

## Introducción

"Cada hombre es un tipo particular de artista..." Sri Aurobindo

Este escrito trata sobre la implementación de las técnicas y los principios educativos del Yoga de Aurobindo en la enseñanza del canto.

La idea central de esta propuesta es que en nosotros ya existe todo lo que se necesita para convertirnos en cantantes.

La base del trabajo consiste en liberar la función respiratoria para lograr su equilibrio e integración en el trabajo vocal. La conciencia corporal es el punto de partida de este aprendizaje, orientado a lograr la acción conciente.

Utilizamos la atención, concientemente dirigida y sostenida en los distintos planos de acción y expresión, como herramienta para la observación. El posterior proceso de reflexión nos posibilitará ajustar la distancia que existe entre nuestra realidad y la forma en que nos percibimos.

A lo largo del proceso, el maestro acompaña al alumno en su trabajo de exploración personal y autodesarrollo, creando un entorno propicio para la libre expresión del contenido. Este contexto resulta adecuado para adquirir la conciencia de libertad en los distintos planos de acción, el aprendizaje del equilibrio y la integración conciente.

*"... toda la vida es Yoga consciente o subconscientemente. Pues con este término significamos un esfuerzo metodizado en pos de la auto perfección mediante la expresión de las potencialidades latentes en el ser y una unión del individuo humano con la Existencia universal y trascendente que vemos parcialmente expresada en el hombre y en el cosmos..." (Sri Aurobindo, síntesis del Yoga)*

## La educación integral

Aprender es penetrar en el interior de las cosas: tomar conciencia; transformarse

Sri Aurobindo concibe la educación de un individuo como un proceso *integrador* que implica una transformación gradual. Este tipo de educación supera la transmisión de contenidos y se convierte en un intento consciente por desarrollar la personalidad completa del ser humano.

El principio que guía y coordina el pensamiento educativo de Sri Aurobindo es el descubrimiento de que la persona es, ante todo, un ser espiritual. Su estructura espiritual integra y trasciende los niveles: físico, vital y mental.

En la educación integral se sostiene que el individuo fue creado para transformarse en un ser mental. La educación debe considerar como su principal campo de estudio la mente del individuo, sus facultades mentales y sus procesos.

El descubrimiento del ser psíquico es el primer paso que ayuda a generar una nueva actitud ante el proceso existencial. Aurobindo insiste en la idea de que la persona es capaz de un desarrollo que trasciende su presente estado de conciencia. La evolución de la conciencia del hombre comienza con el autoconocimiento, es decir, la exploración y observación de las diferentes realidades o niveles de acción y expresión que integran el ser. El autoconocimiento implica el crecimiento integral de la personalidad. La integración de las diferentes identidades del individuo, el desarrollo de su ser físico y vital, su ser psíquico y mental, desemboca en su transformación y espiritualización última.

El objetivo final de la educación debe ser el crecimiento del alma humana, el conocimiento y desarrollo de sus potencialidades.

*"Conocerse a sí mismo significa conocer los motivos de nuestras acciones y reacciones, el porqué y el cómo de todo lo que le pasa a uno mismo. Ser el dueño de uno mismo significa hacer lo que uno ha decidido hacer y nada más que eso, no escuchar o seguir impulsos, deseos o caprichos" (Aurobindo).*

## Los principios de la enseñanza

“Los maestros abren la puerta, pero eres tú quien debes atravesarla” (Proverbio chino)

En una serie de artículos que Sri Aurobindo escribió entre 1909 y 1910, enunció tres principios fundamentales de la enseñanza. Aurobindo sugiere no tanto un sistema nuevo de educación como una *nueva actitud* hacia los alumnos: el estudiante es un ser único que crece y se desarrolla de manera permanente, una entidad que debe ser considerada como la integración de realidades complejas, un mundo interior y exterior que debe ser tenido en cuenta. Los principios de su teoría educativa coinciden con los principios de su yoga integral: primero, ***nada puede ser enseñado*** pues *el conocimiento se evoca*; segundo, ***la mente debe ser continuamente consultada***; tercero, ***se debe trabajar desde lo conocido a lo desconocido***, es decir, *construyendo* el conocimiento a partir de la experiencia actual.

### “Nada puede enseñarse”

*“El conocimiento se evoca”. “El profesor es un ayudante, un guía. Su labor consiste en sugerir, no en imponer”. La enseñanza, el ejemplo y la influencia son los tres instrumentos del maestro o guía. El maestro buscará despertar mucho más que instruir; tendrá por objetivo fomentar las facultades y las experiencias a través de un proceso natural y de la expansión libre. Dará una técnica como ayuda, como instrumento utilizable, no como fórmula imperativa ni como rutina fija. Y estará alerta ante cualquier transformación del instrumento en una limitación, ante la mecanización del proceso (Aurobindo).*

### “Hay que consultar a la mente en su crecimiento”

Sri Aurobindo indicó que la idea de hacer encajar al alumno en el molde deseado por el profesor es una superstición bárbara y propia de ignorantes. Advirtió que obligar a la naturaleza a abandonar su propio *Dharma* es hacerle un daño permanente, mutilar su crecimiento y deformar su perfección, y que los padres o los maestros no pueden cometer un error mayor que decidir de antemano que un alumno dado ha de desarrollar unas cualidades, capacidades, ideas o virtudes determinadas.

### Trabajar desde lo próximo a lo alejado, desde lo que es a lo que será

En otras palabras, que la educación ha de proceder a partir de la experiencia directa (actual) y que incluso lo que es abstracto y está alejado de la experiencia ha de traerse al alcance de ésta. El conocimiento tiene que ser el paso de la experiencia personal a una experiencia más amplia, más intensa y más elevada.

## **Aprendizaje esencial**

*Después de haber ganado muchas competiciones de arco y flecha, el campeón de la ciudad fue a visitar al maestro de Zen.*

*- Soy el mejor de todos -dijo-. No he aprendido religión, no he buscado la ayuda de los monjes, pero he conseguido ser considerado el mejor arquero de toda la región. Me he enterado de que, durante cierto tiempo, usted fue el mejor arquero de la región, y dígame: ¿era necesario convertirse en monje para aprender a disparar?*

*- No - respondió el maestro de Zen.*

*Pero el campeón no se dio por satisfecho: cogió una flecha, la puso en su arco, disparó, y acertó a una cereza que estaba muy lejos. Sonrió y dijo: - Dudo que pueda repetir este disparo.*

*El maestro entró en el templo, cogió su arco, y empezó a caminar en dirección a una montaña cercana. En el camino, había un abismo que sólo se podía cruzar por una pasarela de cuerdas podridas, medio desprendida: con mucha calma, el maestro de Zen fue hasta el centro de la pasarela, sacó su arco, puso la flecha, apuntó a un árbol que había al otro lado del despeñadero, y acertó el blanco.*

*- Ahora tú - dijo amablemente al muchacho, mientras volvía a terreno seguro.*

*Aterrorizado, mirando al precipicio que tenía a sus pies, el joven fue hasta el lugar indicado y disparó, pero su flecha fue a parar muy lejos del blanco.*

*- Para esto me ha servido la disciplina y la práctica de la meditación - concluyó el maestro, cuando el muchacho volvió a su lado.*

*- Puedes tener mucha habilidad con el instrumento que has elegido para ganarte la vida. Pero será inútil, si no consigues dominar la mente que utiliza este instrumento.*

## Te miro, me ves

“El único verdadero viaje de descubrimiento es aquel que se emprende no en busca de paisajes nuevos, sino con ojos nuevos”  
Marcel Proust

En su Educación Integral, Aurobindo dice que para entender la complejidad de su mundo interior y exterior la persona debe observarse a sí misma y cuanto le ocurre. El punto de partida es la observación de lo que uno hace y por qué lo hace; de esta manera el individuo puede empezar a ejercitar dominio y control sobre sus acciones adquiriendo un sentido de responsabilidad ante las mismas.

Según Aurobindo, el primer trabajo de los educadores debería ser el desarrollo de los sentidos y la potenciación de la capacidad de conciencia del estudiante. Este proceso implica el trabajo en todas las realidades que lo conforman: su estructura física, vital, mental y psíquica.

**El plano físico.** El cuerpo es la realidad que posibilita la manifestación del espíritu, el cuerpo (la acción física, el movimiento) es el medio para desarrollar el *dharma* personal, es decir, la realización de cualquier ideal que la persona se propone a sí misma. Como dice Aurobindo, *despertar la conciencia física significa actuar sobre lo físico con una conciencia psíquica.*

**El nivel vital.** Trabajar en este nivel supone la educación de las emociones, los hábitos humanos y sus asociaciones. El rechazo y sustitución de los hábitos no adecuados se potencia con la observación de dichos hábitos y emociones. Aurobindo confiere un énfasis considerable a la educación artística del alumno.

**La educación mental** implica el dominio del conocimiento previo, el descubrimiento de nuevos conocimientos y el incremento de la habilidad para utilizar el conocimiento (derivado de la experiencia directa). El individuo se transforma en la fuente de conocimiento, el conocedor, el testigo y dueño de su mente.

