dándole lugar.

"Deja que suceda, sigue a tu cuerpo."

Ella se acuesta en el suelo,

Una pequeña torsión comienza en su cuerpo.

Reconozco este movimiento de la secuencia de desarrollo.

Digo: "Deja que suceda".

Me muevo hacia el piano.

Sonando y cantando, rueda hacia su vientre,

llega a sus manos y rodillas,

se sienta y luego se levanta para ponerse de pie.

Escucho el centro tonal de su sonido,

y el modo armónico que está estableciendo.

Escucho el tempo rubato abierto, y el pulso que se halla bajo sus sonidos.

Hago coincidir esto en el piano.

Está rodeada por el contexto de su propia música.

La música sostiene el terreno y ofrece estructura.

La música es un reflejo de ella misma.

Esto la impulsa a seguir adelante.

Está en profundo contacto y conversación con ella misma
y con la música.
Ella canta, llora/canta y canta.
Voz y respiración conectadas,
su cuerpo abierto y en movimiento,
Ella está alineada en cuerpo, respiración, emoción, y espíritu.
Su música es profundamente bella y conmovedora.
Se intensifica, amplifica, culmina, y rápidamente mengua.
Oigo una profunda toma de aire y la cadencia de un profundo suspiro.
La ola ha amainado.
Se acuesta y descansa.
Después de unos momentos de silencio me siento junto a ella.
Ella se estira para abrazarme.
Hablamos de belleza

INTRODUCCIÓN

El texto de apertura describe una sesión, en un método llamado Embodied VoiceWork¹ (EVW) que he estado creando durante muchos años de práctica como cantante/música, compositora, musicoterapeuta y profesora de arte.

Embodied VoiceWork es un método de canto libre, expresivo, no verbal y de improvisación, que tiene como objetivo, el desarrollo de un potencial humano más pleno a través de la práctica de la atención, una actitud de receptividad radical y la escucha. Cuando digo canto improvisado no-verbal, estoy hablando de una expresividad musical que es inherente a todos nosotros. Esto no es cantar sobre los cambios de acordes. Es el libre cantar improvisado como lenguaje universal.

Este trabajo se trata de escuchar. Escuchamos al sentir lo que está sucediendo en nuestro cuerpo. Nos abrimos a la experiencia kinestésica, a la respiración, al tono y al lenguaje imaginativo de nuestra vida interior. Escuchamos profundamente lo que estamos oyendo. La inmersión en el lenguaje del canto no verbal nos lleva a la conversación, al juego con el cuerpo, con nosotros mismos, con los demás y con lo esencial de la música. Y, mientras escuchamos, somos conducidos hacia un proceso. Nos movemos, como si estuviéramos en un río, hacia un habitar más pleno del Self². A través del escuchar hacia adentro llegamos a encontrarnos con el cuerpo. Nos abrimos al descenso de la resonancia en el cuerpo. A través de la escucha llegamos a fluir con el impulso interior y nuestra expresión musical innata. A través de la escucha llegamos a encontrarnos con el otro. A través de la escucha llegamos a conocer lo esencial de la música.

EL LENGUAJE DE LA MÚSICA

El cantar es el encuentro entre espíritu y materia. La música y sus órdenes innatos son muy reales, muy específicos y al mismo tiempo muy invisibles. El cantar y la música viven en una dimensión transicional, en un espacio liminal, entre lo físico/visible y lo no-físico/invisible. El cantar es el lenguaje del alma.

El libre cantar improvisado, aunque sea no-verbal, es un lenguaje que tiene sentido, gramática y sintaxis. Este lenguaje puede hablar en profundidad sobre ciertas cosas que otros lenguajes no pueden. El cantar improvisado no es referencial, no estamos cantando sobre algo, sino que "somos", en esta obra, con "lo que es". No proyectamos nuestras experiencias sobre un instrumento. Nosotros mismos *somos* el instrumento y somos el intérprete. La improvisación, dentro de este trabajo de voz, viene a informarnos, nos ayuda a encarnar estas cualidades inherentes a la expresión musical.

