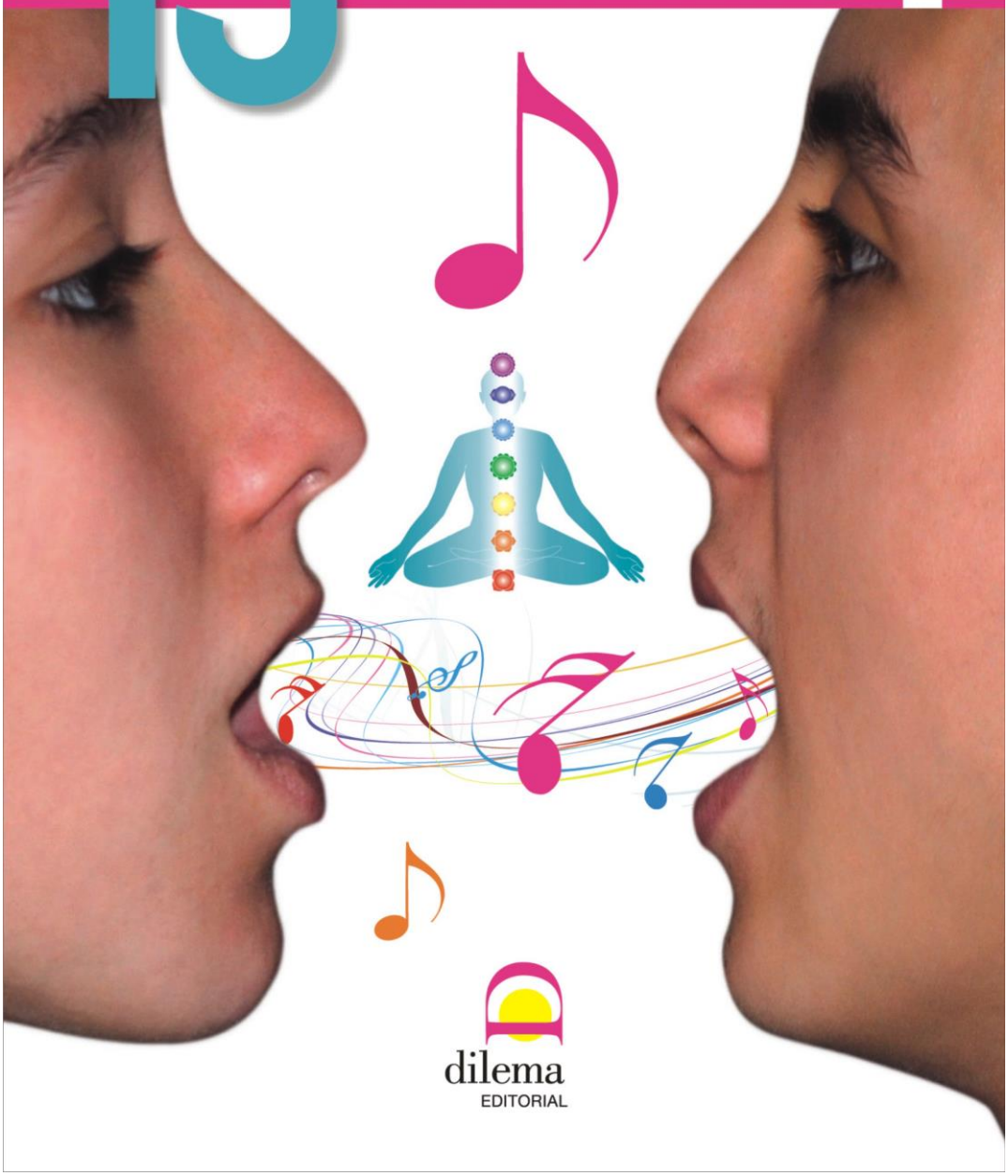
Michele Averard

# 13 pasos para liberar la voz curativa

Terapia del sonido



dilema
EDITORIAL

MICHELE AVERARD

# 13 pasos
## para liberar la voz curativa

Terapia de Sonido

© 2012. Michele Averard
© Traducción: Teresa Prades
Licenciada en Filología Románica Universitat de Barcelona Proficiency Certificate Cambridge University teresaprades@yahoo.es
© Diseño gráfico e imágenes: Anton Kornblum anton@galacticprosperity.com
© CD acompañante: Música grabada, editada y mezclada por Carlos Pons carlos@mosaicoproject.net
@ 2012. Editorial Dilema

Queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o medio, ya sea electrónico, digital, mecánico u otros, sin el permiso previo y por escrito del autor.

Maquetación: TORRE, S. L. Impresión:

Depósito legal: ISBN:

Impreso en España / Printed in Spain

*Dedico este libro a mi madre, cuya hermosa voz me brindó mi primera canción, me animó a cantar y me enseñó a creer en mí misma.*

# Índice

AgrAdecimientos ..... 9

Prólogo. EL PODER CURATIVO DEL SONIDO Y LA VOZ, por Nestor Kornblum ..... 11

introducción ..... 15

PAso 1. RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA. Respirando en el ahora. 19

PAso 2. LA RESPIRACIÓN COMO UN CAMINO HACIA LA JACIÓN Y LA MEDITACIÓN ..... 23

PAso 3. EXPLORAR LA VOZ Y DEFINIR TU PROPIO REGISTRO (¿Cómo está tu voz hoy?) ..... 29

PAso 4. LA ENTONACIÓN PARA LA SALUD ..... 39

PAso 5. TU NOMBRE ES TU MANTRA: Un camino honesto (hermoso) al amor hacia ti mismo ..... 47

PAso 6. APRENDER CÓMO LIBERAR LA VOZ DE UNA PROGRAMACIÓN: Trabajando con y sanando cualquier emoción que está bloqueando tu habilidad para cantar (¡Para de cantar, empezará a llover!) ..... 57

PAso 7. SONIDO E INTENCIÓN: Cómo dirigir tu sonido para curar el cuerpo físico y los cuerpos sutiles ..... 65

PAso 8. EXPLORANDO LAS VOCALES: Su función en tus chakras y el campo áurico ..... 71

PAso 9. PERCIBIR Y APRENDER LAS TÉCNICAS BÁSICAS DEL CANTO DE ARMÓNICOS (El arcoíris de la voz), por Nestor Kornblum ..... 83
PAso 10. CÍRCULO MUSICAL: Disfrutar y compartir tu sonido y tu música interior. Reír con los sonidos de las vocales ..... 93
PAso 11. CÁNTICOS, CANTOS SAGRADOS Y NANAS ..... 101
PAso 12. EXPERIMENTA EL PODER DE LOS MANTRAS Y LOS NOMBRES SAGRADOS DE LAS DIVINIDADES ..... 111
PAso 13. EXPERIMENTAR LA LIBERTAD Y LA ALEGRÍA DE CANTAR «SÓLO» PARA TI ..... 123

conclusión. regresAndo Al HogAr, Al silencio ..... 131

BiBliogrAfíA ..... 135

contenido del cd que AcomPAñA Al liBro ..... 137

# Agradecimientos

Gracias a todas las personas que han contribuido tan cariñosamente en la escritura de este libro:

Trudi van Dorp, por su visualización tan profundamente relajante; Fran- cis Monferrer, por su visión de hacer reír a todo el mundo; Carmen Díaz Baruque, por su auténtica pasión por mantener vivas las nanas, y Abdil Karim Iskandar, por compartir respetuosamente sus conocimientos del Sufismo.

Gracias a mi querido marido, Nestor Kornblum, acompañante en este viaje sonoro de la vida, por compartir su pasión y conocimientos de los Armónicos de la Voz, y su introducción tan comprensiva del poder del Sonido y la Voz.

Gracias a Nestor también, por ayudarme a crear el espacio y tiempo para escribir este libro y las horas de ayuda en completar este proyecto.

Gracias a Anton Kornblum, por todo el arte de sus imágenes y diseños gráficos, y el invento del Swami Harmonanda.

Un enorme agradecimiento a Teresa Prades, que con tanta maestría y amor ha traducido este libro de inglés a español.

Gracias también a Paco Hernanz Martos y al equipo de Editorial Dilema, por querer editar mi primer libro. Sí…, habrá más.

Y por último, un enorme «gracias» a mis tres maravillosos hijos, Shai, Naomi y Charli, quienes me han inspirado siempre a seguir cantando mis canciones.

# Prólogo

# EL PODER CURATIVO DEL SONIDO Y LA VOZ

Por nestor KornBlum,
codirector y cofundador de la Asociación Internacional
de Terapia de Sonido

Los seres humanos han empleado el sonido desde los albores de la humanidad para recibir información de su entorno y para comunicarse, así como también para sanar y transformar. Casi todas las culturas antiguas y todas las poblaciones autóctonas creían que el sonido era la fuerza crea- tiva, generatriz, responsable de la creación del universo.

En el Nuevo Testamento podemos leer: «En el principio era el Verbo, y el Verbo era con Dios, y el Verbo era Dios» (Juan 1, 1).

El término «Verbo» se refiere claramente al sonido, que es la fuerza di- vina o fuerza creativa del universo. El vocablo AUM, conocido general- mente como Om en la tradición hindú, se consideraba el sonido impulsor de la formación del universo.

Nuestros científicos modernos, en una típica demostración de suficien- cia, sugieren que el «Big Bang» sería, sin duda alguna, el sonido más grande con el que podríamos tropezar.

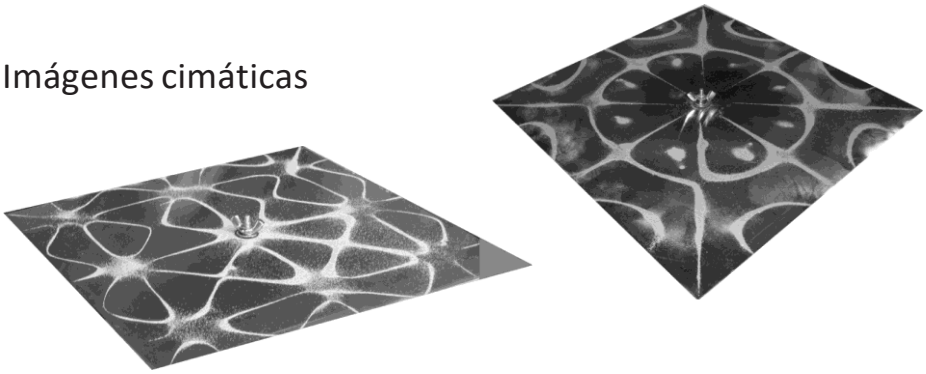
Lo cierto es que nuestra ciencia moderna occidental es la que aporta las evidencias más convincentes en lo referente al poder del sonido sobre la configuración y transformación de la materia, lo que constituye el fun- damento de su capacidad curativa. Sabemos con toda certeza, como tam- bién lo sabían los antiguos, que todo el universo está formado por átomos. Cada átomo está formado por un núcleo (neutrones y protones) y un elec- trón o electrones que giran a gran velocidad alrededor del núcleo. El nú- mero de cada una de estas partículas varía según la naturaleza de la materia. El movimiento de giro de los electrones origina un compás o cadencia que crea una onda; onda que es posible distinguir mediante nuestra percep- ción humana como forma o materia. Siempre que coexisten cadencia, onda y forma, se produce Sonido. Este conjunto recibe el nombre de «Ley de los tres». No es difícil relacionarlo con otros conjuntos o tríos como el de la «Santísima Trinidad», así como otros grupos de tres divinidades o aspectos que también se da en otras religiones y culturas.