Aurobindo distingue cuatro niveles mentales clásicos: *citta*, *manas*, *buddhi* y la *visión* presente sólo en los seres más desarrollados. En todos los niveles, la persona intenta aumentar su capacidad mediante la expansión y sutilidad creciente de su facultad cognitiva, sus ideas y percepciones.

**El ser psíquico.** En el pensamiento de Aurobindo **el ser psíquico es aquella parte de la persona independiente del cuerpo y las circunstancias de la vida que actúa mediante un tipo de conocimiento espontáneo y directo.** El ser psíquico es el que subyace y sustenta el ser físico, vital y mental de la persona **y el que posibilita el contacto y encuentro con su realidad interior.** La principal función de la educación integral es el descubrimiento de la personalidad psíquica que es la clave para el desarrollo de un ser

integral. El descubrimiento, dentro de uno mismo, de aquel ser psíquico es el punto de partida para la realización de las potencialidades interiores y el descubrimiento de un sentido de universalidad y no limitación. La diferencia entre la realidad psíquica y espiritual de la persona es que la primera se encuentra dentro del individuo y la segunda le impulsa fuera de su universo personal.

*“Los cuatro vehículos de aprendizaje físico,-vital, mental y psíquico- cultivan el poder, la belleza, el conocimiento y el amor y, por tanto, liberan a la persona de los condicionamientos materiales, los deseos, la ignorancia y el sufrimiento” (Aurobindo).*

## Siento, luego pienso que existo

“el misterio de la vida no es un problema a resolver, sino una realidad a experimentar”.  
Alan Watts

¿Cómo es que tengo noción de mí existencia y de mi entorno?  
¿Cómo es que puedo observarme a mí mismo pensando, teniendo sentimientos, actuando? ¿Qué cosa, en mí, da cuenta de la actualidad; del momento presente?

Somos seres que sienten, que viven experiencias a través de los sentidos. Luego, somos seres autoconcientes que pueden reflexionar al respecto. “Vivir” la sensación no es lo mismo que intligirla.

Somos una amalgama de impresiones situadas en algún lugar de nosotros mismos. Pero, ¿dónde?

Nuestro campo de experiencia, existencia y expresión (nuestro objeto de estudio) es la mente. Según Sri Aurobindo, la mente está compuesta de cuatro capas:

**Citta**, la mente interna (subconsciente), el depósito de impresiones mentales anteriores o almacén de la memoria, que debemos diferenciar del *acto* específico de la memoria, es el cimiento sobre el que descansan las demás capas. Ni el más leve objeto de conocimiento que penetra en su campo de aplicación (nuestras impresiones primarias, internas y externas) deja de ser aprehendido, colocado y conservado en ese receptáculo.

**Manas**, la mente externa, es la segunda capa. Tiene por función recibir las impresiones de las cosas traducidas en vista, oído, olfato, gusto y tacto, los cinco sentidos, y traducirlas de nuevo a *pensamientos-sensaciones* (percepción). Por lo tanto, para que no se atrofien ni dañen por falta de uso es crucial emplear correctamente los seis sentidos, adiestrados bajo la dirección del maestro, hasta lograr la exactitud precisa y la sensibilidad fina y sutil de la que son capaces.

**Buddhi**, la tercera capa, es el intelecto, el verdadero instrumento de la reflexión; ordena y dispone del conocimiento adquirido por las demás partes de la máquina. Por lejos, la parte más importante de las tres mencionadas hasta ahora para la educación.

Sri Aurobindo considera que el intelecto está compuesto de distintos grupos de funciones, divisibles en dos clases principales, las funciones y facultades de la mano derecha y las funciones y facultades de la mano izquierda. Las facultades de la mano derecha son globales, creativas y sintéticas; las de la mano izquierda, críticas y analíticas. **A la mano derecha** pertenecen el discernimiento, la imaginación, la memoria, la observación; **a la izquierda**, la comparación y el razonamiento.

*“Las facultades de la mano izquierda distinguen, comparan, clasifican, generalizan, deducen, infieren y concluyen; son las partes que componen la razón lógica. Las facultades de la mano derecha engloban, ordenan, captan, retienen y manipulan. La mente de la mano derecha es la dueña del conocimiento, la de la mano izquierda su sirviente. La mano izquierda sólo toca el cuerpo del conocimiento, la mano derecha penetra en su alma. La mano izquierda se limita a la verdad establecida, la mano derecha capta lo que aún es difícil de aprehender y de establecer. Ambas son esenciales para la plenitud de la razón humana. Estas importantes funciones de la máquina deben ser llevadas a su capacidad de trabajo más elevada y refinada para que la educación de la persona no sea imperfecta y unilateral.”*  
(Aurobindo)



## Acción!

“Allí donde esta tu atención, allí estas tú. Donde pones tu atención, en eso te conviertes”. S.G.

Las principales ideas del paradigma educativo de Aurobindo se podrían sintetizar en las siguientes premisas: a) la educación es un medio para que la persona llegue a una mayor comprensión de sí misma y su universo; b) el papel del maestro o educador es guiar, sugerir, despertar; c) la educación no es la transmisión de conocimiento sino mostrar a otros cómo aprender por sí mismos y adquirir el conocimiento; d) la tarea del maestro es la creación del entorno que favorece el auto-descubrimiento.

Como se observará, estos principios son sutiles y complejos, y no puede extraerse de ellos una fórmula rígida para la práctica. Una enseñanza del canto que respete estas premisas requiere, por parte del maestro, una mirada limpia de prejuicios, de preconceptos; lo más despojada posible de condicionamientos; creativa; multidimensional e integradora. Él intentará que el alumno experimente situaciones en las que pueda aprender a aprender, mirándose a sí mismo; accionando.

La posterior comprensión y expresión del fenómeno experimentado, es vital para la acción conciente. El desarrollo de los sentidos resulta fundamental en este proceso y no es tarea fácil. Las dos cosas importantes que se necesitan de los sentidos son “precisión y sutileza”. La dificultad radica en que estamos entrenados en la elaboración y expresión de nuestros pensamientos pero no sucede lo mismo con aquello que sentimos.

Aurobindo atribuye las causas de la ineficacia de los sentidos como recolectores de información a su “uso insuficiente”. Dice que los alumnos tienen que superar la inercia tamásica (mente y sentidos obtusos) y acostumbrarse a percibir las imágenes, los sonidos y demás estímulos que los rodean, distinguir unos de otros, identificar su naturaleza, propiedades y orígenes, y fijarlos en la *citta* para que siempre estén listos para responder cuando se lo pida la memoria. Según él, la “atención” es el factor principal del conocimiento, que considera como condición primera de una memoria y una precisión adecuadas. Además de la atención, dice Aurobindo, “la concentración en varias cosas al mismo tiempo” es a menudo indispensable (la disociación resulta importante en el proceso de integración).

Afinar los sentidos implica estar abierto y atento a los estímulos en el instante en el que están sucediendo con plena conciencia de lo que estamos experimentando. Hacer más sutiles los sentidos nos abre las puertas a experiencias sensibles más profundas; más completas. Buddhi agudiza su perspicacia y se conecta con las capas más profundas de nuestra naturaleza; “penetrando el alma de la experiencia”.

A partir de las sensaciones corporales, que incluyen los estímulos provenientes de los cinco sentidos y el sentido corporal o Cenestésico, obtenemos información no-racional, sobre como

estamos, que somos, como estamos ajustándonos a los estímulos interiores y exteriores. Este material, es esencial en la creación de nuestro esquema corporal.

Nuestra respiración, el impacto de las experiencias de pasado ancladas en nuestra musculatura, la forma en que caminamos, nos paramos, nos movemos y usamos nuestro cuerpo, alteran nuestro potencial de conciencia corporal. Un trabajo destinado a utilizar la sabiduría que encierra el cuerpo requiere tiempo y paciencia con la intención de acrecentar las energías de nuestra conciencia, así como de ser capaces de activar mejor ciertas estructuras y órganos que no están siendo utilizados adecuadamente.

### **7.1. Una clase**

Toda clase comienza con la atención puesta en lo que el alumno expresa y en aquello que pudiera resultar significativo para el maestro en dicho momento. Una mirada despojada de condicionamiento y prejuicio es la mejor forma de acercamiento a la realidad del alumno. La intuición y la percepción del maestro son fundamentales en el diseño del Vinyasa más adecuado a las necesidades del alumno.

Durante la clase, la mirada debe recorrer cada nivel de expresión del ser -físico, vital, mental, psíquico-, los cuales se expresan simultáneamente a través de gestos, palabras, actitudes corporales, y por sobre todas las cosas, en el sonido vocal.

Asanas, Pranayama, Meditación y Mantra son técnicas que podemos aplicar considerando siempre que se necesita una correcta adaptación de las mismas al proceso de desarrollo vocal. Debemos tener en cuenta que el alumno de canto no siempre es también un practicante de Yoga y que su contacto con la disciplina es tangencial, a través del maestro.