- El lenguaje de la música es el de la sensación y el sentimiento.
- El lenguaje de la música está fluyendo.

- El lenguaje de la voz cantante es un lenguaje de emoción, confesión, amor, anhelo, llanto, declaración, rabia.
- El canto llama, conjura y habla del espíritu.
- Revela cualidades espacio físico, espacio interno, espacio externo, expansión, contracción y la dirección hacia el espacio avanzando/retrocediendo, gravedad/levedad.
- La música habla del yo energético, de la electricidad del cuerpo, de sus flujos, remolinos, corrientes.
- Revela el andamiaje invisible del espacio tonal y armónico.
- Expresa cualidades de tiempo y espacio temporal.
- Revela forma, patrón, ciclo.
- Nos conecta con nuestro pasado, linaje e historia.
- Llama al futuro y expresa nuestra esperanza.
- Revela patrones y roles que se juegan en relaciones.
- El cantar no-verbal nos libera de límites e inhibición, experimentados en decir nuestra verdad a través de la palabra. Al final, "es solamente música".
- La música puede transportarnos a otros planos y a otros estados de conciencia.
- Hace visible lo invisible.
- Habla de todas estas cosas a la vez, sin la división o separación entre "esto" o "aquello", con la cual nos encontramos en el lenguaje lineal y racional.

Venimos al encuentro con el cuerpo, la respiración y la música interior. A medida que aterrizamos en el cuerpo, permitiendo que la respiración se abra y que el sonido fluya, comenzamos a desbloquear espacios internos e historias. La calidad de escucha necesaria para este tipo de improvisación nos lleva directa y profundamente al centro del momento. A medida que nos posamos en el presente, aterrizamos en "lo que *está* sucediendo". Nuestros pies bajan a la tierra. Una vez que dejan de estar suspendidos, empezamos a caminar. Cuando aterrizamos en el presente, aterrizamos en el tiempo y en el proceso.

El misticismo judío sostiene que la primera fuerza creada en el universo, fue el movimiento hacia el reparar. La historia cuenta que, incluso antes de que el recipiente del potencial infinito unificado fuera destruido, el movimiento hacia su reparación ya estaba creado. Antes de la ruptura, el curar ya estaba en su lugar. Vemos esto en la naturaleza del cuerpo físico. Cuando el cuerpo se lastima, comienza directamente su propia curación. Somos, en nuestra raíz, atraídos hacia la totalidad. Como el movimiento de la escala desde el unísono a la octava, el llamado de la totalidad nos llama, nos atrae hacia adelante, hacia nuestra propia realización, nos mueve hacia la congruencia y la unidad. Estamos en camino a transformarnos.

"Hashiveynu Adonai elecha veyna shuva.

Atráenos a Ti y regresaremos a Ti"³

Tocamos música, la música nos toca, y en este campo, somos llevados a la corriente del movimiento hacia la totalidad, hacia la integridad. Dentro del campo de juego, el camino se despliega. Escuchamos y empezamos a oír música. La música nos llama. Nos mantiene en su estructura y orden invisible, atrayéndonos hacia el fluir. A través del cantar improvisado aprendemos a confiar y a dejarnos llevar por la corriente del proceso. Dentro del campo de juego aprendemos a navegar este curso. Jugar puede ser un asunto serio que nos coloca en un camino hacia el devenir. En este campo de juego entramos en relación con nuestro Self innato, musical y expresivo corporalizado.

Tocando² en el campo de la música, descubrimos e investigamos los órdenes inherentes al cuerpo- lo que es estar de pie, respirando, transformándonos en humano siendo en tiempo y en espacio. Exploramos lo esencial de la música, la naturaleza vertical e intemporal del tono, la resonancia, el intervalo y la vocal, y el despliegue horizontal del tiempo en ritmo, escala, melodía, consonancia y forma. La escucha fenomenológica nos informa sobre lo esencial de la música y el cuerpo.