Si comparamos la distancia de los electrones al núcleo de cualquier átomo, descubriremos que resulta proporcional a la de la Tierra al Sol (de aproximadamente 160 millones de Km.). En otros términos, lo que nues- tros sentidos humanos perciben como materia no es otra cosa que un conjunto de campos electromagnéticos resonantes, estrechamente vincu- lados e interpenetrados; en resumen, una manifestación densa de SONIDO (con mucho espacio intercalado). Toda la materia es sonido y emite so- nido, aunque dichos sonidos se encuentren, en su mayoría, fuera de nues- tro limitado sentido físico de la audición. Nuestros cuerpos físicos, por consiguiente, son también campos electromagnéticos resonantes, como también lo son nuestras auras, ambos generados por los átomos que nos configuran.

La ciencia de la cimática demuestra de forma visual el modo en que el sonido configura la materia. La cimática consiste en el estudio del fenó- meno de las ondas y fue «descubierto» (como también se afirma que Colón «descubrió» América) en la década de los 60 por el científico suizo, Dr. Hans Jenny. Sus experimentos demostraron que si se colocan polvos finos, arena y virutas de acero sobre una lámina de metal y se les aplica una

vibración de ondas acústicas, dichas partículas se organizaban formando patrones intrincados. Las diferentes sustancias se concentran en los senos o depresiones de las ondas acústicas, destacando de ese modo el lugar donde el sonido es más denso. Estos sorprendentes patrones, también conocidos como figuras Chladny, configuran, en el caso de los sonidos armoniosos, mandalas geométricos simétricos. En algunos casos no son simétricos; sin embargo, resulta fascinante su contemplación.

## Imágenes cimáticas



*Fotos de imágenes de cimáticas, por Nestor Kornblum.*

Nosotros estamos vibrando constantemente. Cada molécula, célula, te- jido, órgano, glándula, hueso y fluido de nuestros cuerpos tiene su propio índice (coeficiente) de vibración. Lo mismo ocurre con cada *chakra* y cada estrato de campo electromagnético o aura. Estos puntos y campos de ener- gía son de igual importancia para el cuerpo físico, aunque menos densos. En cierto sentido reflejan el estado del cuerpo físico, aunque, lo que es más importante, el cuerpo físico refleja el estado del aura. La ciencia de la cimá- tica prueba más allá de toda duda que cualquier sonido cercano al orga- nismo humano originará un cambio físico en su interior y sus campos elec- tromagnéticos. Este cambio puede que solamente sea temporal, pero mientras perdura es posible que provoque ciertos factores muy poderosos y mágicos. Este es el momento de la sanación.

Mediante el empleo regular del sonido, y especialmente la voz, combi- nado con la intención, podemos empezar a vibrar de manera más rápida,

a un nivel celular o molecular. Esto recibe el nombre de «elevar la frecuen- cia». Un índice de vibración más elevado crea mayores espacios entre las células, lo que las hace menos densas, evitando que las energías negativas o ajenas se nos adhieran fácilmente.

El médium norteamericano Edgar Cayce predijo en la década de los 30 que el sonido sería la medicina del futuro.

Y este futuro ya está aquí.

## Algunos de los modos en que el sonido y el canto pueden ayudar en la sanación y el bienestar general:

— Mejora de la concentración.
— Mejora de la creatividad.
— Alivio del estrés y la ansiedad.
— Mejora de la visión (física, mental y espiritual).
— Equilibrio de los hemisferios cerebrales.
— Restablecimiento del equilibrio del sistema endocrino mediante la vibración de la hipófisis o pituitaria.
— Alivio de la sinusitis y los dolores de cabeza.
— Estímulo de la actividad de las ondas alfa o meditación profunda.
— Aumento de la energía por medio de la estimulación del líquido cefalorraquídeo (posiblemente la forma física de la energía kunda- lini).
— Equilibrio y limpieza de los *chakras* y del aura (y los órganos y glándulas correspondientes).
— Limpieza del entorno.
— Fácil acceso a la intuición y a la conciencia superiores.
— Ayuda en paliar considerablemente los síntomas de enfermedades graves como los cánceres y tumores, y también ha demostrado su eficacia en disminuir los efectos secundarios de la quimioterapia y otras drogas.

# Introducción

Nuestra voz es la expresión de quienes somos. Es la fuente de comunicación y el vehículo para transmitir nuestras creencias, necesidades y deseos. A través de ella damos forma y coherencia a nuestras emociones y en ella están contenidos nuestros secretos y pensamientos más íntimos.

Nuestra voz es el reflejo exacto de nuestro estado mental. Una voz con un sonido armonioso es el reflejo de una mente armoniosa. El tono de nuestra voz comunica nuestro estado emocional. La salud de nuestro sistema nervioso puede ser evaluada a través del ritmo y la velocidad de nuestra habla.

Nuestra voz lleva en sí misma la vibración de toda nuestra historia, desde la concepción hasta el momento presente. Toda la alegría y el dolor que hemos experimentado están contenidos en su registro, por lo que no es de extrañar que cada vez más gente sea consciente de la necesidad de trabajar con su voz.

A medida que la conciencia humana se expande y se desarrolla sentimos la urgencia de una comunicación más clara. Esto se refleja en el ansia de nuestra sociedad por explorar nuevas tecnologías que nos ofrecen la posibilidad de comunicarnos simplemente pulsando un botón. Cuanto más conscientes somos más nos damos cuenta de la necesidad que tenemos de trabajar en nuestras habilidades comunicativas. ¡No hay que olvidar que

no ha pasado tanto tiempo desde que vivíamos en cavernas y nos comunicábamos con garrotes! Vivimos tiempos privilegiados que nos ofre- cen la posibilidad de cambiar. Sentimos una ur- gente necesidad de trabajar conscientemente con nosotros mismos, de cambiar nuestra Programa- ción Mental y Emocional con sus actitudes que ya no nos sirven, de curarnos de los condiciona- mientos que nos han mantenido atrapados y nos han privado de experimentarnos a nosotros mismos como el milagro de la vida que somos.

Perdonarte a ti mismo y a aquellos que en tu vida han contribuido a mantener esta programación es el primer paso. Cuando llegamos a enten- der el auténtico significado del perdón empezamos a apreciar el trabajo que éste conlleva, pero abrazar las lecciones que nos ofrecen oportunida- des para la curación requiere coraje y fe. Escoger el trabajo con tu sonido y desear liberar tu voz es el camino del perdón y va a requerir coraje, fe y, sobre todo, honestidad.

## Tu voz es tu «Yo» desnudo

La niñita o el niñito que irrumpe gritando para ser oído *(desilusión e inseguridad).*

El adolescente que nunca es comprendido *(confusión y rabia).*

El joven o la joven comprometiendo sus creencias para ser aceptados *(frustración y cobardía).*

El adulto que aprendió a decir «lo adecuado en el momento adecuado» *(resignación e hipocresía).*

Se cree que en el feto humano el chakra del cuello y el chakra del sacro están conectados, ya que de hecho lo están físicamente en ese esta- dio. Por lo tanto, no sería sorprendente que nuestra voz fuera también un reflejo de nuestras actitudes sexuales y nuestra expresión creativa, así como de muchas otras cualidades que se atribuyen a nuestro chakra sacral. Tra- bajando con nuestra voz tenemos la oportunidad de afrontar estas cuestio- nes. Liberar tu voz te ayudará a soltar «programaciones» que han estado frenándote en tu vida. Mediante este trabajo vas a encontrar tu verdadero
«sonido» y te sentirás seguro para expresar tu individualidad.

Algunos de los ejercicios de este libro tienen el potencial de ser usados para divertirse y para animadas actividades grupales. Muchos de ellos pue- den ser usados con niños y ancianos.

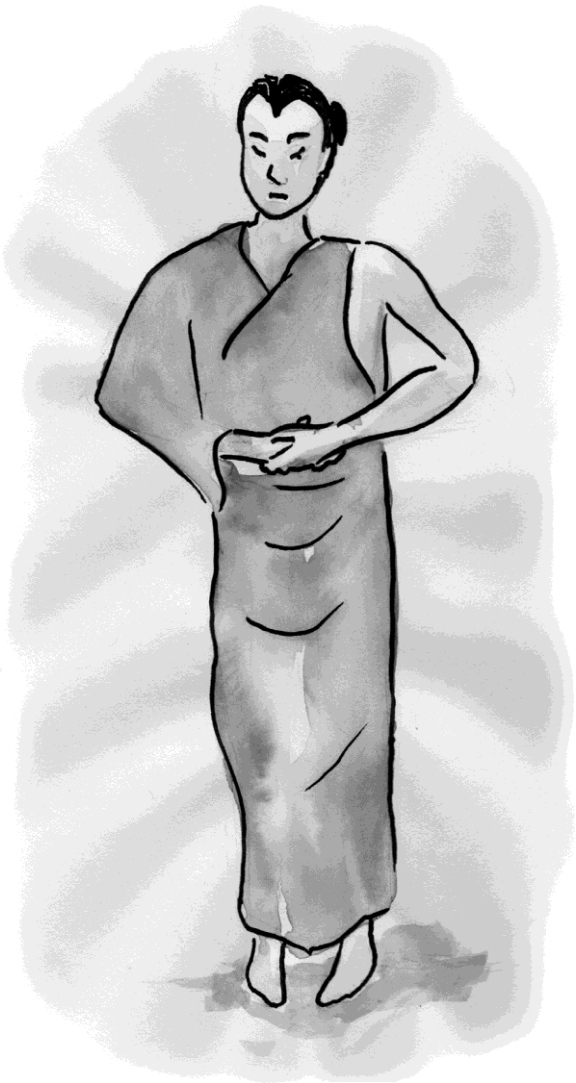
El sonido es la esencia de toda forma y funciona como un maestro en todos los niveles de conciencia. Los líderes mundiales, chamanes y seres conscientes entienden que la comunicación es el camino hacia la paz.
¡Nunca hubo un tiempo mejor que ahora para andar por ese camino!

«La voz no es solamente indicativa del carácter de una persona, es también la expresión de su espíritu.»

*The Mysticism of Sound and Music,* Hazrat Inayat Khan

# Paso 1

## RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA.
## Respirando en el ahora



Cuando respiras con la parte superior del pecho estás limitando la entrada de oxígeno a tu cuerpo y tu cerebro, y también dificultas en gran manera la expulsión de toxinas que se han acumulado en tus pulmones.