Un fenómeno que habitualmente se presenta, y que está asociado a la auto-observación y la reflexión, es la resistencia que la mente opone al reconocimiento y aceptación de su propia realidad; el autoconocimiento induce a la elección y la acción y muchas personas no se sienten preparadas para ninguna de esas dos cosas, por lo tanto al momento de proponerle al alumno alguna experiencia debemos estar atentos a su disposición y receptividad para reemplazar la técnica o sugerir una variante si es necesario.

El desarrollo de la clase podría estar centrado en el aspecto expresivo o en la toma de conciencia de algún mecanismo del sistema vocal durante la emisión de la voz, por ejemplo; en todos los casos la mirada prestará especial atención al desarrollo del fuelle respiratorio. La base del trabajo se orienta a la integración en conciencia del proceso respiratorio. Es en este sentido que implementare la propuesta, comenzando por indicar las zonas que considero importante atender:

La elongación de la musculatura de la zona posterior de las piernas y la musculatura de la espalda; estirar y flexibilizar la zona sacrolumbar. Es importante el trabajo sobre las articulaciones de los

tobillos y las rodillas. Podemos utilizar algún saludo o con algunas de las ásanas que los componen. Ej. : Saludo al sol; a la luna; perro; monos; triángulo; cigüeña.

La zona pélvica debe ser también sensibilizada y tonificada. Podríamos incluir en esta parte; kriyas, pez en diamante, saltamontes, escarabajo, postura del niño, hoja, pinza, arco, osito; y sus variantes.

Resulta de especial interés un trabajo de la zona media del tronco orientado a la expansión de esta zona. Para esta fase, son muy útiles posturas como las siguientes: arado, paro de hombros, cobra, mangosta, hoja, y posturas que impliquen torsión y extensión lateral de columna (media pinza con flexión lateral).

Un siguiente bloque de la clase podría también incluir alguna otra práctica orientada a la apertura del pecho y ásanas que promuevan la flexión posterior de la zona dorsal de la columna, la elongación de los músculos dorsales y la movilidad articular de los hombros y nuca (gato, esfinge, golondrina, camello, pez, saludo de hombros, arado, kriyas, etc.). La zona interescapular es muy importante porque allí se aloja gran parte de las tensiones producidas por el estrés cotidiano; hay otras zonas que se ven igualmente afectadas por las tensiones psíquicas y que resulta vital al momento de pensar en la práctica del canto, estas son el cuello y las mandíbulas. Toda práctica que atienda a la integración en conciencia de estas zonas así como su ablande es de gran utilidad. Podemos proponer savasana para el final de la clase o durante su desarrollo; resulta de gran utilidad para el entrenamiento de la conciencia del aire y de la profundidad del cuerpo.

### Una experiencia sensible

Podemos entrenar la atención conciente durante la ejecución de savasana. Por ejemplo, podríamos pedirle al alumno que relaje las zonas que le vamos indicando, sugiriéndole que no las visualice, que solamente tome registro de los estímulos, sin tratar de discriminarlos o de categorizar la experiencia. Cada zona de su cuerpo se presentará a la percepción como un conjunto de estímulos sensoriales. A medida que vayamos avanzando, se irán uniendo nuevos grupos que se integrarán en una gran masa de estímulos sensorios.(movimientos respiratorios, flujo aéreo, sensación de peso, de calor, cosquilleos, hormigueos, vibración, etc.). Éstos representan la experiencia de su cuerpo. Este ejercicio permite que la percepción profunda del cuerpo se integre gradualmente a la conciencia y de esta manera se vaya edificando el esquema corporal.

## El plano físico

“No importa lo que sintamos o sepamos, no importan nuestras dotes potenciales o talentos, sólo la acción les da vida”...“No puedes atravesar el mar simplemente mirando el agua”. E. P. López

*“-La conciencia corporal permanece viva. En el cuerpo se hallan almacenados todos los acontecimientos de la vida de una persona; el cuerpo se acuerda de todo lo que una persona ha vivido hasta entonces-”* (Eva Reich. 1997).

La conciencia se expresa a través de la mente y, a su vez, la mente se expresa a sí misma por medio de su vehículo: el cuerpo físico. ¿Porqué no pensar que el cuerpo guarda registro de sus experiencias en una memoria que le es propia? Podríamos imaginar que cada nivel de nuestro ser está organizado y regulado según un orden inteligente propio. Nuestro continuo de existencia y expresión podría ser entendido como una sumatoria de planos de “conciencias-inteligencias” donde el “todo” resulta más que la suma de las partes.

### 8.1. El cuerpo vivido

Pensamientos, sensaciones y emociones fluyen por el cuerpo. Esta energía debe fluir libremente, debe expresarse (ex-presar: empujar hacia afuera); cuando esto no es así, se desequilibra generándose bloqueos. Cuando en alguna esfera de nuestro ser se produce un desequilibrio energético, el impacto se traslada a las demás: Los bloqueos no siempre tienen su origen en el mismo nivel en que se manifiestan. A lo largo de nuestro “continuo de existencia”, no hay delimitaciones que impidan que, bloqueos originados en un determinado nivel, afecten a otros; al contrario, esto es lo habitual; *“... en los estados de miedo la musculatura está casi siempre tensa, en los de placer, está relajada. El campo energético se dilata hacia el mundo en el placer; en el miedo, el campo energético se encoge... ”* . *“...Cuando la energía fluye y se expresa libremente, el ser se expande, el cuerpo y la mente se relajan, se tornan flexibles. Por el contrario, cuando la energía se ve impedida de fluir, no logra expresarse correctamente y se estanca provocando un bloqueo de sensaciones y emociones; el ser se contrae, el cuerpo y la mente se ponen rígidas generándose tensiones y trastornos diversos...”* (Eva Reich. 1997).

En el plano físico existen conductas y mecanismos condicionados que promueven en nosotros una particular manera de pararnos, de caminar, de movernos. Estas conductas, sumadas a un escaso nivel de conciencia corporal, implican estructuras mentales más o menos rígidas que dejan su huella en nuestro cuerpo afectando el libre desenvolvimiento de las cadenas musculares y causando trastornos tales como limitación respiratoria, hiperactividad, inmovilidad, acorazamiento muscular. Sobre estos esquemas

mentales, a su vez, vamos construyendo nuestra manera de vernos y ver el mundo que nos rodea; también vamos construyendo una relación con nosotros mismo y con ese mundo. En definitiva: nos vamos construyendo una personalidad a través de la cual generalmente nos reconocemos y expresamos. Esa personalidad se hace fluida en tanto nos permitamos cambiar en forma fácil y flexible nuestra manera de pensar y de actuar frente al medio y a nosotros mismos (cambio de rol). A su vez, cuando impedimos la expresión de nuestras emociones, por cualquiera sean los motivos, nos encontramos con que el cuerpo y la mente también expresan dichas restricciones. *Cuanta más rigidez de pensamiento, cuanta mayor resistencia al cambio opongamos, más rigidez muscular y articular encontraremos.*

## **8.2. Los bloqueos y la conciencia corporal**

Los bloqueos físicos representan resistencias mentales que responden a pautas aprendidas que ponemos en marcha de manera inconsciente. El punto a tener en cuenta siempre es la conciencia corporal; el registro conciente de las sensaciones corporales.

Cenestesia, es un termino que hace referencia a la captación intuitiva del cuerpo en sus distintos niveles. Sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos se corresponden con los planos de acción que dan forma a la experiencia que llamamos percepción. Las percepciones del cuerpo vivido abarcan los aspectos interno y externo; lo dinámico y postural; lo espacial y temporal. Cada percepción se corresponde con una experiencia, pero no todo lo que experimentamos es percibido por nuestra mente; nuestro campo de atención está restringido por la capacidad de procesamiento de datos de nuestro cerebro y por los propios condicionamientos que le imponen un límite a dicha percepción; solo percibimos aquello que se asemeja o es igual a lo que conocemos. Aquello que escapa a nuestra experiencia previa no está disponible a nuestra percepción actual pero no deja de ser experimentado; sólo que no lo hacemos conciente.

La percepción es un fenómeno subjetivo y personal; implica interpretación, conocimiento y comunicación. A través de mis percepciones me relaciono con mi entorno y doy forma a mi realidad; cada vez que un fenómeno impacta mis sentidos, mi cerebro proyecta su contenido dándole forma y sentido al hecho.

La percepción condiciona nuestro aprendizaje y también es la herramienta que lo sustenta. La percepción se educa. Aumentando la sensibilidad de nuestros sentidos podemos experimentar-percibir sensaciones "nuevas". Ampliamos nuestro campo de atención, integrando experiencias a nuestra realidad personal que transforman la vivencia y renuevan nuestra mirada.

Los cambios perceptivos inducen cambios motores, esto es así cuando los movimientos se hacen con conciencia de las sensaciones del cuerpo. Las emociones tienen efectos perceptivos y motores

asociados. Los motores se manifiestan en tensiones de determinadas partes del cuerpo y en la respiración.