Cada sesión comienza con un caldeamiento. Nos movemos a través de la secuencia de desarrollo, desde estar acurrucados en el suelo, pasamos a estar sentados, a estar parados, y a su tiempo, a caminar y correr. Una y otra vez somos informados por este orden progresivo, profundo, extrayendo la preciosa información que hay dentro de él.

Este trabajo de voz se basa en la ciencia del sonido. La física del sonido ofrece un modelo de cómo funcionan las cosas, y cuando se extrapolan, ofrecen entendimiento. Por ejemplo, a través de la resonancia, un cuerpo que se pone en vibración pone en movimiento otros cuerpos similares. Un contrabajo toca y activa todos los demás contrabajos en la sala. Lo semejante activa a lo semejante⁴. Todos somos catalizadores los unos de los otros. Como músicos, analistas, psicoterapeutas y musicoterapeutas debemos hacer nuestro propio trabajo y estar atentos al impacto catalizador de nuestro propio estado sobre los demás.

Para volver a la física: un cuerpo puesto en movimiento desencadena una serie de reverberaciones, respuestas a través del tiempo que son muy reales, muy específicas, repetibles e invisibles. Tal reverberación se puede ver en la sesión descrita al principio de este artículo. A medida que el cuerpo físico se abre a la respiración, el cuerpo emocional se abre. Como el cuerpo emocional se abre, el cuerpo energético se abre. Hay un trayectoria curva³ que resulta familiar en la sesión de arriba: El encuentro inicial, la apertura del sentimiento y de la expresión, la intensificación y la cúspide de la experiencia, y el rápido disminuyendo. Cuando el trabajo se acerca al cierre, se oye la cadencia de una exhalación poderosa que marca el final de la ronda. Estos fenómenos emergen una y otra vez, conforme la respiración y el tono aterrizan en el cuerpo.

En la música escuchamos relación. Un intervalo es el sonido de la relación de dos tonos. Cuando nosotros oímos dos tonos al mismo tiempo podemos oír cada tono y también oímos la tercera cosa, que es el sonido de la relación entre los dos. Cada intervalo tiene cualidades y propiedades que son diferentes. Algunos intervalos son estables. Algunos intervalos son complejos y desafiantes. Algunos intervalos nos llevan a avanzar. Algunos nos llevan a retroceder. Algunos tienen levedad, otros, gravedad. El viaje a través de los intervalos desde el unísono a la octava, la alternancia de estabilidad y desestabilización es un movimiento en un camino que se llama "escala".

Después de años de escucha fenomenológica dentro los intervalos, los significados y poderes dentro de éstos sonidos se vuelven más y más claros. Todos entendemos la profunda nostalgia expresada en la "séptima mayor", seamos o no conscientes de ello. No es casualidad que el salto desde la fundamental a la octava y bajada a la séptima mayor es lo que oímos en las primeras tres notas de "Somewhere Over the Rainbow" o "Bali Hai". Las letras de ambas canciones cuentan historias de la caída de la unión con el ideal y el anhelo de reencuentro. Pero musicalmente, en la estructura y experiencia de las líneas melódicas, estas canciones *son* la caída y la nostalgia. La congruencia de la lírica y la música es lo que hace que estas canciones sean brillantes. De manera similar, todos entendemos, en algún nivel, el sentido de promesa que yace en la cuarta justa. No es casualidad que "Here comes the Bride"⁴ comience con este intervalo. Nuestra mente consciente puede no registrar estas conexiones, pero nuestra mente más profunda lo hace. Este es el lenguaje del cantar improvisado.