Probablemente hayas experimentado que tu mente divaga, llevando tus pensamientos hacia el futuro o el pasado y ciertamente dejando de experimentar el AHORA. Esto aumenta tus niveles de estrés y de ello se deriva un cansancio permanente. No podemos ser conscientes de nues- tra respiración en cada momento, pero podemos cambiar nuestros malos hábitos respiratorios. Tomar conciencia del papel que juega nuestro dia- fragma es un paso importante para adoptar un patrón de respiración más sano.

El diafragma es un músculo situado en la base de la caja torácica. La inhalación hace que el diafragma se mueva hacia abajo expandiéndose y llevando más aire hacia el interior de los pulmones. Cuando exhalamos el diafragma se mueve hacia arriba asistiendo en la expulsión del aire.

Te propongo que te tomes sólo 5 minutos al día y uses el siguiente ejercicio para programar un patrón de respiración más saludable.

## F Ejercicio de respiración para el funcionamiento correcto del diafragma

Sentado o de pie cómodamente con ambos pies en el suelo, toma conciencia de tu respiración y de la zona de tu cuerpo desde donde sientes que estás respirando. Pon tus manos en el diafragma sin ejercer ninguna presión en el área. Inspira conscientemente y empuja suavemente con tus manos mientras sien-

tes cómo baja el diafragma y tu vientre se expande. Ahora, mientras espiras siente cómo el diafragma empuja contra tus manos y tu vientre se contrae.

Concéntrate en el movimiento de tu diafragma y después empieza a igualar el tiempo de tu inspiración con el de la exhalación. Puedes hacerlo contando lentamente hasta 4 mientras inspiras y de nuevo mientras espiras. Si practicas este ejercicio con regularidad podrás aumentar gradualmente el tiempo hasta contar 8.

Respirar conscientemente de esta manera te ayudará a establecer un patrón de respiración sana durante todo el día.

# Paso 2

## LA RESPIRACIÓN COMO UN CAMINO HACIA LA RELAJACIÓN Y LA MEDITACIÓN

Nos pasamos la vida evitando la muerte consciente o inconscientemente. Desde el momento en que nos levantamos, atendemos a nuestras necesidades y nuestro día transcurre automáticamente ocupándonos de mantener nuestra supervivencia.

Durante el día, ¿con qué frecuencia nos damos cuenta de que inspira- mos o expulsamos aire? Posiblemente sólo cuando sufrimos un sobresalto o hacemos ejercicio vigorosamente, o si se nos pide que nos centremos en nuestra respiración en una clase de yoga o meditación.

Entendemos la importancia de oxigenar nuestros cuerpos, pero rara- mente utilizamos nuestra respiración correctamente. Nuestra inspiración es a menudo el doble de larga que nuestra exhalación.

Este patrón respiratorio no sólo nos impide limpiar adecuadamente nuestros pulmones sino que también refleja nuestro mayor miedo, el de morir. La idea de vaciar nuestros pulmones completamente nos asusta a nivel inconsciente, ya que nos parece demasiado definitivo. Nos sen- timos mucho más cómodos respirando profundamente y llenándonos bien.

Respirar de este modo refleja la noción de «acumular». Por nuestro miedo a la pérdida consumimos y adquirimos más y más, hasta que lite- ralmente nos bloqueamos en un patrón de respiración poco profunda. Esta respiración superficial nos desconecta de nuestra fuente, haciéndonos sentir vulnerables y aumentando nuestra necesidad de acumular todavía más cosas.

Cuando exhalamos y permitimos que nuestros pulmones se vacíen completamente, no sólo nos liberamos de toxinas sino que también solta- mos nuestros apegos. Cuando exhalamos completamente, dejamos ir y

permitimos el cambio. Es nuestro miedo a la pérdida el que nos impide experimentar la diferencia.

Al final de una larga exhalación, nuestros pulmones automáticamente aspiran aire fresco. ¡Sólo cuando estamos dispuestos a dejar ir completa- mente lo viejo hacemos espacio para lo nuevo y permitimos que sucedan los milagros!

En el paso anterior propuse un ejercicio que te ayudará a usar tu dia- fragma adecuadamente mientras respiras. Ahora vamos a llevar este ritmo respiratorio hasta una profunda relajación y meditación facilitada por Trudi van Dorp, cualificada terapeuta de Dru Yoga y Meditación.

## F Ejercicio

Encuentra una posición cómoda, siéntate o túmbate, y colócate de modo que nada obstruya tu diafragma.

Puede que necesites que una persona te lea este ejercicio en voz alta. Otra alternativa es grabarlo con tu propia voz y escucharlo.

Cada vez que veas … (3 puntos) tienes que hacer una pausa cuya duración dependerá del ejercicio (haz una prueba antes). El ejercicio completo dura unos … minutos.

Atención: Si sufres de presión baja o alta, o empiezas a sentirte mareado, NO practiques la retención de la respiración en este ejercicio.

Empieza notando cómo tu pecho y abdomen se mueven con naturalidad al respirar. La inspiración va a provocar una ligera elevación del vientre y el pecho, y la espiración, todo lo contrario. Puedes poner la punta de los dedos alrededor de tu ombligo y ayudarte a concentrarte empujando suavemente tu abdomen durante la espiración.

Respira conscientemente de esta manera 7 veces y a continuación añade el Sonido aaaaaahhhh al exhalar. Puedes susurrar o simplemente abrir tu boca o decirlo en voz alta. Esto alargará automáticamente tu exhalación. Repítelo 7 veces…

Toma conciencia de que también estás inspirando y espirando a través de tu nariz. En este punto ya deberías sentir tus brazos completamente relajados

a ambos lados de tu cuerpo. Ahora céntrate en la duración de tu inspiración y de tu espiración. Puedes hacerlo suavemente concentrándote en contar hasta 4 mientras espiras y repetir la cuenta hasta 4 cuando inspiras. Esto establecerá un cómodo patrón que puedes repetir 3 veces.

Ahora, después de tu próxima espiración contando hasta 4, aguanta tu respiración contando hasta 2 y a continuación inspira de nuevo en 4 tiempos. Aguanta después de espirar. Repítelo 3 veces.

Tras tu próxima inspiración, aguanta contando hasta 2 y continúa repitiendo el ciclo entero 3 veces. Inspira en 4 tiempos, aguanta 2, espira en 4, aguanta 2. A continuación vuelve a tu patrón normal de respiración natural sin contar y sin retener el aire.

Céntrate ahora en relajar totalmente el cuerpo. Usa tu espiración para soltarte y hazte amigo de la gravedad: siente cómo te hundes profundamente en un estado de descanso total. Haz esto al menos durante 60 segundos…

Cuando estés listo, visualiza una hermosa escena de la naturaleza, preferentemente en algún lugar donde puedas ver el cielo azul, sin nubes. Estás tumbado de espaldas, completamente a salvo y feliz simplemente mirando al cielo. La temperatura es muy agradable, perfecta para sentirte cómodo, tranquilo y contento. ¡Un momento de paz sólo para ti!

Aparecen pájaros en el cielo. Planean y juegan en el viento. Mientras vuelan, cruzan tu campo de visión desapareciendo y reapareciendo. Para ti en este momento especial simbolizan una belleza más allá de las palabras, una libertad más allá de las palabras, una felicidad más allá de las palabras y una inocencia más allá de las palabras… y de pronto les oyes comunicarse, haciendo los típicos sonidos de los pájaros e incluso cantar. ¡Estás rodeado de sonidos naturales y disfrutas del concierto!

No puedes resistir el deseo de unirte a esas maravillosas criaturas y a sus canciones. Y en tu mente canturreas con ellos y, si quieres, puedes incluso hacerlo suavemente en voz alta. Siéntete libre de unirte a ellos, abriendo tu corazón y tu mente a la maravillosa música que te rodea y penetra en tu ser. ¡Canta! Ahora es el momento de despedirte de tus maravillosos amigos y gradualmente te encontrarás tumbado en la naturaleza, todavía cómodo y relajado…

Toma conciencia una vez más de tu ritmo natural de respiración, del aire entrando y saliendo por tu nariz…

Toma conciencia de tus manos y pies… Empieza a mover tus dedos de las manos y de los pies… Comienza a estirar tus brazos y manos… Estira todo tu cuerpo y despiértate con un buen bostezo. ¡Aaaaahhhh…!

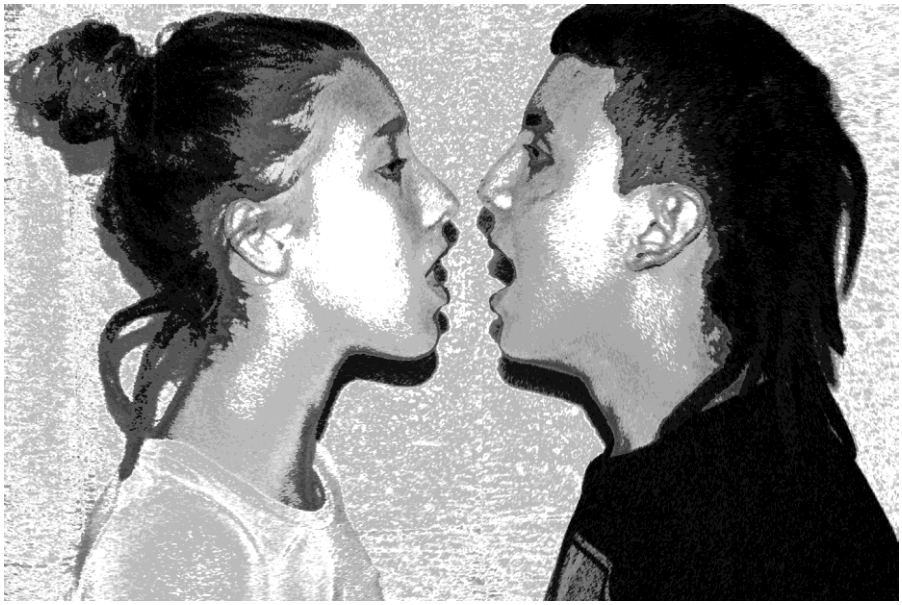
Lleva tus rodillas al pecho o, si estás sentado, sube tus rodillas una a la vez, y abrázalas ofreciéndole a la parte baja de tu espalda un agradable estiramiento. Disfruta…

¡Bienvenido de vuelta!

# Paso 3

## EXPLORAR LA VOZ Y DEFINIR TU PROPIO REGISTRO

## (¿Cómo está tu voz hoy?)



¿Con qué frecuencia te has desanimado cantando una canción por- que tu voz sonaba chillona en las notas agudas o desaparecía completa- mente intentando llegar a las más graves?