En el trabajo de auto-observación es precisa una mínima aceptación pasiva de las sensaciones corporales, sobretudo de aquellas que son desagradables, para poder ir aumentando la conciencia corporal (algo similar sucede en los demás niveles de acción). El progresivo aprendizaje de la relajación propicia el aumento de la sensibilidad corporal, disminuyendo el nivel de actividad psíquica; la acción consciente y la relajación ayudan a incrementar la conciencia corporal. En síntesis: El trabajo en la percepción corporal lleva a reducción de la activación cognitiva y la disminución de la activación cognitiva aumenta la conciencia corporal. Podríamos concluir que la actividad psíquica (el pensar) nos aleja de la experiencia sensible (el sentir).

### **8.3. El esquema corporal vocal**

En el nivel físico, el cuerpo representa nuestro principal punto de referencia con respecto a todo lo existente, dentro y fuera nuestro. *Esta vivencia no es una representación mental ni un conocimiento conceptual sino un marco de referencia que nos permite ordenar nuestras diferentes experiencias particulares y al que se hace referencia como “Esquema Corporal” definido como “el conocimiento que todo individuo se forma de su propio cuerpo y de la situación que ocupa en el espacio sobre la base de informaciones transmitidas a su conciencia por sus diversas sensorialidades y sensibilidades” (Hussón)*

Sus principales atributos son:

1. es invariable en el tiempo y presenta una “unidad” general sobre la que estaría estructurado nuestro sentido del yo personal.
2. su constitución es progresiva desde la niñez. Se conforma por acumulación de datos poli sensoriales entre los que las propiocepciones juegan un papel predominante.
3. la intervención de la memoria es necesaria. El recuerdo de acciones pasadas traídas a la realidad presente en forma de asociaciones o esquemas de acción, permiten al sujeto dirigir sus comportamientos hacia ciertas finalidades deseadas volitivamente.
4. existen motivaciones afectivas que “despiertan” el esquema corporal

*“Una vez formado, el Esquema Corporal no se destruye por el influjo de percepciones sensoriales nuevas. Persiste en el tiempo y asegura la estabilidad de los automatismos, los comportamientos y ciertas conductas” (Hussón.).*

El esquema corporal no es algo que uno busca sino algo con lo que uno se encuentra. Es a partir de ir “descubriendo” y “asumiendo” nuestra realidad que podemos construir un esquema corporal.

Nuestra personal manera de cantar, va generando en nosotros la vivencia de sensaciones específicas y esquemas de acción que, recordados y experimentados repetidas veces, van conformando automatismos (reflejos), comportamientos (cómo lo hago) y ciertas conductas (qué hago). Existe un conjunto de dichas sensaciones que provienen principalmente de las regiones palatales, faciales, y la cintura abdominal denominado “Esquema Corporal Vocal”.

Este Esquema Corporal, que nos permite apreciar las sensaciones asociadas a nuestro concepto del canto, es un excelente mecanismo de auto-control de enorme trascendencia pedagógica y que nos acompañará durante toda nuestra carrera.

El resultado de la experiencia (la sensación-percepción), es algo que no se debe “buscar”; en todo caso lo acertado sería acompañar al alumno en la exploración, en la vivencia de sus sensaciones, orientándolo sobre la manera de tomar experiencia.

Las sensibilidades que se van manifestando en los distintos niveles de desarrollo son el resultado de la experiencia del individuo y corresponden a un momento preciso de dicho proceso personal. Si el maestro pretendiera tomar su propio esquema corporal como referencia de búsqueda, estaría condicionando y limitando al alumno al punto de desviar su atención de lo verdaderamente importante que es el despliegue de la sensibilidad profunda en el marco de su propia realidad.

#### **8.4. El tracto vocal**

El tracto vocal es el espacio delimitado por la glotis, los labios, las mejillas, el paladar y la lengua. Es un espacio virtual que se va integrando progresivamente a la conciencia a medida que los sentidos cobran mayor precisión y sutileza. Este dato no resulta menor si tenemos en cuenta la implicancia del tracto vocal en lo funcional y en lo acústico.

En cuanto a lo funcional, en el plano físico, el tracto es parte de una tríada que está en equilibrio dinámico durante la fonación (respiración-laringe-tracto); cualquier variación en alguno de ellos, modifica a los demás. La libertad del aire se ve seriamente limitada en presencia de un tracto vocal comprimido por la tensión y falta de elasticidad. La libertad del tracto es importante al momento de dar forma a las vocales. La forma del tracto vocal debe estar en consonancia con la libertad del flujo respiratorio. Cualquier restricción al paso libre de aire bloquea la emisión del sonido vocal en el nivel laringeo.

La forma, libertad y ductilidad del tracto son el resultado de la sensibilidad y la precisión de los sentidos. El conjunto de sensaciones provenientes de esta zona (paladar, lengua, faringe, mejillas, labios) son de gran utilidad al momento de cantar. Sustentados en estas sensaciones podemos modificar nuestra conducta vocal y corregir cualquier desequilibrio que impida la libre emisión de la voz o que afecte el resultado fonético, acústico o estético de dicha emisión.

La conformación del tracto es función derivada de la libertad del aire. Percibir la libertad del aire es una capacidad que hay que desarrollar; existen grados de libertad y el reconocimiento de los mismos escapa a los sentidos no educados. Para el reconocimiento del tracto podemos valernos del flujo aéreo que lo recorre cuando respiramos o emitimos nuestra voz. Las sensaciones de tipo somático que nos devuelve ese espacio virtual, al paso del aire, dan cuenta de sus dimensiones, su forma, su estado tónico, su capacidad para articular libremente vocales y consonantes y su relación con lo acústico en cuanto al reconocimiento del nivel de impedancia vocal. (la resistencia que el resonador opone al paso del aire)

### Reconocimiento sensible

Buscamos una posición cómoda que permita el libre movimiento de los músculos respiratorios. Comenzamos por dirigir la atención hacia la entrada y salida de aire por fosas nasales. Nos conectamos con estas sensaciones tratando de no modificar la pauta respiratoria. Observamos pasivamente, sin intervención de nuestra voluntad. Dejamos ir cada pensamiento, cada imagen o juicio que pudieran presentarse. Nos dedicamos a sentir, a experimentar los estímulos sensorios que nos devuelve el tracto; atentos, sin permitir que los pensamientos, las imágenes y los juicios nos distraigan del objetivo. Sólo sentir; experimentar.

Ya, con nuestros sentidos atentos y afinados, empezamos a dejar ir el aire a través del tracto vocal. Tomamos aire por nariz y dejamos salir el aire por la boca. La boca permanece abierta; suelta la mandíbula, flojo el mentón y relajadas las mejillas. Las comisuras y los labios relajados. Los pómulos, como si se quisieran despegar del hueso. Relajamos los párpados, el entrecejo y toda la frente. En ese estado de total conexión con nuestras sensaciones, dirigimos nuestra atención hacia el interior del tracto vocal, tomando contacto con las sensaciones que ese espacio nos entrega. Observamos las dimensiones y forma relativas que se presentan a nuestra percepción. Tratamos de aprehender todos y cada uno de los estímulos sensorios que aparecen en nuestro marco de percepción conciente; sin justificar, sin juzgar, sin relacionar, sin evaluar; sólo sentir; experimentar.

### **8.5. La laringe**

El equilibrio entre presión de aire y tonismo cordal es necesario para la correcta función vocal. La presión de aire (subglótica) en niveles adecuados estimula el tonismo cordal; cuando se rompe este equilibrio, nuestra emisión se dificulta y nuestro sistema vocal queda en riesgo de adquirir una patología (hiatus, nódulo o pólipo, por ejemplo). El tonismo cordal depende tanto de factores funcionales (equilibrio entre sistemas funcionales) como de factores orgánicos (equilibrios electroquímicos y hormonales). La presión subglótica



resulta del tonismo de los músculos que participan en el desarrollo del fuelle respiratorio y del equilibrio funcional entre los mismos. Estos dos factores siempre están en directa dependencia; el tonismo cordal es parte esencial en la dosificación del aire y la presión subglótica, en niveles adecuados, permite la vibración libre y sostenida de las cuerdas vocales.

Como ya dijimos, un sonido vocal libre, sostenido y rico en armónicos es el resultado del equilibrio entre el sistema respiratorio, el laringeo y el resonancial. El tracto vocal adquiere protagonismo en esta relación de equilibrio entre presión de aire y tonismo cordal al punto de llegar a favorecer o afectar a la misma.

Las cuerdas vocales están conformadas por tejido conjuntivo, mucosa y músculos (m. vocales) que vibran y se contraen rítmicamente. Se presentan como repliegues y están inervados por el nervio superior laringeo, cuya función es sensitiva y comanda su acción. Otra inervación es la del nervio inferior laringeo o recurrente -ramal del neumogástrico-; este es el que transmite los impulsos motores que contraen el músculo vocal.