El entendimiento musical de la octava puede ser extrapolado hacia el entendimiento de los planos de ser. Por ejemplo, la respiración, en el plano físico, es el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono. Una octava más arriba, la respiración está relacionada con el espíritu. El corazón es un órgano que bombea sangre y es fundamental para el intercambio entre oxígeno/sangre. En una octava más alta, el corazón se trata de amor y compasión. Vivimos simultáneamente en diferentes octavas. Cuando me encuentro presenciando individuos en una sesión vocal, tengo en cuenta cómo habitan físicamente el cuerpo, cómo la respiración y la resonancia viven en el cuerpo. Mientras percibo lo físico, yo escucho simultáneamente las octavas superiores de estas manifestaciones.

PLANOS DE SER

Un ser humano vive en muchos planos simultáneamente:

- el cuerpo físico—hueso, sangre, vísceras, fluidos tierra/agua
- el cuerpo energético—la chispa, el aspecto eléctrico, el flujo de vitalidad, fuego/aire
- el cuerpo emocional—el aspecto sentimiento-sensación
- el cuerpo mental—el cuerpo verbal pensante
- el cuerpo que conoce—el Self de sabiduría

Estos cuerpos están compleja e delicadamente conectados. Las verdades que existen en un plano también existen y se reflejan en los otros planos contiguos y simultáneos. Cantar se sitúa en el centro de nuestro ser, abriendo caminos a los diferentes aspectos del ser.

La información del cuerpo físico se obtiene a través del percibir kinestésico. Exploro, a través del sentir, lo que está pasando en mi cuerpo. El cuerpo energético se despierta a través de la respiración. Abro mi cuerpo y el aire se precipita hacia mí. Cuando la respiración se encuentra con el cuerpo, las luces se encienden, cobramos vida. A través del percibir kinestésico y la apertura a la respiración y al tono, el cuerpo emocional, cuya vida es a menudo encerrada dentro de uno, se abre a la expresión. El cuerpo mental organiza la información y crea construcciones. Yo abro mi mente y la conciencia se precipita hacia mí. El cuerpo del saber reconoce quienes somos con compasión y nos impulsa a realizarnos a nosotros mismos.

Más allá de las complejas capas de nuestra individualidad, también vivimos dentro de sistemas sociales que pueden ser entendidos como cuerpos funcionales complejos. Somos parte de nuestro cuerpo vincular, nuestro cuerpo familiar, nuestro cuerpo comunitario, nuestro cuerpo cultural y el cuerpo unificado de la totalidad.

Volverse congruente es alinearse dentro de estos aspectos. La congruencia se ve facilitada al dejarse entrar en el flujo del proceso inherente, que es el viaje hacia la octava superior del Self. La congruencia o incongruencia se puede ver en la manera en que habitamos el cuerpo, en el flujo de la respiración y la resonancia, en la interacción relacionada y comprometida con el yo expresivo, con los demás y con la música en sí misma. Las rupturas en la congruencia son portales al proceso. Yo escucho el intervalo entre el estado actual del individuo y el llamado de su potencial.

HERRAMIENTAS DEL TRABAJO

Las cinco herramientas de este trabajo de voz son respiración, tono⁵, tacto, imaginación e improvisación. Cada una de ellas puede surgir desde adentro, o pueden ser recibidas desde afuera.

Respiración

*“There is one ocean of breath moving from he to she to me,
every breath you take breathes me”
 (“Hay un océano de aire moviéndose desde él hacia ella hacia mí,
Cada aliento que tomas me respira”)*

Vivimos en un océano de aire. El aire nos presiona a unos 1000 hectopascuales, esperando pacientemente. Cuando abrimos nuestros cuerpos, el aire se precipita hacia adentro nuestro. Cuando soltamos, nuestro aire se vuelca hacia el afuera. Cuando tomamos aire lo llamamos "nuestro aliento". Cuando viaja fuera de nosotros lo llamamos "nuestro aliento" hasta que se disipa de nuevo en el océano de aire, sólo aire. El espíritu es la octava superior de la respiración.