Eso no significa que no puedas cantar, lo único que pasa es que esa canción no está en tu registro. Y eso te va a pasar a menudo, especial- mente si cantas siguiendo a una voz grabada. Todo lo que tienes que ha- cer es encontrar la tesitura que se ajusta a tu voz y así podrás cantar a todo pulmón y disfrutar plenamente.

Encontrar la tesitura correcta consiste en encontrar las notas adecuadas en tu registro que te permiten cantar confortablemente.

Cuando estás vocalizando un sonido constante e invariable estás cantando una nota. Esa nota tiene una frecuencia que puede ser medida en Hertzios (Hz es la frecuencia de ondas sonoras en ciclos por segundo).

Cada una de esas notas tiene un nombre asignado. En el sistema de solfeo son: DO, RE, MI, FA, SOL, LA, SI, y C, D, E, F, G, A, B, en el sistema anglosajón.

En el piano estas siete notas están representadas por las teclas blancas. Cuando tocas las notas de izquierda a derecha los nombres de las notas se mantienen en la misma secuencia, pero las frecuencias cambian a medida que oyes como el tono del sonido va ascendiendo.

La primera tecla blanca, a la izquierda del piano, es la nota más grave y la última tecla blanca a la derecha es la nota más alta. Entre estas dos tienes el registro total del piano. Cuando te propongas encontrar tu regis- tro tienes que tener en cuenta que nosotros, al contrario que el piano,

somos seres vivos, respiramos y sentimos, por lo que nuestro registro puede cambiar día a día dependiendo de cómo nos sentimos física, men- tal y, por supuesto, emocionalmente. En este ejercicio tienes la oportuni- dad de ponerte en contacto con los sonidos en tu registro y observar si tus sonidos te muestran algo sobre ti mismo.

## F Ejercicio para encontrar tu propio registro

De pie con los pies ligeramente separados y firmemente en el suelo, divide tu peso equitativamente entre los dos.

Lleva tu atención al cuerpo e inspira lentamente, al espirar deja ir toda tensión que puedas estar reteniendo.

Respira de nuevo lentamente y ahora añade un «sonido de liberación» a tu respiración. El sonido que emitas no hace falta que sea fuerte, puede ser un suspiro. Lo importante es que el sonido que escojas te ayude a soltar la tensión y a aflojar tu cuerpo. Repite tantas veces como lo necesites. Ahora estás preparado para encontrar tu registro.

Flexiona suavemente tus rodillas manteniendo la espalda recta, y (agachándote lentamente hacia adelante) mientras la parte superior de tu cuerpo desciende encuentra tu nota más grave y vocalízala. Deja que tus brazos y manos lleguen hasta abajo ayudándote a recoger tu sonido del suelo. Recuerda que tu cuerpo es tu instrumento: utilízalo para que te ayude a encontrar tu sonido. Una vez que hayas conseguido tu nota más grave, empieza a subir suavemente tu registro vocal (intervalo) en una respiración. Al mismo tiempo estira tus piernas y levanta tus brazos frente a ti a la altura de tu cintura. Acabas de alcanzar tu registro medio. (figura 1).

Este es a menudo el tono en el que nos sentimos más cómodos, ya que es el que nuestra voz utiliza con más frecuencia al hablar. Respira profundamente y encuentra de nuevo la nota del registro medio (el tono que estabas cantando antes de pararte para respirar). Ahora baja de nuevo vocalmente hasta que hayas vuelto a tu nota más grave original. Deja que tus piernas se doblen y que tus brazos caigan mientras tu cuerpo acompaña naturalmente tu descenso.

¡Descubrirás que puedes bajar más y que tu nota más grave habrá caído un semitono o incluso más!

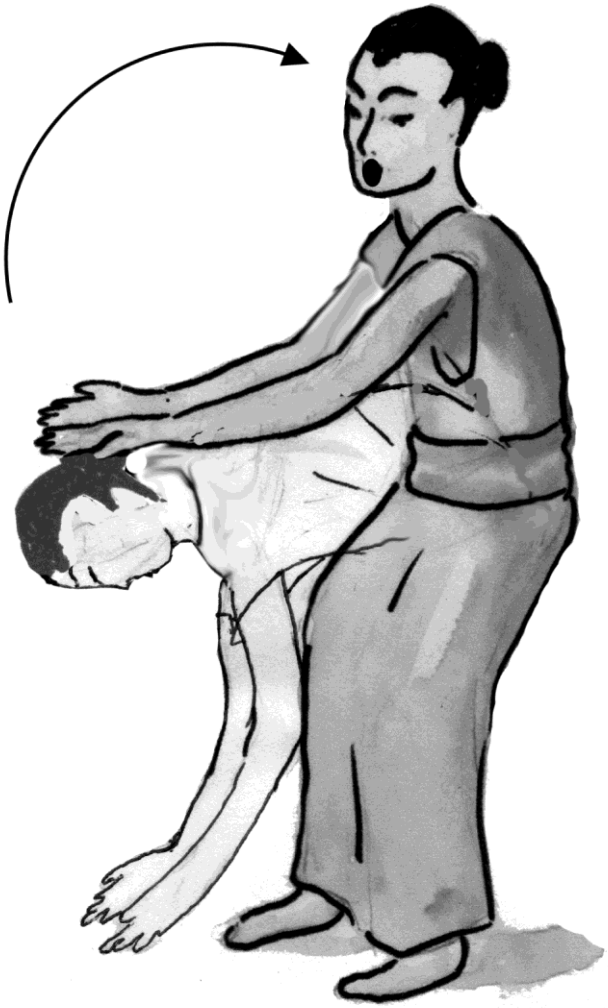


figurA 1: *Estando de pie, con las rodillas flexionadas y los brazos en el movimiento de «recoger desde el suelo» hasta que alcanzan la altura de la cintura.*

Ahora vas a explorar tu registro alto levantando las manos por encima de tu cabeza y estirándote hacia el cielo para encontrar tu nota más aguda. Una vez que la hayas encontrado empieza a bajar lentamente tu registro vocal. Al mismo tiempo baja los brazos con suavidad a la altura de tu cintura para ayudarte a volver a tu registro medio. Inspira profundamente y repite tu nota media, a continuación vuelve a subir lentamente hasta que llegues a tu nota aguda original. Deja que tus brazos se eleven para acompañarte en tu ascenso (figura 2).

¡Como sucedió en el registro grave, probablemente te encuentres con que puedes alcanzar una nota más aguda que antes!

figurA 2: *De pie con los brazos levantados por encima de la cabeza, después bajando los brazos hasta que alcanzan la altura de la cintura.*

Tómate un minuto para relajar tu cuerpo y respira libremente. Ahora repetirás el ejercicio desde el principio empezando con tu registro grave. Esta vez, sin embargo, registra conscientemente cómo te hacen sentir tus tonos. Hazte estas preguntas:

— ¿Es fácil o difícil para ti cantar tan grave/agudo?
— Las vibraciones de tu registro grave/agudo ¿te hacen sentir incómodo?
— ¿Disfrutas cantando tan grave/agudo?
— ¿Dónde sientes que tienes más volumen, en el registro más agudo, en el medio o en el más grave?
— ¿Cuál prefieres: el registro agudo, el medio o el grave?

No hay respuestas correctas o erróneas a cualquiera de estas preguntas. Tu sonido es la expresión de quién eres y de cómo te sientes en este momento.

Puede que te des cuenta de que pierdes volumen o que casi no hay sonido en algunas partes de tu registro. Tal vez sientas que no te identificas con los sonidos que estás haciendo y que parece como si vinieran de otra persona.

A medida que trabajes con los ejercicios de este libro te darás cuenta del trabajo interior que necesitas abordar para poder desarrollar un sonido más equilibrado y armonioso en todo tu registro.

*El ejercicio de arriba es también una forma muy efectiva de calendar la voz antes de cantar. Variaciones de este ejercicio están utilizadas por profesores tradicionales de canto y por entrenadores de voz.*

## La voz hablada - El Yo desnudo

Cuando hablamos, en oposición a cuando cantamos, nuestro registro está más contenido y dentro de una tonalidad que nos permite expresar- nos sin forzar las cuerdas vocales. La forma y el tamaño de nuestro cuerpo afectan a la resonancia de nuestro sonido. Si tuviéramos que comparar

nuestro físico con un instrumento musical, algunos de nosotros seríamos violines y otros violas, violonchelos o contrabajos.

Creemos que sabemos cómo suenan nuestras voces; sin embargo, la mayor parte de la gente se sorprende cuando escucha su voz grabada por primera vez. Una de las razones es que, cuando hablamos, nuestro sonido viaja a través de las cavidades de resonancia de los huesos de nuestro cráneo y oímos nuestra voz amplificada.

Nuestras voces expresan nuestro estado emocional y la esencia de nuestra energía. El sonido de nuestra voz siempre indicará la verdad sobre nosotros mismos, sin importar las palabras que hayamos elegido. Si no estamos en armonía con nuestras palabras, perdemos nuestra energía vital y esto crea un desequilibrio que se refleja en el timbre de la voz.

El «timbre» de la voz es lo que distingue la cualidad del sonido. John Beaulieu, en su libro *Música y sonido en las artes curativas,* divide la voz en cinco timbres básicos y los relaciona con la presencia de ele- mentos.

ÉTER: El timbre de Éter es abierto y resonante.
AIRE: El timbre de Aire es velado.
FUEGO: El timbre de Fuego es un sonido staccato claro y marcado.
AGUA: El timbre de Agua es un movimiento fluido y conectado.
TIERRA: El timbre de Tierra es una resonancia baja y profunda

Una voz que suena equilibrada refleja
una mente equilibrada y sana.

A continuación os ofrezco un cuadro que detalla los posibles proble- mas o características que pueden derivarse del exceso de un elemento u otro. He seleccionado cualidades en las que siento que debemos enfocar- nos en el proceso de liberar la voz.

Sugiero que te grabes mientras recitas un poema o lees un libro. Escu- cha la grabación para poder analizar tu voz y considerar si se te puede aplicar alguna de las características siguientes.

| REGISTRO | ELEMENTO | CARACTERÍSTICAS RELACIONADAS |
|---|---|---|
| Muy alto | ÉTER | Inseguro, desconectado |
| Alto | AIRE | Dudoso, sin compromiso |
| De medio a alto | FUEGO | Defensivo, insistente |
| Medio | FUEGO/AGUA | Controlador, calculador |
| De medio a bajo | AGUA | Manipulador, reservado |
| Bajo | TIERRA | Inflexible, testarudo |
| Muy bajo | TIERRA | Inseguridad, rendición |

# Paso 4

## LA ENTONACIÓN PARA LA SALUD

La Entonación natural empieza a muy temprana edad. Ya durante nuestro desarrollo en el seno materno somos capaces de percibir las vibra- ciones de la voz de nuestra madre. De bebés solemos balbucear y murmurar cuando nos encontramos a gusto y muy pronto aprendemos que chi- llar con todas las fuerzas tiene como resultado que la gente nos preste toda su atención, además de ser un buen medio para aliviar la frustración y la incomodidad.