La percepción de este nivel requiere de un alto grado de sensibilidad; sólo podemos percibir las cuerdas vocales por métodos indirectos. En general, nos percatamos de la condición tónica y del grado de libertad del mismo por intermedio de la ausencia de sensaciones, por el resultado de su actividad (sonido vocal) o por las sensaciones de tensión o dolor derivadas de una mala función o desequilibrio funcional.

El nivel laringeo es el último nivel, en el plano físico, que se integra a la conciencia de la emisión. El alumno que debe registrar ausencia de molestias y tensiones tanto en las zonas más profundas de su percepción como de la musculatura del cuello y nuca (íntimamente ligadas a la función laringea)

## Estamos en el aire

“Donde esté la respiración, estará siempre la mente. La mente es la que determina el poder y la fuerza”,  
Katha Upanishad

La respiración durante el canto no resulta igual a la respiración vital. Necesitamos adaptar el sistema respiratorio para lograr una adecuada dosificación. Esta adaptación no puede ser caprichosa. Debemos tener en cuenta el papel de la función respiratoria en el sistema vocal y su interdependencia con los demás sistemas implicados en la fonación.

Existen tres tipos respiratorios: clavicular, costal y diafragmático. Nunca se dan puros. El tipo mixto más habitual es el costo-clavicular. La práctica del canto requiere la adquisición del tipo Diafragmático-costal, para lo cual se hace necesario una modificación de hábitos y conductas para una correcta adaptación del fuelle respiratorio.

No existe una conducta respiratoria más correcta que otra. Sólo podemos hablar de maneras más eficientes o adecuadas que otras. La conducta respiratoria y postural de una persona es el resultado de un proceso personal, un aprendizaje; una organización sistemática y continuada de prácticas que contribuyeron a construir su actual esquema corporal. El aspecto mental está íntimamente ligado a este proceso. No se puede pretender la modificación de una pauta respiratoria o postural forzando la adquisición de hábitos compensatorios, la adecuación de la postura y la respiración para el canto será el resultado de una “deconstrucción” gradual producto de una toma de conciencia paulatina.

Existen músculos que tienen una participación activa durante la espiración y otros que son secundarios. Su conocimiento resulta muy importante al momento de elaborar una estrategia metodológica con el fin de establecer una conducta respiratoria adecuada a nuestros objetivos. Son muy pocas las personas que tienen la función respiratoria libre de bloqueos musculares y es muy común encontrar en los alumnos pautas respiratorias de contención del aire. Es obvio que una respiración deficiente no puede sostener una buena línea de canto. La problemática más habitual -aunque no la única- tanto en la práctica como en el proceso de desarrollo vocal está relacionada con conductas respiratorias inadecuadas.

A medida que integramos el aire en la conciencia, logramos el reconocimiento paulatino de nuestras pautas respiratorias. Este hecho nos permite descubrir los bloqueos (resistencias) que restringen el desenvolvimiento del mecanismo respiratorio. No debemos pretender que por ello el alumno modifique su conducta; en última instancia nuestro trabajo se encuentra sujeto a la voluntad y la posibilidad del alumno de llevar a cabo la transformación.

La función respiratoria se puede dividir en fases: inspiración, espiración y retención. Podemos intervenir voluntariamente en la función y condicionar el acto respiratorio con un fin determinado.

Podemos alargar las fases inspiratoria y espiratoria; podemos incluir una pausa más larga o más corta entre fases; podemos obviar alguna de las pausas, o ambas. La integración en conciencia de la respiración y su uso regulado nos permitiría lograr modificaciones en los estados físicos, emocionales y mentales en función de la necesaria adaptación de la función respiratoria para los fines propuestos.

### Experimentando el aire 1

Esta propuesta busca ganar una mayor sensibilidad en las piernas y pies, y **abrir la respiración**; además, facilita un cambio en el sistema de auto percepción habitual. Este ejercicio es también llamado enraizamiento. La cimentación debería ser pensada como un concepto; una noción que nos permite proyectarla hacia otros niveles (pránico, mental, emocional).

Empezaremos por dirigir la atención hacia el sistema postural con el propósito de reconocer su influencia en nuestra pauta respiratoria. La práctica del ejercicio comienza con un masaje en la planta de los pies con el objetivo de ablandar y ensanchar la base de apoyo. Los dedos deben estar abiertos y estirados para que queden separados al pisar. Luego de esto dirigimos la mirada hacia la pauta respiratoria y compruebo si hubo alguna modificación. Luego, flexiono levemente las rodillas y meto la cola llevando hacia delante la pelvis (como si me estuvieran empujando desde el sacro). La percepción del peso del cuerpo debe estar centrada en la planta de los pies. Una total descarga del peso corporal facilita la salida del aire. A partir de este momento, comienzo a soltar el aire como si estuviera suspirando. Al tiempo que suelto todo el aire que tengo, imagino que el peso se descarga con más fuerza en los puntos de contacto que tengo con el piso. Logrado esto, puedo incorporar al ejercicio la emisión de un sonido vocal acompasado y coordinado con la respiración y la actitud corporal.

Observo el cuerpo, la respiración y la mente.

### **9.1. El fuelle respiratorio**

La problemática asociada a la adquisición del sostén de la voz está íntimamente relacionada con la posibilidad de educar la correcta percepción del conjunto de sensaciones internas que acompañan al mecanismo respiratorio durante su despliegue.

A los fines prácticos y en correspondencia con las necesidades del canto, nuestra respiración comienza con la expulsión del aire. Esto es así porque no podemos llenar correctamente los pulmones si éstos contienen aire residual. El vaciado de los pulmones, junto a una correcta actitud corporal nos pone en inmejorable situación para una adecuada inspiración. Al expulsar todo el aire contenido en los pulmones (sin contracción muscular en la zona del abdomen o en otra zona del tronco y cuello) el cuerpo experimenta un momento de quietud en durante el cual no siente necesidad de incorporar aire

debido a que se encuentra “consumiendo” el oxígeno ingresado en la última inspiración. Cuando el intercambio gaseoso se hubo realizado, el aumento de dióxido de carbono registrado a nivel del bulbo provoca un reflejo neuromuscular que da lugar al descenso del diafragma. Esta contracción diafragmática genera una diferencia de presión en la zona del tronco ocupada por los pulmones lo cual motiva el ingreso del aire exterior a los pulmones; estos se expandirán tanto como nuestra actitud corporal se lo permita. En forma inmediata sin mediar pausa ni retención comienza nuevamente la espiración.

Es importante observar una correcta actitud corporal durante el desarrollo del mecanismo respiratorio con el fin de que cada fase se dé en forma correcta y eficiente. El conjunto de sensaciones que acompañan a cada fase son las mismas, en general, en todos los individuos sin importar género.

**Espiración:** Ya dijimos que durante la espiración no se deben registrar sensaciones asociadas a rigidez muscular en ninguna zona del tronco y cuello. El aire debe ser expulsado sin violencia, a la manera de un globo que se desinfla; sin empuje ni retención. La sensación de relajación de todo el cuerpo debe acompañar a la salida del aire. Como método de inducción, sirve llevar la atención al registro de los puntos de contacto del cuerpo con la superficie de apoyo en los cuales se descarga el peso. Durante el ejercicio, pediremos al alumno que trate de registrar la manera en que el cuerpo va perdiendo rigidez.

**Pausa:** Durante el tiempo en que se produce el intercambio de gases, el cuerpo requiere el ingreso de oxígeno a los pulmones. Esta sensación puede ser registrada si logramos que nuestra respiración no se vea afectada por el control de la voluntad. Debemos educar una correcta actitud en tal sentido. Es imprescindible que podamos detener todo intento de querer controlar o regular el mecanismo respiratorio en cualquiera de sus fases. La dificultad radica en que la fuerza de los hábitos y preconceptos adquiridos no nos permiten ver con claridad este control que trata de ejercer la voluntad.

### Experimentando el aire 2

La práctica de este ejercicio en savasana es más accesible; no obstante se puede practicar sentado.

Comenzaremos dirigiendo la atención a la espiración evitando que algún músculo de la zona abdominal se contraiga durante la salida del aire. Con los dientes separados y la lengua ancha, sobre el piso de la boca, dirigir la atención hacia el tracto vocal y sentir el paso del aire durante su paso por la zona de la laringe y faringe. Dirigir la atención hacia la boca y sentir el paso por entre los dientes. Dirigir la atención hacia el aire que sale de la boca. Tratar de registrar los estímulos asociados al paso del aire por el tracto. Con la atención

puesta en el paladar duro, dirigir el aire hacia la cúpula del mismo y registrar las sensaciones que este produce.

Llevamos nuestra atención hacia la zona del cuello y la nuca. Controlamos que no se produzcan rigideces ni contracturas en ninguna de ellas. Llevamos nuestra atención hacia la articulación mandibular.

La idea es que el soplo espiratorio se vaya haciendo más largo y más conciente cada vez. En la medida que vamos logrando dominio y espontaneidad en el ejercicio, podemos incorporar nuevos registros corporales; por ejemplo: gradualmente incorporaremos las zonas sacra, lumbar, lateral del tronco, dorsal, hombros y nuca, por ejemplo.