Tono6

"There is one ocean of breath moving from he to she to me, every sound you make sings me"
 ("Hay un océano de aire moviéndose desde él hacia ella hacia mí, cada sonido que haces me canta.")

El tono es el encuentro de la respiración/aire y la materia. El viento que se mueve a través de las ramas de un árbol crea sonido. De manera similar, la respiración que se mueve a través del instrumento vocal crea el tono. Este tono activa el océano de aire y es recibido por un otro como sonido. Hacer un sonido en el océano de aire es como dejar caer una piedrita en un estanque. Las reverberaciones ondulan desprendiéndose del impulso inicial en ondas formales predecibles.

El tono se auto-perpetua. El impulso inicial crea efectos ondulantes y hace emerger tonos adicionales llamados armónicos. Como resultado, cada tono contiene dentro de sí muchos tonos. Cuando diferentes instrumentos tocan la misma nota, la diferencia que se oye en el color del tono se llama timbre. El timbre está determinado por la amplitud o el volumen de los armónicos.

En su gama de armónicos, el timbre de una flauta es más simple que el sonido de un violonchelo tocando la misma nota. La voz humana crea la gama de tono más rica y compleja. Cuando escuchas una voz cantando una nota, estás escuchando muchas notas. Pero habiendo escuchado toda tu vida que una nota es sólo una nota, entonces muy obedientemente, cuando escuchas una voz cantar piensas, "Oh sí, ella está cantando una nota". Si dejas ir lo que *piensas* que estás escuchando, y realmente escuchas el sonido de la voz, comenzarás a escuchar muchos tonos y armónicos que se despliegan. Abrirse a la escucha de los muchos-dentro-de-uno es como permitir que se abra el abanico.

Y si tomo aquellos armónicos a medida que llegan -y siempre llegan en el mismo orden exacto: octava, quinta, octava siguiente, tercera, quinta siguiente- hay un orden dado. Es un orden proporcional, reflejado también en la construcción proporcional del cuerpo humano. Un orden similar ocurre en los árboles: las ramas inferiores son gruesas y ampliamente espaciadas, y a medida que el árbol se eleva sus ramas se hacen más delgadas y se acercan más. El mismo patrón se puede ver en el punto de fuga del dibujo en perspectiva. Todos estos son reflejos del mismo orden que oímos en la serie de armónicos, invisibles pero muy específicos. Este orden se puede ver en la Proporción Aurea, una relación matemática universal de las partes.

Si tomas las notas de la serie de armónicos y las traduces a la misma octava, encontrarás que todas las notas de la escala están presentes dentro de cada tono. Más arriba en el árbol de armónicos, las notas se llaman convencionalmente "intervalos disonantes", pero prefiero llamarlas "intervalos complejos". A medida que estos tonos se elevan, su relación con la fundamental, la nota original, se vuelve más compleja. Y si separas estas notas en el tiempo, la escala emerge. Todas las notas de la escala están contenidas dentro de cada nota que se genera en la serie de armónicos. Cada nota contiene a todas las notas.

Tacto

There is one ocean of breath moving from he to she to me, every move you make moves me
 ("Hay un océano de aire moviéndose desde él hacia ella hacia mí, cada movimiento que haces me mueve")

El tacto, como estoy usando la palabra aquí, se trata de abrirse a la sensación⁷. Puede ser la sensación táctil de ser tocado, como en la sesión, cuando toqué el corazón y la espalda de mi cliente. El tacto, en este aspecto, ayuda a crear conciencia en el cuerpo y puede ser utilizado para ayudar a abrir el instrumento a la respiración y al tono.

Utilizo la palabra "tacto" más ampliamente para hablar del registro de la sensación interna, que es el aspecto predominante del tacto como herramienta en este trabajo. La atención a las sensaciones internas nos ayuda a aterrizar y conectarnos con el cuerpo. El tacto como percepción, estar sintiendo en los músculos, vísceras,

respiración y movimiento, es un camino hacia otros planos de sentimiento. Tomamos conciencia del sonido-sensación del estar-en-este-cuerpo. ¿Qué es lo que notas? ¿Cómo se siente?