Los niños pequeños experimentan constantemente con los sonidos re- cién descubiertos. Yo recuerdo que de pequeña emitía murmullos y era un sonido gratamente reconfortante que me hacía sentir segura, tanto que me pasaba horas murmurando hasta que los labios me picaban o hasta que alguien me decía que parara.

Con frecuencia nuestros propios sonidos molestan a los demás pues no los consideran aceptables, educados. No se anima a los niños a que se ex- presen vocalmente, lo que con el tiempo les convierte en adultos acústica- mente reprimidos, temerosos de que sus sonidos puedan ofender a alguien. La entonación puede resultar muy tranquilizante para aquellos que nunca tuvieron la oportunidad de expresarse emocionalmente. También acostumbra a resultar de gran utilidad para los que encuentran dificultades en descubrir y comprender sus propias emociones. La entonación procura un alivio templen. En un par de minutos es posible sentirse completamente calmado y relajado.

La entonación intencionada puede emplearse como un instrumento que permite dirigir las vibraciones hacia los chakras y el aura (ref. Paso 7). Se trata de un medio muy directo y eficaz para limpiar, equilibrar y conectar con la tierra los campos electromagnéticos de la persona. También puede

emplearse de forma intencionada en el mismo modo, dirigiendo la vibra- ción hacia cualquier parte del cuerpo físico: órganos, tejidos, sangre, sis- tema nervioso, músculos y huesos, para afinarlos y devolverles la armonía. La entonación puede llevarse a cabo en cualquier sitio, siempre que sea necesario. La mejor postura para entonar es aquella en la que uno se sienta cómodo, con los pies ligeramente separados y bien conectados con la tierra. Sin embargo, en caso de necesidad puede realizarse en cualquier posición o situación. Incluso mientras se está trabajando en la oficina, conduciendo el coche o en medio de una multitud. No es necesario entonar en voz alta.

Primero se respira hondo varias veces, mientras sentimos que nos lle- namos de la energía terrestre a través de los chakras de los pies. Después, y mientras se alarga la respiración, hay que permitir que se produzca el sonido. Sea el que sea, no hay que juzgarlo, tan sólo hay que permitir que se manifieste durante la respiración.

Los sonidos vocálicos son los más sencillos. Puedes empezar con una «A» y seguir cambiando a la «O». Tan pronto como empieces a practicar la entonación descubrirás que los sonidos vocálicos se manifiestan de forma espontánea y no es necesario ni pensar en ello.

Cada sonido se manifestará y durará hasta que se produzca la inhala- ción correspondiente. A continuación, una vez que te hayas familiarizado con sus Sonidos puedes empezar a dirigirlos hacia donde sea necesario. Lo más importante es pasarlo bien: se trata de tus sonidos personales, aunque se trate de un sonido insignificante o incluso triste. Procede de ti y tú eres su destinatario. ¡Así que goza de tu entonación!

## Experimentar la unidad a través de la entonación en grupo

El paso siguiente es simple y, sin embargo, poderoso. Nos ofrece la opor- tunidad de experimentarnos como «Armonía». Sonar juntos en un grupo de personas nos permite experimentarnos como parte de la fuerza creativa y recordar, asimismo, el primer círculo en el principio de los tiempos.

Puede que te sientas un poco torpe al principio y que te preguntes cómo vas a sonar, pero en el momento en que empieces comprenderás inmediatamente que está sucediendo algo «mágico» entre tú y las otras personas que entonan contigo. La experiencia de un círculo de entona- ción en su conjunto implica una elevada sensación de unidad entre la gente que está entonando y una oportunidad para reconectar con un rito ancestral que no está limitado por los criterios actuales de quién puede cantar y quién no.

Todos nosotros ansiamos, en lo más profundo, formar parte de algo más grande. Incluso aunque estemos orgullosos de nuestra individualidad, anhelamos reunirnos de nuevo con la fuente, con el espíritu. Formar parte de un círculo de entonación nos ofrece la posibilidad de armonizar nues- tra vibración mientras resonamos con nuestros semejantes.

## F Ejercicio: LA ENTONACIÓN EN GRUPO

Formad un círculo con gente de pie, unos al lado de otros sin cogerse las manos. Cerrad los ojos y relajad los hombros permitiendo que las manos cuelguen sueltas a ambos lados del cuerpo. Tomaos un minuto para calmar la mente y focalizad vuestra atención en la respiración.

Empezad la entonación añadiendo progresivamente sonido a vuestra exhalación. Usad para comenzar el sonido vocálico «Ah», mientras el sonido va tomando forma lentamente y vuestra confianza aumenta. Una vez os sintáis más seguros en vuestro sonido, podéis probar las otras vocales.

Es importante que todo los que participan comprendan que no es necesario esperar para empezar todos al mismo tiempo cada vez. La duración de la respiración difiere en cada persona y esto crea una superposición de tonos que da lugar a un sonido constante. El sonido de conjunto tal vez sea un poco tímido al principio hasta que todos empiecen a relajarse y a disfrutar de la experiencia.

Durante la entonación el volumen puede aumentar o disminuir. El círculo de entonación no persigue encontrar una nota común a la que todo el mundo

se suma, sino más bien crear una oportunidad para navegar suavemente por la ola de sonido, permanecer abierto y dejarse llevar a donde sea. Por esta razón el sonido colectivo en algunos momentos resultará armonioso y en otros disonante.

Después de 7 minutos la entonación debería finalizar con la disminución gradual del volumen y el retorno de los entonadores al silencio. En mi experiencia de facilitador ha habido momentos en que uno o dos participantes no se han dado cuenta de que el sonido estaba llegando a su conclusión natural. Continuaban su entonación, con lo que otra gente se animaba a volver a empezar. Esto puede crear un sentimiento de impaciencia dentro del grupo que resultaría, claro está, contraproducente. Una manera fácil y efectiva de evitar esto es tener a mano un pequeño cuenco tibetano, Ting-sha o campanilla, que puedes tocar como señal de que la entonación está llegando a su fin.

Después de un minuto o más de silencio podéis llevar las manos hacia adelante con las palmas hacia fuera. Mantened los ojos cerrados y experimentad el sonido acariciando suavemente el aire directamente enfrente de vosotros.

La entonación grupal crea una «esfera» de moléculas de aire energizado que se puede sentir en las palmas de la mano. Estas esferas o campos de energía sónica representan las ondas de sonido de la entonación acumuladas y forman un «mandala» multidimensional (ref. Cimática, Prólogo).

Entrar en contacto físico con esta «esfera» supone la oportunidad de experimentar el sonido como una forma, permitiéndonos con ello entendernos y percibirnos a nosotros mismos como pura vibración.

Nuestros pensamientos también crean ondas y un círculo de entonación puede ser usado para enviar un mensaje intencionado para la curación de un individuo o situación. Uniendo nuestras ondas de pensamiento con ondas de sonido creamos una poderosa esfera de energía que, si se considera apropiado, puede ser elevada por el grupo entero y enviada hacia la atmósfera para que pueda viajar hacia el destino que se pretende.

## F Ejercicio: ENTONANDO TU CUERPO FÍSICO

Este ejercicio se practica de pie con las piernas ligeramente separadas.Tómate un minuto para contactar con la energía terrestre presionando los pies firmemente contra el suelo. Es muy importante permanecer bien enraizado a lo largo de estos ejercicios. Ahora focalízate en relajar tu respiración y llevar tu atención hacia el cuerpo. Abre las manos y coloca las palmas en la zona del pecho. Recuerda que tu cuerpo está en constante vibración y que cada célula de tu cuerpo está generando y transmitiendo una frecuencia.Vas a utilizar las palmas de tus manos como si fueran un escáner, emitiendo una señal de radar. Muévelas por todo tu cuerpo, recorriéndolo y tocando cada parte de él a la que puedas llegar. Mientras tus manos se mueven vas a entonar repetidamente el sonido «OM».

Tu intención estará enfocada en enviar el sonido a la parte de tu cuerpo que estés tocando. Esta es la razón por la que el ejercicio se llama «escáner vocal»; estás usando tus manos para escanear con el sonido «OM» las diferentes partes de tu cuerpo. Junto con el «OM» estás enviando un mensaje intencionado de «curación» en cualquier forma que se requiera. Puedes visualizar tu cuerpo como una orquesta y que tus «OMS» están afinando los instrumentos que son tus células.

Tómate tu tiempo y mueve las manos lentamente, flexionándote para llegar a los dedos de los pies y estirándote para alcanzar la espalda. La entonación «OM» puede alargarse tanto como desees o también puedes hacerla coincidir con la duración de tu exhalación. Es importante no forzar nada. Concéntrate en entrar en contacto con tu cuerpo y enviar el sonido a la zona que estés tocando.

Después de unos minutos deja de entonar y lleva tus manos de nuevo a la zona del pecho. Toma conciencia de cómo te sientes y de si necesitas mover alguna parte de tu cuerpo. Es importante dejar que el sonido haga su trabajo, así que escucha lo que tu cuerpo necesita.

Este ejercicio tiene un gran potencial y se volverá más efectivo a medida que profundices en tu comprensión del poder curativo de tu sonido y de tu intención. Con la práctica llegarás a comprender que estás enviando un mensaje de amor hacia ti que es, en sí mismo, el mayor vehículo de curación.

Paso 5

# TU NOMBRE ES TU MANTRA:
## Un camino honesto (hermoso) al amor hacia ti mismo

En los años 70 y 80 se puso de moda viajar al este en busca de una existencia que permitiera una mayor realización personal. Muchos europeos adoptaron un modo de vida más espiritual practicando meditación, yoga y cantos.

Algunas personas cambiaron el nombre que recibieron al nacer para adoptar uno nuevo, dado por un gurú de cuyas enseñanzas eran seguido- res. Este nuevo nombre marcaba su iniciación en el camino espiritual y, a menudo, su significado se refería al propósito vital del iniciado y estaba también relacionado con el camino kármico de su alma. Recibirlo simbo- lizaba un cambio y el deseo de comenzar una nueva vida.

Hoy en día la gente cambia de nombre por diversas razones. Algunos reciben un nuevo nombre en un sueño o al participar en una ceremonia. Algunos nunca se sintieron cómodos con su nombre de nacimiento y de- ciden adoptar otro.

Sea por la razón que sea, cuando alguien cambia de nombre esto su- pone un impacto en la misma persona y en la gente con la que tiene una relación más estrecha.

Tu nombre contiene tu vibración personal y resuena con «quien tú eres» hasta el instante presente. No importa cuán incondicionales puedan ser tus amigos o tu familia, de todos modos necesitarían adaptarse a un cambio como éste.

Cuando naces en este mundo el primer sonido cargado intencional- mente es tu nombre. En ese momento te es entregado como un regalo. Tus padres, que te adoran, están otorgándote el regalo de un nombre que crecerá contigo durante tu vida y se convierte en tu «cianotipo», tu copia exacta.