## **9.2. La energía del aire**

El sonido vocal es, antes que nada, aire que se mueve con una particular organización. El aire que sale de nuestros pulmones tiene una dirección, un recorrido y un flujo cuya energía cinética es tributaria de la presión que el sistema respiratorio logre alcanzar. La correcta presión aérea en el canto es una de las habilidades importantes a realizar; de ella depende una correcta función vocal y una adecuada línea de canto.

A través del aire se expresa Prana, la energía vital que fluye a través del cuerpo y constituye el enlace entre los planos físico y mental; la conciencia del aire nos conecta con esa energía.

A medida que integramos la actividad respiratoria a nuestra conciencia, nuestros estados mentales cambian, y se revelan paulatinamente; al aumentar los niveles de percepción y concentración, podemos penetrar las capas más profundas de nuestra naturaleza mental.

Hacer conciente la respiración, observar y regular concientemente su función y el manejo de sus pautas, logra que la mente pueda enfocarse concentradamente en un objeto con mayor nitidez.

La energía del canto está en el aire; no en su volumen ni su proyección. Su fuerza expansiva y expresiva se traduce en un sonido vocal libre, rico en armónicos, potente, bello y agradable a los oídos. Un sonido tal, tiene la capacidad de comunicar aquello que el ser psíquico está expresando y hacer centro en el alma del oyente.

### Experimentando con la respiración

La función respiratoria se puede adaptar para alcanzar los rendimientos adecuados, teniendo en cuenta algunos de estos principios:

La espiración debe ser libre, relajada, equilibrada y lo más extensa posible. La inspiración debe ser amplia, relajada y corta.

Para entrenar la espiración podemos utilizar el ejercicio "Experimentando el aire 1" y podemos realizar una manipulación

conciente de nuestras pautas respiratorias con el fin de lograr una pausa respiratoria sin aire lo más larga y relajada posible (Kumbhakam Pranayama).

Para el entrenamiento de la inspiración, haremos conciente nuestra pauta respiratoria poniendo el foco en lograr una inspiración lo más corta, amplia y relajada posible (Kumbhakam Pranayama).

También resultan muy útiles la práctica de la respiración completa y las asanas que promuevan la libertad y la conciencia de los grupos musculares que intervienen en el mecanismo respiratorio.

### **9.3. Sistema postural**

El eje axial corporal opera por conjunción de dos mecanismos antagonistas: la rigidez y la flexibilidad. Los músculos y ligamentos que se insertan a lo largo de toda la espalda y en la nuca actúan como tensores que permiten tanto la flexibilidad como la rigidez necesaria para mantener una postura determinada.

El concepto de postura corporal implica dinamismo, no estaticidad, pues rara vez el cuerpo se mantiene inmóvil; por el contrario, permanentemente realiza movimientos de dirección y extensión muy variables los cuales, al romper la verticalidad, generan posturas funcionales sanas o defectuosas.

Una postura funcional activa es aquella en la que los músculos responsables mantienen un equilibrio estático inestable, posición a partir de la cual la contracción o la relajación de grupos musculares antagónicos o sinérgicos romperán el equilibrio funcional para generar movimientos de las distintas partes del cuerpo.

Los músculos responsables de la postura funcional y activa, son: los tibiales anteriores, los cuádriceps crurales, los psoas ilíacos, los **largos abdominales**, los **flexores del cuello (suprahioideos e infrahioideos, escalenos, esternocleidomastoideos** y el platisma), **los músculos de la nuca, los extensores de la columna vertebral**, los glúteos mayores, los posteriores del muslo (isquiotibiales) y los posteriores de las piernas (gemelos). Varios de estos músculos también intervienen en la función respiratoria (negrita). Por lo tanto es necesario tener en cuenta la posibilidad de que estos músculos se encuentren en un inadecuado estado tónico cuando se verifique un desequilibrio postural.

### **9.4. El sostén del aire**

Como ya dijimos, el aire entra al cuerpo cuando el diafragma se contrae y desciende de su posición de reposo. Llamamos sostén del aire a la acción que se ejecuta de manera lenta, continua y regulada durante el retorno del diafragma; de tal forma que la columna de aire resulte homogénea en su caudal y velocidad de salida. El sostén del aire es un concepto dinámico; debe adecuarse a la circunstancia del momento (cambio de postura, altura de la nota, articulación, etc.).

El concepto del sostén está íntimamente ligado al eje axial postural. La columna de aire recorre las vías respiratorias en sentido

vertical- descendente hasta la base de los pulmones; en su zona anterior, la base de los pulmones es más alta y el recorrido descendente del diafragma resulta levemente perceptible a la altura de la boca del estómago. En esta zona, se encuentra el punto de sostén del aire (baricentro) que coincide con el punto de equilibrio del eje axial. En este punto se concentra la masa corporal que por acción de la gravedad descargará el peso del cuerpo en dos fuerzas paralelas que recorrerán las piernas hasta llegar a sus puntos de apoyo.

Como se verá, este centro está ligado a la correcta postura y desplazamiento (mantiene el eje axial en correcta descarga durante el movimiento) y al correcto sostén del aire (es el punto donde ejercemos el control para un lento y progresivo retorno del diafragma). Este es el punto donde postura y respiración se unen como un concepto unificado.

## El nivel vital

"Sigue tu dicha" J. Campbell

El nivel vital, tal como lo expone Aurobindo, integra en un mismo concepto funciones del plano físico, pránico, mental y emocional. Está relacionado con la atención y la conciencia: allí donde establezco mi atención, allí puede ser enfocada mi conciencia y, donde se da la conciencia, hacia allí va la energía en cualquiera de los planos; éstos, son interdependientes y se ven afectados cuando alguno no fluye correctamente.

Este nivel es tributario de las corrientes emocionales y mentales que recorren nuestro continuo de existencia y expresión; es por ello que para su desarrollo, y posterior integración, se haga necesaria la educación de las emociones, las conductas humanas (acciones físicas o mentales), los hábitos y sus asociaciones.

La naturaleza emocional no puede ser manejada a voluntad porque escapa a los límites del discernimiento (el cuerpo emocional es más sutil que el cuerpo mental). *"...En la naturaleza emocional, el mundo se percibe como un conjunto de sensaciones, muy difíciles de precisar y expresar a través de otro lenguaje que no sea el arte."* (García).

Coincidiendo con la premisa de Aurobindo, García sostiene que el desarrollo de la expresión artística permite **una adecuada precisión y expresión de las emociones**, implicando en este trabajo la sutilización de los sentidos al punto de mejorar el discernimiento y la comunicación en nuestros planos de acción-expresión (intra e interpersonales). *"...el desapego emocional es básicamente necesario para un buen funcionamiento del cuerpo emocional, y para esto es de suma importancia el proceso de conciencia que conduce a que el individuo explore sus sentimientos y se de cuenta de cuáles son las causas que le generan determinadas emociones"* (García)

Para Steiner el arte es la manifestación de lo espiritual encarnado en el mundo; en la Antroposofía el arte es un instrumento que permite modelar el desarrollo de los distintos cuerpos que configuran al ser humano (físico, etérico, astral y Yo; sede de la individualidad).

Trungpa Rímpoche animaba a sus estudiantes a unir su experiencia de la meditación con disciplinas como el tiro con arco japonés, la caligrafía, los arreglos florales, la ceremonia del té, el cuidado de la salud, la danza, la poesía, el teatro, la educación y la psicoterapia. De esta forma intentó propagar, según sus propias palabras, "el arte en la vida diaria".

El arte no es una cosa sino *una manera de hacer las cosas*. Ello implica dos conceptos íntimamente ligados: creación y expresión, los cuales, a su vez, representan necesidades humanas. Un acto de expresión creativa es un acto de plena conciencia; con el ser establecido en el instante en que están sucediendo las cosas (aquí y



ahora). De esta forma, cada vez que hacemos algo de manera creativa siempre es un acto “nuevo”, no importa cuántas veces lo hayamos realizado antes.

### **10.1. La función del gozo**

Existe una similitud notable entre la experiencia estética y la experiencia mística. En ambos casos se nos está revelando la naturaleza última de la realidad y de la conciencia que la percibe.

La Estética -o doctrina del arte- nace con esa referencia etimológica a la sensación (*aisthesis*), a los sentidos, lo sensible, lo sensual. El substrato básico de la emoción es de carácter físico, pues está relacionada con la función del Sistema Nervioso y Endocrino. La emoción deviene en “impulso para la acción”. Las acciones (movimientos) en los distintos cuerpos que conforman el plano vital están animados por la energía del emocional.