El Tono se Encuentra con el Cuerpo—El Descenso de la Resonancia. Mientras escuchamos el ascenso del tono en la serie de armónicos, cuando escuchamos la interfaz del tono y el cuerpo a través del tiempo, lo que descubrimos es un descenso de la resonancia en el cuerpo. El primer tono de un bebé es alto y enfocado en la frente. A medida que el niño evoluciona, la secuencia de desarrollo arrastra, secuencialmente, resonancia y respiración hacia abajo en el cuerpo. Dentro del proceso de estar muriendo, este perfil de resonancia ocurre al revés, donde oímos un aumento gradual de la retirada o desencarnación de la resonancia y la respiración del cuerpo.

Nuestro cuerpo es una gran casa con muchas habitaciones. Y, sin embargo, muchos de nosotros vivimos posados en el ático, indecisos a la hora de ocupar el lugar que nos corresponde. A menudo nos resistimos a habitar plenamente el cuerpo. Nuestra respiración puede ser superficial, nuestro sonido puede ser delgado y residir predominantemente en la cabeza o la garganta. El miedo a los sentimientos, el miedo al poder, el miedo a vivir completamente vivo, contribuyen a un perfil demasiado común de respiración superficial, entrecortada y un pequeño rango tonal.

Traer conciencia al cuerpo, abrirse a la respiración y permitir que el sonido fluya, abre las puertas y nos pone en movimiento, en Embodied VoiceWork tomamos lo que surge y lo alimentamos en el fuego de la música improvisada.

¿Cuál es el estado de nuestro cuerpo/casa? ¿Está tapiada? ¿Está abierta a la luz y a la brisa? ¿A qué habitaciones podemos acceder, o no, según nuestra necesidad del momento? ¿Qué viejas historias viven tras puertas cerradas? ¿Cuál es el estado de los cimientos? Es sorprendente escuchar la relación interválica entre la manera en la que el cuerpo/instrumento es habitado y su plena potencia vital.

Imaginería

The body is the riverbed and the breath is the river. The tone is a child's leaf and bark boat floating on the currents of the river
 ("El cuerpo es el lecho y la respiración es el río. El tono es un bote hecho por un niño, de corteza y hoja, flotando en las corrientes del río")

Imaginería, o lo que llamo "lenguaje imágico"⁸, es el lenguaje de nuestra mente profunda, nuestro Self de sabiduría. Ya sea en sueños o en imágenes despiertas que emergen desde dentro, nuestra mente profunda se comunica con nosotros a través de un lenguaje poético e imágico. Cuando hablo este lenguaje "el cuerpo como el lecho del río..." por ejemplo, lo hago porque comunica mucho en pocas palabras, y también porque se comunica directamente con el Self de sabiduría.

Improvisación

La quinta herramienta es la improvisación, que consiste en jugar con las otras herramientas y hacerlas avanzar a través del tiempo. ¿Cómo fluye el río de la respiración a través del cuerpo? El tono a través del tiempo se convierte en melodía. El tacto a través del tiempo se convierte en movimiento. Las imágenes a través del tiempo se convierten en historia.

PROCESO

La trayectoria curva⁹ y el proceso que vimos en la sesión vocal en la apertura del artículo, emerge una y otra vez. Es un proceso con el que todos estamos muy familiarizados. Este proceso puede desarrollarse en un lapso

de momentos o en un lapso de años. Articulo este proceso en cinco etapas: *exploration, awarness, realease, new balance of strength and openness, integration*¹⁰. Reconocemos estas etapas dentro del proceso terapéutico, ya sea verbal o no verbal. También los experimentamos en el desenvolvimiento de las etapas de la respiración.