A lo largo de tu primer año de vida y durante un tiempo después vas a oír y sentir tu nombre como un sonido cuyas vibraciones te acariciarán (casi siempre) con una intención cargada de amor incondicional. Apren- derás que oír el sonido de tu nombre se traducirá a menudo en recibir alimento y consuelo. ¡También habrás aprendido que el sonido de tu llanto y tus gritos conseguirán un efecto similar!

Entonces empiezas a gatear, a tocar cosas y eventualmente aprendes la palabra «NO»; de pronto sientes un cambio radical en la vibración de tu nombre al añadir tus padres un «pensamiento condicionado». A partir de ese momento serán raras las ocasiones en las que recibas tu nombre como una caricia incondicional.

Una cosa que habrás aprendido es que para sobrevivir debes respon- der con tus palabras o acciones siempre que oigas tu nombre. Habrá mu- chos sonidos en el mundo que te impactarán, pero ninguno tan grande y poderoso como el sonido de tu nombre.

Las personas cuyos padres escogieron conscientemente su nombre, comprendiendo la importancia de la vibración, pueden considerarse real- mente afortunadas.

Algunas madres (y padres) han sentido durante el embarazo que su niño les guiaba y recibían la petición clara de un determinado nombre. Otros meditaron y llamaron a sus guías espirituales para que les ayudaran, mientras otros buscaron en Google y compraron libros para ponerle un nombre a su hijo.

Desgraciadamente no todos los nombres dados en el momento del nacimiento son incondicionales. Hay algunos que reciben un nombre «usado» que se ha ido pasando de generación en generación, sin importar si les gustaba o no, o , como en mi caso, escogido deliberadamente por el efecto que tendría en el resto de mi familia.

Me pusieron mi nombre por mi madre y durante años me presentaron como «la Michele pequeña» o «Michele número 2». Esto siempre me hizo sentir rara e incómoda. Cuando finalmente pregunté a mi madre porqué me había puesto su nombre, su respuesta no me consoló en lo más mí-

nimo. Me dijo que me había puesto el nombre de Michele a propósito para molestar a mi padre, con el que se peleaba continuamente. Tenía 8 años en aquel momento y nunca me quedó claro si bromeaba o no. Sólo re- cuerdo sentirme avergonzada y confundida a causa de mi nombre.

Hay mil y una historias que tienen que ver con los nombres de la gente y cómo se sienten respecto a ellos. A muchas personas les gusta su nom- bre, pero han tenido que cambiarlo por conveniencias sociales. Por ejem- plo, en Sudáfrica mucha gente adopta un nombre más fácil de pronunciar que su nombre africano original. Incluso en Gran Bretaña está muy arrai- gada la costumbre de acortar los nombres y añadir una «y» al final siempre que sea posible.

Algunas personas tienen un nombre especial que sólo conoce su fami- lia y que a menudo está conectado con algún incidente de su infancia. Estos nombres representan para ciertas personas un sentimiento especial de unión con su familia y les gustan mucho; para otras, en cambio, la mención de este nombre las horroriza, ya que las devuelve a una época en que eran jóvenes y vulnerables.

En los países católicos cristianos hubo una época, no hace tanto tiempo, en que un niño no podía ser bautizado si no le ponían el nombre de un santo. Si los padres insistían en otro, entonces María o Jesús, de- pendiendo del sexo del bebé, debía ser añadido delante del nombre es- cogido. Hay otros nombres cristianos que también están fuertemente co- nectados con la tradición religiosa. Éstos contienen una vibración que puede representar un reto para la evolución consciente de una persona. Por ejemplo Dolores, con su rotundo significado, representa una progra- mación social que cree que uno debe sufrir y arrepentirse por los peca- dos de la humanidad; otro de estos nombre es Encarnación, que se re- fiere a la vida en este cuerpo terrenal y, por citar otro ejemplo, Inmaculada, que viene de «Inmaculada Concepción», lo que implica que todo naci- miento relacionado con una unión sexual es considerado inferior. Esta programación ha perjudicado especialmente a la dimensión sagrada del acto sexual y ha sido utilizada para privar de su poder al género feme- nino.

Tanto si te gusta tu nombre como si no siempre continuará siendo el regalo que te fue dado en el momento de tu nacimiento. Para algunos el regalo no contiene ninguna programación y ofrece una vibración limpia y una oportunidad para empezar de cero. Para otros el regalo conlleva ciertas vibraciones que es necesario limpiar y sanar.

Para aquellos de vosotros que hayáis cambiado de nombre y adop- tado, consecuentemente, una nueva vibración, este próximo paso os brinda la oportunidad de acabar definitivamente con cualquier aspecto que os quedara pendiente en relación a vuestro nombre de nacimiento.

Para aquellos de vosotros a los que os gusta vuestro nombre y nunca tuvísteis ningún problema con él, este próximo paso ¡¡¡es una oportunidad para celebrar!!!

Y para aquellos que sentís que habría que limpiar algunas cosas, este nuevo paso representa una oportunidad de sanación.

Tu nombre es tu mantra. Es uno de los caminos de tu viaje de vuelta a casa hacia el amor a ti mismo.

## F Ejercicio 1

Este es un ejercicio diario que puede hacerse por la mañana mientras estás en el cuarto de baño.

Colócate enfrente de un espejo y mírate a tus ojos reflejados en él. Intenta no juzgar ni perderte en consideraciones negativas sobre tu reflejo. Suaviza tu mirada y relaja tus músculos faciales. Presiona tus pies firmemente en el suelo y conéctate con la tierra. Estabiliza conscientemente tu respiración equilibrando el ritmo de tu inspiración con el de tu espiración. Todo esto te servirá para mantenerte en el ahora, en el momento presente. Cuando te sientas preparado empieza a cantarte con suavidad tu nombre y sigue cantándolo repetidamente, siempre delante del espejo y sin perder el contacto visual con tus ojos. Al principio, si te resulta demasiado difícil cantar tu nombre, puedes decirlo en voz alta alargando la última sílaba. Continúa repitiéndolo y muy pronto encontrarás tu ritmo y melodía. Mírate dulcemente a los ojos permi-

tiendo que surjan tus emociones, sean cuales sean, y déjalas que se alejen. Continúa cantando tu nombre e intenta no mantener ningún pensamiento durante mucho rato. Deja que el sonido haga su trabajo. Si necesitas cantar más fuerte, hazlo acordándote siempre de mantener la mirada puesta en tus ojos.

Puede que te sientas incómodo/a al principio y que te preocupe que puedan oírte. Relájate y recuerda que es un regalo para ti, una experiencia íntima y, con un poco de práctica, pronto disfrutarás de estos encuentros sagrados contigo mismo/a.

Continúa hasta que sientas que has tenido suficiente, no fuerces nada. Incluso si te cantas tu nombre durante un minuto al día, ¡ya es bastante!

## F Ejercicio 2

Este ejercicio requiere de un ayudante que te sirva de testigo. Ofrecemos este ejercicio en nuestros seminarios como ejemplo de hasta qué punto tu nombre te afecta en los diferentes niveles de tu ser. Hacer este trabajo con un grupo de compañeros es una experiencia emotiva y profunda. Si lo intentas con tu compañero/a de vida, con tu familia o amigos íntimos, puedes llegar a un nivel incluso más profundo.

Siéntate confortablemente enfrente de tu compañero/a suficientemente cerca como para tener contacto visual sin tocaros y que no os distraiga lo que haya a vuestro alrededor. Asegúrate de que estás cómodo/a y de que nada oprime tu diafragma de modo que puedas respirar libremente.

Decidid cuál de los dos será el testigo y cuál va a «cantar».

El papel del testigo es sentarse y, cuando se le pida, establecer contacto visual con su compañero/a. Esto ofrece una maravillosa oportunidad para el testigo de trabajar su neutralidad y compasión, ya que conscientemente va a ser testigo de su compañero/a con «ojos incondicionales».

El papel del «cantante» es cantar continuamente su nombre en voz alta manteniendo la mirada en los ojos de su testigo. El nombre puede ser cantado con todas las variaciones de volumen, ritmo y melodía que el cantante escoja.

Esto le ofrece la posibilidad de explorar y descubrir las vibraciones curativas de su propio nombre.

Empezad con los ojos cerrados y, cuando estéis preparados, comenzad a cantar vuestro nombre. Tal vez os apetezca empezar suavemente, como si estuviérais cantándole una nana a un niño. Cuando os sintáis cómodos, empezad a explorar los sonidos vocálicos contenidos en vuestro nombre, añadiendo cada vez más volumen y ritmo. Mientras esto ocurra, el testigo, que estará sentando frente a vosotros, también tendrá los ojos cerrados y sólo al oír la señal, una campana o un címbalo, abriréis los ojos ambos participantes y os miraréis directamente el uno al otro. El cantante seguirá cantando su nombre y mirando a los ojos del testigo. Si se siente muy incómodo puede cerrar los ojos hasta que se sienta capaz de volver a abrirlos.

La duración de este ejercicio es de unos 5 ó 10 minutos participando en cada papel.

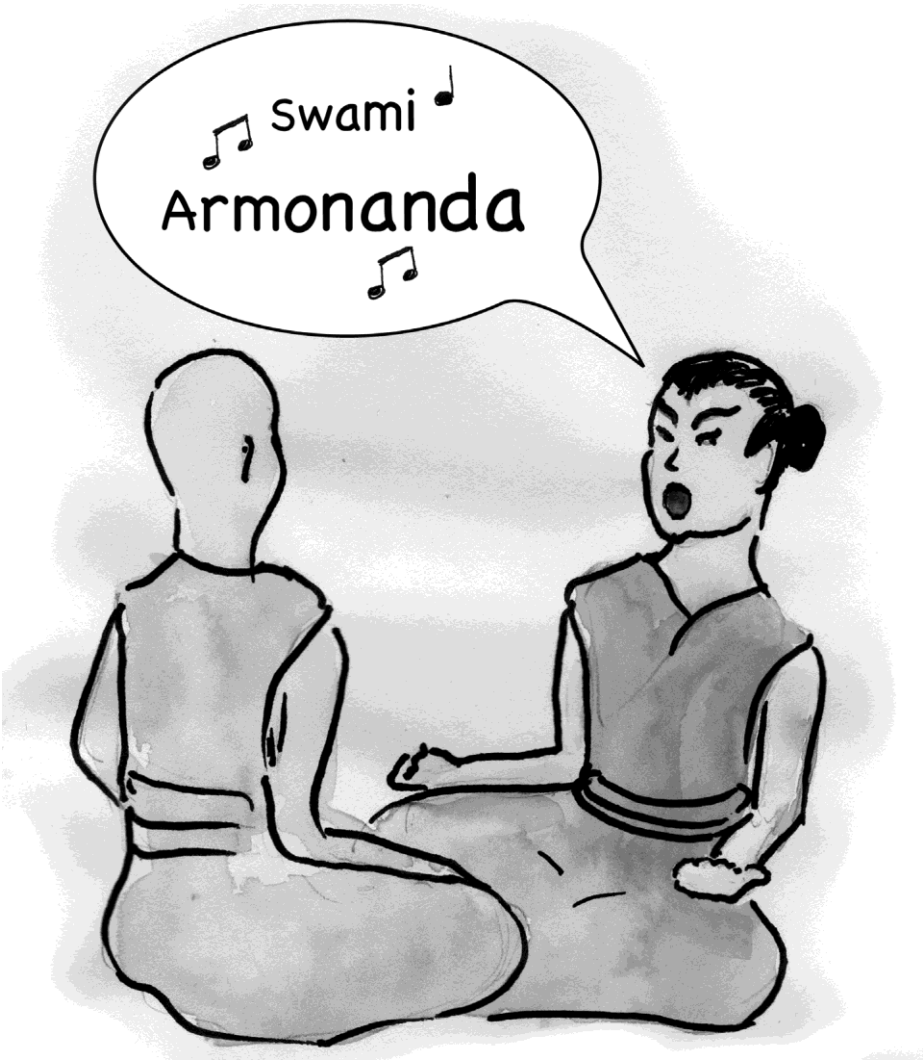
Si estás ofreciendo este ejercicio a un grupo, asegúrate de que los comentarios sobre la experiencia tengan lugar sólo después de que ambos miembros de la pareja hayan tenido la oportunidad de experimentar los dos roles.