Aunque con similitudes, es marcada la diferencia entre el goce estético y el gozo extático. La felicidad (*ananda*), el gozo, es algo totalmente diferente del placer; proviene de una fuente supramental y es completamente independiente de los sentidos, de la acción y los deseos. Cada persona experimenta el placer y el dolor de acuerdo a sus propios deseos, pero la felicidad es la misma para todos; no es una forma de placer, es el resultado de la serenidad lograda en la mente, obtenida por dirigir ésta hacia su fuente interna en lugar de hacerlo hacia fuera, al mundo sensorial. En este sentido, no es posible liberarse del mundo sin conocerlo; o sea que para liberarse de las formas hay que apoyarse en ellas hasta que la expansión de la conciencia nos permita dar cuenta de su vanidad. El plano vital, con sus complejas interrelaciones energéticas, es el territorio que atravesamos para llegar de una región a la otra.

## La mente

«La misma llave que cierra la puerta, también la puede abrir»...

La mente no es parte del cerebro, la mente es independiente del cerebro. El cerebro es el instrumento de la actividad de la mente. La mente no posee sustrato físico posee una estructura que ya hemos descrito y se manifiesta a través de sus funciones.

Junto a las facultades de la memoria, el juicio, la observación, la comparación, el contraste y la analogía, ayudas fundamentales en la adquisición del conocimiento, Aurobindo destaca **la imaginación** como el instrumento más importante e indispensable y la divide en tres funciones: 1- la formación de imágenes mentales; la capacidad de crear pensamientos, imágenes e imitaciones. 2 - la realización de nuevas combinaciones de pensamientos e imágenes existentes y 3- la apreciación del alma en las cosas, la belleza, el encanto, la grandeza, la emoción y la vida espiritual omnipresente en el mundo.

*“Desde todos los ángulos, es tan importante como la formación de las facultades que observan y comparan las cosas externas”... “La creación artística es posible por una fuerza interna, la intuición artística o creativa; “Intuición” es una forma de conciencia intuitiva, prajñâ, que constituye una fuente inagotable de formas nuevas”. (Aurobindo)*

## El proceso creativo

El universo mental posee profundidades que nuestra conciencia transita con diverso grado de percatación. Sri Aurobindo decía que quien crea que sus pensamientos los piensa él y surgen tan solo de su mente está tan errado como quien creyera que las noticias y la música se generan en el interior de un receptor de radio. Nuestra mente, concluye, es como ese receptor y transmisor de radio en la frecuencia adecuada para recibir la información de donde realmente se emite.

*«Toda gran obra de arte procede de un acto de la intuición; no de una idea intelectual o de una imaginación espléndida -estas son sólo traducciones mentales-, sino de una intuición directa de alguna verdad de la vida o del ser, alguna forma significativa de esa verdad, algún desarrollo de ello en la mente del hombre»...*

*«Primero, el artista tiene que ver en su ser espiritual la verdad de aquello que debe expresar y tiene que crear su forma en su mente intuitiva» (Sri Aurobindo).*

Antonio Blay se manifiesta en términos similares: "*nuestra mente individual está conectada a la Mente Universal de la que deriva todo su conocimiento y saber*". Cuando la mente está receptiva, puede, a través de una correcta alineación, "conectarse" con la Mente Universal, *la Mente Creadora. La mente creativa*, por medio de la intuición artística, es el canal por el cual "precipitan" las formas mentales al mundo de la materia.

"Walter Russel fue un Norteamericano que sin haber completado la escuela primaria era un notable músico, excelente pintor, genial escultor, exitoso hombre de negocios, además de inspirado arquitecto, descubridor científico, prolífico escritor y conferenciante. Profundamente respetado por personajes de su tiempo como el poeta Rudyard Kipling, George Bernard Shaw y Thomas Edison. Por lo demás recibió, doctorado honoris causa, condecoraciones y distinciones en diversos países, incluida la Academia de Artes y Letras de Toledo en España.

En una entrevista celebrada en su estudio de escultura en Nueva York Walter Russel expresa lo siguiente: "creo sinceramente que cada persona tiene a un genio consumado dentro de ella. Algunas parecen tenerlo más que otras sólo porque son más conscientes de ello, es **la consciencia** o inconsciencia de esto lo que hace que unos sean maestros y otros no. Todos los hombres exitosos que conocí -y he conocido a muchos- llevan dentro de ellos la llave que les abre a esa consciencia y permite que entre el poder universal que los convierte en maestros.

¿Cómo llevar este pensamiento a la práctica? La fórmula de Walter Russel tiene cinco puntos: **humildad, reverencia, propósito profundo y alegría**.

1º- Humildad: se trata de abandonar la parte (yo personal) por el todo (yo universal). Todo es idea, pensamiento, antes de plasmarse; todo proviene de la Mente Universal que conecta nuestras mentes y a la que pertenecen".

2º- Reverencia: "Nadie puede negociar, escribir un libro o inventar nada sin tener primero esa profunda reverencia (respeto) que le hace saber y sentirse como un mero intérprete del mundo del pensamiento, alguien que crea un producto con un propósito en mente. Ahora bien si te fijas sólo en el producto tan sólo verás los efectos de la causa. Si, por el contrario, miras reverentemente en el sentido contrario, hacia adentro de ti mismo, entonces escucharás los susurros de la fuente universal de toda consciencia que te inspirarán. Esos son los mensajes auténticos, las revelaciones auténticas que te informarán, guiarán y mostrarán el camino hacia la Fuente del mundo del pensamiento y con gran reverencia saldrás de la Fuente del mundo del pensamiento al mundo que llamamos **Creación** que es: *producir a través de las interpretaciones, las imágenes que se aprecian en tu mente y que no ves*. Pronto te encontrarás utilizando las fuerzas cósmicas que tampoco puedes ver, en lugar de trabajar ciegamente en la oscuridad. Aprendí a entrar en mi estudio con la

reverencia con la que uno entraría en un santuario preparado para que yo me convierta en co-creador con el Pensador Universal de todas las cosas. Al entrar en mi estudio no me digo "soy escultor, debería de ser capaz de hacer eso". Sino que digo **"soy un intérprete, o instrumento, capaz de pensar aquello en mí que merece ser hecho"**. "Cuando consigo esa sensación, ese ritmo, esa medida que viene a mí como inspiración, entonces sé que puedo producirla, y nadie en el mundo me puede convencer de lo contrario".

3º- Inspiración: "La inspiración viene sólo a aquellos que la buscan con humildad dirigidos hacia su propio logro y que reverencian todo lo creado. Con amor por tu trabajo, amor por la vida y reverencia por la fuerza universal que te da un poder ilimitado, **sólo con pedirlo**, puedes hacer todo aquello que te propongas. Los flashes de inspiración vienen sólo a aquellos que conectan en el universo y se armonizan con sus ritmos en comunión con él. *La inspiración y la intuición son el lenguaje de luz a través del cual los hombres y la Conciencia Universal "inter-comunican"*. El universo no concede favores sobre los pocos que selecciona como sus intérpretes. Sino al revés. El universo da a aquellos que no siendo elegidos, **piden**. El "enchufe" que te conecta es el **deseo**. *"pide y recibirás"*. **A ti te toca pedir**. Enciértrate en tu habitación o vete donde puedas estar solo. Solo en la soledad el universo te hablará en flashes de inspiración. Y de repente verás que sabes cosas que antes desconocías. Todo conocimiento existe en el Dios-Mente que se extiende en este universo eléctrico de expresión creativa a través del Deseo. Sólo tienes que conectar con él, no hay nada que aprender sólo recogerlo o reconocerlo porque ya es tu herencia".

4º- Propósito profundo: "Para que la transformación opere en tu interior precisas tener un propósito profundo y genuino... tienes que concentrar la energía aislada e impedir que se disipe en nada que no sea tu propósito. Para que la energía se use se precisa de un plan y la cantidad de energía que fluye depende del propio deseo".

5º- Alegría: "Te sorprenderá saber que el principio compensador de equilibrio que te recarga con nuevo **pensamiento-energía** cuando hayas gastado parte de él, creando, yace en aquellas simples cualidades de tu mente que llamamos: gozo, felicidad, entusiasmo, inspiración, intuición, efervescencia y con el nombre cumbre de todos los nombres: **éxtasis**. Es fácil que compruebes cómo la alegría de un logro te recarga con una energía equilibrante que te catapulta para el próximo logro. *Si tu trabajo no te proporciona alegría o gozo y lo encuentras monótono y pesado, la descarga de energía precisa para el logro te desvitalizará y envejecerá prematuramente*. Cuanto mayor sea el logro en el interior de tu consciencia, mayor será la fuerza del recambio de pensamiento-energía dentro de ti. La persona extática es la más dinámica, la más silente y la que menos precisa demostrar. Por éxtasis me refiero a esa rara cualidad mental que convierte a un hombre inspirado en alguien totalmente feliz en su concentración

mental hasta el punto que su mente está imperturbable y nada puede distraerle que sea ajeno a su propósito. En cambio está agudamente consciente y receptivo a cuanto atañe a él. Los grandes compositores, escultores, pintores, inventores y visionarios de todos los tiempos alcanzaban tal estado de éxtasis en sus horas creativas. Por éxtasis quiero decir gozo y por gozo interior me refiero a esos fuegos inspiradores que arden en el interior de la consciencia de los grandes genios; aquellos que como Mozart, Beethoven, Chopin o Tchaikowsky transforman los ritmos invisibles en visibles (y audibles) o aquellos, en fin, que como Michel Ángel, Rodin o Rembrandt, traspasan sus éxtasis interiores regalándonos un universo reconocible de formas y símbolos. Esa alegría interior (ananda) procede del milagro de descubrir el Yo que habita en el interior de cada ser humano. Con él viene algo más importante que el éxito medido en fama, riquezas y prestigio social. **La Vida Divina** que trasciende todo éxito material. La vida divina es la de todo aquel que da al mundo, en expresión creativa, más de lo que recibe de las creaciones de los demás.”