Exploration (exploración)

La primera etapa, la exploración, es un estado de ánimo, una voluntad de ver lo que vemos, de oír lo que oigamos, de sentir lo que sintamos, de notar lo que notemos. Es una actitud mental abierta de receptividad radical. ¿Qué está sucediendo? Es un dejar ir lo que creemos que debería estar pasando, lo que nos haría sentir dignos si estuviera pasando, lo que pasó antes, lo que alguien nos dijo que pasaría, lo que asumimos que pasará. Es una receptividad a lo que está sucediendo. Es esta apertura la que jala la siguiente etapa de conciencia hacia nosotros.

Awareness (tomar conciencia, darse cuenta)

Cuando me quedo en la exploración, rápidamente tomo conciencia de algo. Experimentamos esto en las etapas de la respiración. Me abro a la respiración, y muy rápidamente el aire se precipita hacia mí. Cuando abro mi percepción receptiva, la conciencia me llega muy rápidamente. Me quedo con la conciencia. ¿Cómo se siente? ¿Qué aspecto tiene? ¿Cuál es su color, forma, sensación? A medida que me sumerjo en la conciencia, un cambio comienza a tener lugar - me encuentro siendo arrastrado a la siguiente etapa, *release*.

Release (permiso de liberar, soltar, dejar ir)

Este movimiento es, por su propia naturaleza, sorpresivo. Si no es sorpresivo, no es una liberación¹¹. Las liberaciones tienen cualidades y atributos similares. Por ejemplo, tienen un patrón rítmico específico, aceleración y desaceleración rápida. Este no es un tiempo mecánico. Este es un tiempo orgánico. Imagina un aro o un trompo que está girando en su eje. Puedes escuchar esta cualidad de aceleración ascendente y desaceleración rápida, cuando llega a descansar en una quietud equilibrada. Escuchamos el mismo patrón en las liberaciones orgánicas de risa y llanto, exhalación, orgasmo, parto, estornudos, bostezos.

La tensión en el cuerpo es una fuerza fuera de lugar o una apertura fuera de lugar.

Esta es una idea poderosa. Cuando digo "cuerpo" me refiero al cuerpo físico, pero también al cuerpo energético, emocional o imágico. Durante el soltar que desemboca en una liberación, la apertura que está fuera de lugar, que habita en un área de apoyo, como la pelvis, las piernas o la parte baja de la espalda, retorna a la casa, a un área cuya naturaleza es la apertura expansiva, como el corazón, el pecho o los hombros. La fuerza colocada fuera de lugar, o sea, el soporte condensante, que habita un campo cuya naturaleza es la apertura expansiva receptiva -como en el pecho apretado, o hombros tensos- regresa rápidamente a su lugar natural de soporte activo en el cuerpo. Una liberación es un desenvolvimiento que resuelve un desequilibrio y aporta un nuevo equilibrio al organismo.

New balance of strength and openness (Nuevo equilibrio de fuerza y apertura)

A medida que la liberación cede, la siguiente etapa del proceso es un nuevo equilibrio de fuerza y apertura. El desenrollado de un resorte, una vez completado, deja un resorte tranquilo donde la presión interna y externa están en equilibrio. Una poderosa oleada de risas o llantos reales nos deja en un nuevo equilibrio. De la misma

manera, una parte del trabajo, ya sea en el cuerpo físico, energético, emocional o imágico, llega a descansar, dejando al organismo en un nuevo estado de fuerza y apertura equilibradas.