Date tiempo para experimentar el efecto de tu canto y sentir a dónde te lleva tu nombre en tu mente, en tus emociones y en tu cuerpo. El testigo enfrente de ti te está dando la oportunidad de sanarte. Experimentar esta sanación te ofrece la posibilidad de perdonarte a ti mismo y a otros por cualquier tipo de abuso que hayas podido sufrir y permitir en tu vida.

Ofrécete tiempo para experimentar ser un testigo para alguien. Permite que la persona enfrente de ti «sea simplemente» sin juicio. Comprueba tus «límites» y asegúrate de no estar interfiriendo en su energía. ¡El cantante que se encuentra ante ti te está dando la oportunidad de expandir tu corazón incondicional!

También puedes hacer este ejercicio usando sólo los sonidos vocálicos contenidos en tu nombre. Los sonidos vocálicos son poderosos y pueden tener un efecto curativo sobre ti. Si tu nombre contiene sólo una vocal, disfruta este sonido único y úsalo para viajar hacia tu interior. Si tienes más de una vocal en tu nombre puedes repetirlas como un mantra. Cuando practiques la técnica del canto de armónicos, que es el paso número 9, oirás los

armónicos que se forman con las vocales de tu nombre. De todos modos, sea como sea tu experiencia con los sonidos vocálicos de tu nombre, recuerda que son sagrados e importantes en tu viaje de vuelta a casa hacia el amor a tu «ser».




*Cantándole tu nombre a la persona que se sienta ante ti.*

# Paso 6

## APRENDER CÓMO LIBERAR LA VOZ DE UNA ANTIGUA PROGRAMACIÓN:

## Trabajando con y sanando cualquier emoción que está bloqueando tu habilidad para cantar

(¡Para de cantar, empezará a llover!)

He trabajado a menudo con personas a las que de pequeñas les dije- ron que se pusieran en la última fila del coro de la escuela o incluso que no se preocuparan de cantar, sino que simplemente movieran la boca para no estropear el canto de los demás.

Aunque comprendo al director de un coro que tiene que enfrentarse con el reto de la sordera tonal (la incapacidad para distinguir las tonalida- des), la experiencia brutal de que literalmente te «cierren» la boca es trau- mática y puede permanecer en la memoria de los que la han sufrido y tener efectos negativos a lo largo de su vida adulta.

Cuando emitimos nuestra primera palabra, nuestros padres quedan cautivados por este primer intento de comunicación inteligente; es un momento de gran alegría y celebración. A menudo la primera palabra contiene la vocal «A» como mamá, papá, dada, baba, tata, imma o abba, ya que la «A» es el sonido vocálico más fácil de articular.

El sonido «A» es usado frecuentemente en Sonoterapia para afinar el Chakra del Corazón y para emitir un sonido «sentido desde el corazón» en un grupo de entonación o meditación.

Eventualmente la celebrada comunicación puede provocar al poco tiempo el efecto opuesto en el que escucha, con lo que, inevitablemente, recibimos nuestro primer «cállate».

Estos pequeños (y a veces no tan pequeños) y molestos «cállate», como si de una especie de insectos se tratara, se acumulan a lo largo de nuestra vida y se enganchan a nuestro Chakra de la Garganta, cuello y zona supe- rior de los hombros. Es como si lleváramos una pesada bufanda de lana

hecha con estos insectos. Cuantos más «cállate» acumulamos, más restrin- gidos e incómodos nos sentimos a medida que la bufanda empieza a es- trangularnos.

Cuando alguien sufre de «cállates» su comunicación se ve seriamente afectada. Esto se debe al desequilibrio emocional que se ha creado en su Chakra de la Garganta. Este estado afectará directamente a su sonido y a su habilidad para proyectar claramente y puede desembocar en la sensa- ción de que no le escuchan. También puede hacerle sentir que raramente dice lo que realmente quiere y que a menudo se le malinterpreta. El ori- gen de esto es, frecuentemente, el sentimiento de no tener espacio sufi- ciente para expresarse bien y de que hay que consumir este «tiempo» antes de que le suelten otro «cállate». El tartamudeo y el balbuceo también se asocian con cuestiones emocionales sin resolver que en su mayoría fueron experimentadas a una temprana edad cuando el niño estaba desarrollando su identidad y su ego. A menudo es posible que se den reacciones físicas como dolor de garganta, exceso de mucosidad o restricción de las cuerdas vocales que podría desembocar en nódulos.

Resulta muy interesante que los «cállate» no sólo provienen de otras personas, sino que también manifiestan nuestro miedo a cómo son recibi- das nuestras palabras. El resultado es que, con frecuencia, nos ordenamos callar a nosotros mismos y cuando finalmente damos el paso y decimos lo que necesitamos decir suena torpe y raro o tiene el efecto contrario, in- controlado y vehemente. En ambos casos el resultado no es lo que preten- díamos, con lo que unos cuantos «cállate» más se suben a bordo.

Mediante el próximo ejercicio tendrás la oportunidad de expresar todo lo que te ha quedado por decir y ya lleva un tiempo acumulado. Dejar ir la bufanda de «cállates» que rodean tu Chakra de la Garganta es, a la vez, un acto que te libera de una programación que ha mantenido los traumas dolorosos bajo control y en un lugar manejable de tus campos energéti- cos. Liberarte de tu hábito de tácticas de supervivencia de toda la vida va a requerir honestidad y valentía.

No hay mejor momento que el ahora para curar el pasado y perdonar a los demás y a ti mismo por el dolor que te has permitido sufrir.

> «Tu dolor es la rotura de la cáscara que envuelve tu entendimiento. Mucho de tu dolor es autoinfligido. Es la amarga poción a través de la cual tu médico interior sana a tu ser enfermo.»
>
> *El profeta,* Kahlil Gibran

## F Ejercicio

Este ejercicio se hace normalmente con otra persona o personas que actúan como testigos. Si deseas experimentarlo en soledad entonces te sugiero que encuentres un lugar en la naturaleza donde te sientas confortable y sepas que no se te va a molestar.

Siéntate en una posición cómoda; si tienes testigos ellos también deberían estar sentados cómodamente frente a ti. Las personas que sirvan de testigos deben permanecer neutrales en su papel y no participar activamente.

Es importante mantener el contacto visual durante todo el proceso. Si aparece una cierta incomodidad ambas personas deberán cerrar los ojos y volver a abrirlos cuando les sea posible.

Tómate un minuto para pensar en una persona que forma parte de tu vida en estos momentos; alguien a quien tienes algo que decir y con quien has estado evitando la confrontación.

Sé consciente de que la persona que has elegido confrontar y la experiencia con la que esta persona se te presenta pone de manifiesto, muy probablemente, un patrón recurrente que ahora tienes la oportunidad de curar.

El lenguaje que vas a usar para expresarte se llama «Gibberish» y es un lenguaje inventado que vas creando a medida que lo hablas. A veces el Gibberish parte de la imitación de un idioma extranjero con el que tienes cierta familiaridad. Intenta evitar el uso de palabras inteligibles, juega más bien con las vocales y utiliza las consonantes más duras para enfatizar lo que quieres comunicar.

Usar el Gibberish como sustituto del lenguaje ayuda a sobrepasar la mente y nos permite conectar directamente con nuestras emociones.

Al mismo tiempo, la persona que actúa como testigo no entenderá los detalles de tu discurso y mantendrá lo que «digas» en secreto, permitiéndote soltar lo que necesites curar sin sentir que se te juzga.

Tómate tu tiempo para recordar que el objetivo de este ejercicio es liberarte de los «cállates» y de la programación en tu energía que te refrena en tu comunicación.

No es siempre necesario chillar y levantar la voz. A veces son suficientes algunas cortas palabras para expresar una emoción enterrada y soltar el trauma de toda una vida.

## La Primera Parte: EXPRESARSE Y SOLTAR

En la primera parte de este ejercicio vas a comunicar a la persona que hayas escogido, en «Gibberish» y a tu ritmo, todo lo que necesites expresar, soltando de este modo el dolor que sientes a causa de cualquier emoción que haya resultado del incidente o incidentes entre esa persona y tú.

## La Segunda Parte: APRECIACIÓN Y GRATITUD

La segunda parte de este ejercicio consiste en comunicar a la misma persona, como en la primera parte en Gibberish y a tu ritmo, todo lo que necesites para expresar tu apreciación y gratitud hacia ella.

Cuando hayas acabado las dos partes del ejercicio levántate y camina un poco. Sacude suavemente tu cuerpo prestando especial atención a tus articulaciones, ya que son los puntos por los que más se elimina. Vuelve a la inmovilidad lentamente y agradécete interiormente la curación que has experimentado.