En los años treinta del siglo XX un matemático alemán, Kurt Gödel, desarrolló un teorema, un modelo matemático, en el que demostró que **sólo comprendemos aquello que superamos**. Así, por ejemplo, la aritmética sólo se entiende en profundidad si trascendemos al plano de la lógica y la alta política, la política de los grandes principios (libertad, equidad, etc.) cuando trascendemos al plano de la Ética. Análogamente el proceso creativo humano sólo es comprensible cuando lo trascendemos. El Teorema de Gödel tiene más de sesenta años. Matemáticos brillantes de distintas escuelas han tratado de probar su falsedad y no han podido. Por lo tanto aún hoy se puede afirmar **que sólo se comprende el proceso creativo yendo más allá de lo pensado o creado y mirando más allá del receptor - transmisor**.

## **12. La síntesis**

“El valor de una experiencia se mide por el poder de transformación en la vida”

Cuando un fenómeno impacta en nuestro ser, el mismo es experimentado en todos sus niveles al mismo tiempo y la respuesta es expresada simultáneamente en todos los planos de acción; conciente o inconscientemente. En la práctica del canto nos encontramos con una forma de integración en la cual, la acción conciente, el contacto con nuestra naturaleza mental y el encuentro con nuestra condición actual transforman al sonido vocal en una síntesis expresiva de dichos planos.

### **12.1 El sonido mántrico**

Cada plano de acción-expresión es un medio multidimensional de experiencia-percepción que en conjunto dan vida a nuestra realidad personal; individual y compartida.

Vivimos en la mente; nuestra realidad es una proyección de la mente; somos una proyección de nuestra mente. Somos energía expresándose a través de un continuo; energía que debe encontrar un adecuado canal de expresión; que debe fluir libre, equilibrada y de manera conciente.

Al entrar en la manifestación, el plano de la polarización, la energía-sustancia se reviste de una cualidad que es el movimiento vibratorio: “todo vibra” según un orden inteligente y autoconciente que organiza y ordena cada plano; así mismo es en nuestro microcosmos individual (como es arriba, es abajo).

Cada plano y cada dimensión de nuestro ser vibra y cada vibración es una nota parcial (armónico) que, vibrando al unísono con los demás parciales de nuestro continuo, conforman la envolvente armónica del sonido fundamental que nos identifica; la nota resultante de la vibración de nuestra alma, que está en armonía con la nota del espíritu y con el sonido del Universo (OM).

En el plano físico, cada nota del nuestro sonido “existencial” suena y resuena junto a las notas que salen de nuestro cuerpo; este fenómeno se expresa como variación de timbre, tono afectivo o psicológico. En el plano energético la percepción de cada plano de vibración, sus cambios, sus variaciones, provocan en el oyente una resonancia mental que establece la conciencia en planos más profundos y abarcativos. Es el principio del sonido mántrico. El sonido emitido en estado de conciencia profunda; con todo el ser resonando al unísono; a la manera de un gran diapason.

### **12.2 Integrando**

Cada ejercitación, cada técnica propuesta, es un marco de experimentación y descubrimiento. En cada acción ejecutada el

alumno debe integrar concientemente la expresión de los distintos planos que atraviesan su eje existencial. En cada vocalización, en cada frase cantada, vamos llevando la atención del alumno hacia aquellas manifestaciones del ser que dan sintéticamente como resultante vocal: la cenestesia, el esquema corporal, la conciencia del aire, la libertad, el equilibrio de fuerzas, etc. La acción se sustenta en la sensibilidad, la intuición y la visualización asociadas íntimamente con el fin de hacer disponibles a nuestros sentidos “nuevas” percepciones y precisar las ya existentes.

En una situación práctica, le pedimos al alumno que a los estímulos registrados, incorpore una imagen mental que le permita re-crear una experiencia sensible asociada a la acción propuesta. Esta forma de abordaje va aproximando al alumno a una realidad que eventualmente puede no serle familiar. Esta técnica resulta muy útil en el desarrollo del esquema corporal vocal y del concepto del sostén de la columna de aire.

La puesta en práctica de este recurso de manera sistemática y sostenida en el tiempo va generando los reflejos y despertando las sensibilidades necesarias para el dominio conciente de las habilidades requeridas. La adquisición gradual de experiencia en todos los planos de acción-expresión, cada vez en grados más sutiles, genera con el tiempo y la práctica la integración de estas vivencias a la conciencia de nuestros actos cotidianos.

### 13. Corolario

“En el límite entre lo soñado y lo posible navega la creatividad”

Marc Chagall decía que “El arte es sobre todo un estado del alma”. Somos seres espirituales con experiencias humanas, no seres humanos con experiencias espirituales; instrumentos para la realización de lo divino.

Existe en nosotros un centro de expresión creativa que debe ser integrado en nuestra conciencia. Las técnicas y principios educativos del Yoga de Aurobindo aplicados a la enseñanza del arte vocal prestan, en ese sentido, un inmejorable marco de evolución personal y artística.

El cantante halla en su voz un instrumento adecuado para la expresión del ser psíquico del que habla Aurobindo. La mente humana es capaz de alinearse y hacer descender las energías cósmicas; “materializar el espíritu” por medio de la acción consciente. En consecuencia, *podríamos definir a la creatividad como la capacidad potencial del hombre para expresar libremente ese particular estado del alma.*



## BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Yogacharia Ricardo García, *El hombre completo*, Elhilodorado. 2003
- ❖ A. G. Mohan, *Practica Yoga*, Hispano Europea SA. 1997
- ❖ A. Blay, *Tantra – Yoga*, Toray SA. 1968
- ❖ Lama A. Govinda, *Meditación Creadora...*, Kier. 1987
- ❖ Haridas Chaudhuri, *Yoga Integral*, Kairós. 1992.
- ❖ M.K. Raina, *Sri Aurobindo Perspectivas*, vol. XXXII, n° 3. Septiembre 2002
- ❖ Olga Real-Najarro, *La educación integral como paradigma metodológico del futuro. Análisis de la propuesta de Sri Aurobindo*, Universidad Autónoma de Chiapas – México. 2005
- ❖ Wilhelm Reich, *La función del orgasmo*, Piados Ibérica, 1993
- ❖ Eva Reich y Eszter Zomansky, *Bioenergética Suave*, Océano/Abraxas, 1997
- ❖ The **Rudolf Steiner Archive**, “*La filosofía de la libertad. El mundo como percepción*”. [elibrarian@elib.com](mailto:elibrarian@elib.com)
- ❖ W- Lopez Temperan, *Las técnicas vocales*, Termperán. Montevideo. 1970
- ❖ Segre R, Naidich S, Jackson C, *Principios de foniatría para alumnos y profesionales de canto y dicción*, Editorial Médica Panamericana. 1981.
- ❖ Cristina Suárez. *Una puerta para la conciencia, sistema Fedora* Aberastury. [www.infocomercial.com.ar/cristinasuarez/](http://www.infocomercial.com.ar/cristinasuarez/)

# ÍNDICE

1. Introducción.....	Pág. 1
2. La educación Integral.....	Pág. 2
3. Los principios de la enseñanza.....	Pág. 3
4. Aprendizaje esencial.....	Pág. 4
5. Te miro, me ves.....	Pág. 5
6. Siento, luego pienso que existo.....	Pág. 7
7. Acción!.....	Pág. 9
7.1. Una clase	Pág. 10
8. El plano físico.....	Pág. 12
8.1. El cuerpo vivido	Pág. 12
8.2. Los bloqueos y la conciencia corporal	Pág. 13
8.3. El esquema corporal      vocal	Pág. 14
8.4. El tracto vocal	Pág. 15
8.5. La laringe	Pág. 16
9. Estamos en el aire.....	Pág. 18
9.1. El fuelle respiratorio	Pág. 19
9.2. La energía del aire	Pág. 21
9.3. El sistema postural	Pág. 21
9.4. El sostén del aire	Pág. 22
10. El nivel vital.....	Pág. 23
10.1. La función del gozo	Pág. 24

11. La mente.....	Pág.
25	
11.1. El proceso creativo	Pág. 25
12. La síntesis.....	Pág.
29	
12.1. El sonido tántrico	Pág. 29
12.2. Integrando	Pág.
29	
13. Corolario.....	Pá
g. 31	
Bibliografía.....	
..Pág. 32	