Integration (Integración)

La percepción y sensación de esta nueva cualidad equilibrada del ser conduce a la última etapa del proceso, que yo llamo integración. La integración devuelve la pieza de trabajo a la relación con el conjunto. El cambio en una parte de un sistema reverbera en todo el sistema, ya sea el cuerpo individual, el cuerpo vincular, el cuerpo familiar, el cuerpo comunitario. Estas ondulaciones, si no son amortiguadas por la resistencia al cambio, continúan el proceso, haciéndonos volver a: *exploration, awariness, realease, new balance of strength and openness, integration, exploration, awariness, realease...*

CONCLUSIÓN

Observamos la trayectoria curva¹² del proceso en la sesión vocal al inicio de mi artículo, y fuimos “testigos” del papel de las herramientas de respiración, tono, tacto, imágenes e improvisación. Señalamos la aparición de los órdenes familiares. Vemos cómo el individuo, cuando es escuchado y contenido en un espacio seguro, es movido, interpelado, atraído hacia una nueva integridad de la octava superior del Self.

En estas breves páginas, he tratado de darles una idea de un proceso terapéutico que se basa en el paradigma del sonido y la música. Embodied VoiceWork es un arte terapéutico, en el que la sanación transcurre dentro del misterio estructurado de la música. Ofrecemos la experiencia humana al generoso fuego del arte. Y la estructura y el misterio de este mundo liminal nos eleva, nos jala a un camino de transformación y luego nos pone suavemente en el suelo, nuevos, más cerca de lo que realmente somos.

“She listened and such
 listening as hers enfolds us in a silence
 in which at last we begin to hear
 what we are meant to be” - Lao Tzu
 (“Ella escuchó y tal
 escucha como la suya nos envuelve en un silencio,
 en el cual por fin empezamos a escuchar
 lo que estamos destinados a ser” - *Lao Tzu*)

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo fue realizado con la colaboración de Elsa Wirth, quien ha revisado la traducción y realizado un aporte fundamental para el entendimiento del lenguaje poético y expresivo utilizado por la autora.

REFERENCIAS

Sokolov, L. (2012). *Embodied VoiceWork: Moving Toward Wholeness in the Musical Field of Play*. The Playful Psyche, Jungian Odyssey Series Vol. IV. Spring Journal Inc.

NOTAS

- 1 Nota de la traductora: El nombre del método *Embodied VoiceWork*, desarrollado por Lisa Sokolov, no posee una traducción directa al español, refiere a “*Trabajo de Voz Corporalizada/Encarnada*”

- 2 Nota de la traductora: Aquí la autora realiza un juego de palabras (“*Playing in the field of music...*”) en el que el verbo *play* tiene dos acepciones, jugar y tocar. Traducidas al español la frase puede interpretarse como: “*Jugando en el campo de la música...*” o “*Tocando en el campo de la música...*”.
- 3 Nota de la traductora: En el idioma original la autora refiere a esta *trayectoria curva* como “arc”, en español “arco”.
- 4 Nota de la traductora: Canción con la que suelen entrar las novias a la boda, camino hacia el altar.
- 5 Nota de la traductora: En el idioma original, la autora usa la palabra *tone* para nombrar a esta herramienta. La misma es una cualidad del sonido que refiere a la regularidad en la vibración, no necesariamente una nota específica dentro de una escala, como se suele usar la palabra “tono” en el español.
- 6 Idem Nota 5
- 7 Nota de la traductora: En el idioma original, la autora refiere a la palabra *feeling* que remite tanto a *sensación* como a *sentimiento*.
- 8 Nota de la traductora: La autora usa la expresión “*imagic language*” en el idioma original, realizando un juego de palabras articulando la palabra “*imagen*” con la palabra “*magia*”.
- 9 Idem Nota 3
- 10 Nota de la traductora: Se nombrarán las etapas del proceso en su idioma original debido a la limitación que el lenguaje español le impone a algunos de estos conceptos.
- 11 Nota de la traductora: Se ha elegido la palabra *liberación* para hacer referencia a todo lo que involucra esta etapa, pero es necesario aclarar que no existe una traducción directa del concepto *release* al español. El mismo involucra sensaciones como las anteriormente descritas: *permiso de liberar, soltar, dejar ir*.
- 12 Idem Notas 3 y 9