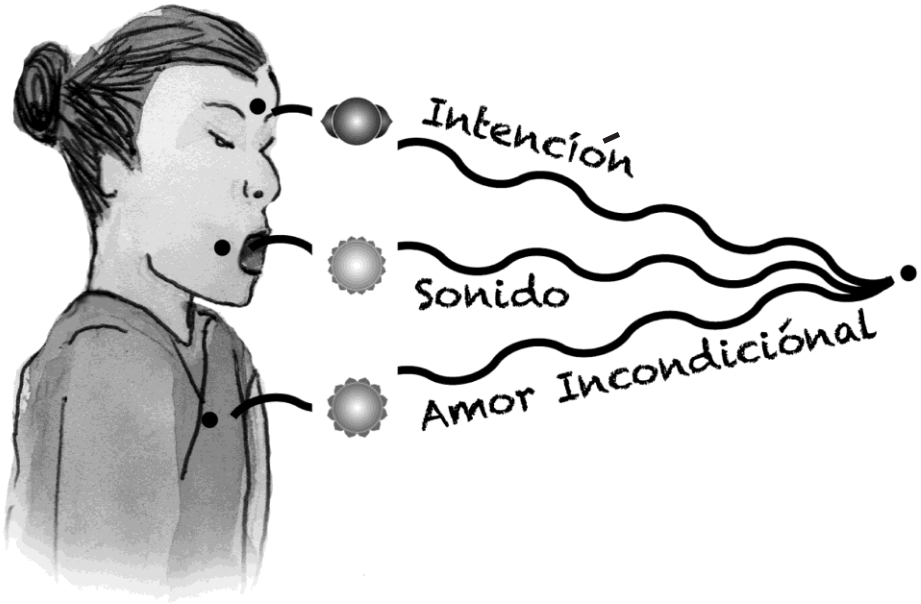
Ahora puedes repetir el ejercicio de dos partes con tu «discurso» dirigido a tu MADRE, PADRE y finalmente a ti mismo.

Si estás haciendo este ejercicio utilizando a una persona como testigo puedes alternar con ella, por turnos, una vez hayas completado las dos partes del proceso: Expresión-Liberación y Apreciación-Gratitud.

Puede haber mucha gente en tu vida a la que podrías beneficiar «hablándoles» de esta manera. Aunque creo que si empiezas cerca de casa (familiares), tendrá lugar una gran curación en vuestros campos energéticos que empezará un proceso de limpieza cuyo resultado será una comunicación más clara en todas las áreas de tu vida.

Paso 7

# SONIDO E INTENCIÓN:
## Cómo dirigir tu sonido para curar el cuerpo físico y los cuerpos sutiles



Nuestro cerebro es un órgano físico que está constantemente absorbiendo y almacenando información. Trabaja sin pausa para organizarla y distribuirla al resto del cuerpo. Esta información se envía a través de señales en forma de onda. Cada una de ellas vibra con una frecuencia determinada que contiene la información específica.

Nuestro cuerpo está en constante vibración. Cada órgano está compuesto por células que reciben las frecuencias específicas que las mantienen en armonía entre ellas y en una vibración sana.

Podrías experimentar tu cuerpo como una orquesta sinfónica con cada órgano, tocando una melodía que armoniza con el resto. Cuando una parte de la orquesta suena «desafinada» se produce una disonancia que estropea el sonido de conjunto.

La mente es una matriz energética en la que se crean nuestros pensamientos. Éstos están hechos en parte de nuestras experiencias pasadas y están muy influenciados por nuestra reacción emocional ante estos sucesos. Al mismo tiempo todo lo que hemos vivido nos proporciona la información que necesitamos para sobrevivir y dar nuestro próximo paso.

Nuestros pensamientos son pura vibración y afectan a la totalidad de nuestro cuerpo, físico y sutil. Las vibraciones procedentes de nuestros pensamientos crean una matriz que nos rodea y atrae hacia nosotros, a través de la resonancia simpática *, las circunstancias que necesitamos para experimentar lo que estamos proyectando. ¡Pero esto no significa que sólo

* La resonancia simpática se da cuando un objeto en vibración emite ondas de sonido que llevan a otro objeto cercano a resonar en armonía con él, de modo que los dos objetos igualan sus frecuencias.

recibimos las experiencias que queremos! Sospecho que más bien recibi- mos las experiencias que necesitamos para poder aprender las lecciones que hemos atraído. Es posible asumir, de todos modos, que podemos es- coger y controlar la información que le enviamos a nuestro cuerpo y a nuestros campos áuricos.

El secreto es dominar la mente; controlar tus pensamientos en lugar de que tus pensamientos te controlen a ti.

Vivimos en una sociedad superficial que ha perdido la fe. Desde bien temprano, en nuestros años de formación estamos sometidos a un condi- cionamiento social que nos debilita. Se nos ha separado de nuestra fuente y se nos ha enseñado a dudar de nuestras habilidades naturales. Nos han animado a abandonar nuestra propia energía para ir a buscar respuestas, dejándonos vulnerables y necesitados. No es de extrañar que a menudo nuestros pensamientos no nos pertenezcan y nuestra vida se agote en to- das direcciones, y esto hace que nos sintamos perdidos y fuera de control. Cuando tenemos nuestros pensamientos en orden y una intención clara en nuestros corazones somos poderosos manifestadores.

En la Sonoterapia aprendemos a usar el sonido junto a la intención como una modalidad curativa. Nuestra mente necesita creer que somos capaces de manifestar una vibración curativa a través de nuestros pensa- mientos. Una vez que éstos se cargan con nuestra intención, escogemos el sonido apropiado para la curación. La vibración de nuestra intención y la del sonido se combinan para formar una poderosa onda energética. Esta onda de sonido intencional puede ser dirigida entonces a cualquier lugar donde la curación sea necesaria.

## F Ejercicio

De pie o sentado confortablemente con los pies firmemente apoyados en el suelo, hazte consciente de tu respiración y encuentra suavemente el equilibrio entre la inspiración y la espiración. Ahora forma en tu mente tu pensamiento curativo, por ejemplo: deseo limpiar, equilibrar, energizar, sedar, enfriar o

calentar. Encuentra la palabra adecuada que describa en qué manera quieres que el sonido cure. Después haz tu pregunta: «¿Qué sonido necesito en este momento para…?», y proyecta este pensamiento desde tu mente y sexto chakra (ref. Explicación y orientación de chakras, Paso 8).

Al mismo tiempo, desde tu corazón y chakra del corazón envía una onda incondicional que apoye la curación por el bien de todos. Ahora estás preparado/a para encontrar el sonido.

Puede que te sorprendas a ti mismo al encontrar un sonido inmediatamente. Si no es así simplemente empieza a entonar el sonido más grave que te salga en ese momento. Una vez que lo tengas desliza tu registro del mismo modo que en el Paso 3 hasta que encuentres el tono más agudo que puedas cantar. Esta técnica se llama «la sirena» por como suena y fue descubierta por la sonoterapeuta Sarah Benson. Mientras te deslizas arriba y abajo por tu registro, los tonos de tu voz se superponen y se funden uno con otro igual que el sonido de una sirena. No es muy difícil de hacer, tal vez sólo tengas que practicar unas cuantas veces al principio. Estirar tu voz de esta manera te permitirá conectar con tus sonidos y te ayudará a sobrepasar la mente crítica. Muchos de nosotros de niños jugábamos con estos sonidos.

Ahora todo lo que necesitas es unir la onda de tu pensamiento curativo con la onda de tu corazón incondicional y, mientras te deslizas hacia arriba por la sirena (y si lo necesitas hacia abajo, también), encontrarás el sonido adecuado. Esta es la parte en la que necesitas tener fe. El sonido adecuado aparecerá porque lo has pedido. Respira profundamente, calma tu mente, haz tu pregunta y mantente abierto para recibir la respuesta.

Cuando recibas el sonido intenta no dudar de ti mismo. Repite el sonido de nuevo, esta vez relájate y convéncete de que el sonido está lleno de tu intención amorosa. Ahora has creado tu flecha curativa (observa la imagen abajo) y la punta de esa flecha puede ser dirigida hacia cualquier parte de tu cuerpo y/o cuerpos sutiles.

Puede que sientas que necesitas repetir el sonido curativo unas cuantas veces. Recuerda no exagerar. Un poco de sonido llega muy lejos. La regla de oro en sonoterapia es «Menos es más».

# Paso 8

## EXPLORANDO LAS VOCALES:
## Su función en tus chakras y el campo áurico

Chakra es una palabra del sánscrito que significa «rueda girando». Estos vórtices de energía sutil electromagnética están ubicados en diferentes puntos de la columna vertebral y extienden su radiación hacia la parte frontal del cuerpo y por detrás de él. Cada uno corresponde a ciertas glán- dulas y órganos localizados en esa región en particular.

Nuestros chakras trabajan para nosotros generando y almacenando in- formación que es enviada tanto a nuestro cuerpo físico como a los cuerpos sutiles.

Esta información se obtiene de nuestro entorno y nuestra interacción con otros seres humanos, y es vital para nuestra salud física, emocional y mental. Nuestros chakras trabajan para nosotros de manera similar a un acondicionador de aire que filtra y limpia el aire y lo hace circular por la habitación. Si los filtros de la máquina no se limpian con regularidad, se ensucian por la acumulación de las partículas de polvo presentes en el aire y puede llegar a obstruirse el filtro. Esto reduce el flujo de aire cau- sando un sobreesfuerzo de las hélices.

Nuestros chakras son como esos filtros y nuestra energía vital depende de la velocidad de las hélices. Cuanto más rápido fluya nuestra energía, menos probabilidades tenemos de acumular vibraciones densas y negati- vas que ralentizan el funcionamiento de nuestro sistema.

Cada chakra está asociado con un aspecto de la condición humana y trabaja para ayudar a definir, equilibrar y armonizar estas cuestiones.

Hay siete chakras principales. He incluido el nombre en sánscrito, su localización en el cuerpo y alrededor de él y sus atributos. También se incluyen algunas preguntas que puedes plantearte para obtener una com- prensión más clara del papel vital de estos centros para nuestro bienestar.

Muchas de las preguntas se pueden poner en presente y servir como afirmaciones.

Por ejemplo como en el Chakra Base:

- *Me siento cómodo/a conmigo mismo/a.*
- *Deseo curar mis relaciones.*

## MULADHARA: Chakra Base

El primer chakra está localizado en la base de la espina dorsal. A este centro conciernen los aspectos de supervivencia y las relaciones con uno mismo y con los demás. Es como nuestro hogar en lo que se refiere a nuestro mundo material y al sentimiento de autovaloración.

Puedes hacerte las siguientes preguntas:

- *¿Cuán confortable me siento conmigo mismo/a?*
- *¿Cuánto deseo curar mis relaciones?*

## SWADISTHANA: Chakra Sacro

El segundo chakra se encuentra justo encima del hueso púbico. Este centro está vinculado a todos los aspectos relacionados con nuestra sexua- lidad y creatividad. También es la sede de nuestra intuición y de nuestro «sentir con claridad».

Puedes hacerte las siguientes preguntas:

- *¿Con qué frecuencia me permito rendirme a la experiencia?*
- *¿Escucho a mi intuición y actuó según lo que me dicta?*

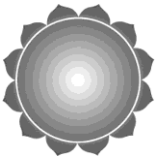
## MANIPURA: Chakra del Plexo solar

El tercer chakra está situado por encima del ombligo en la zona del plexo solar. Este centro se relaciona con nuestro «deseo» y la manera en que nos comportamos en nuestra vida cotidiana.

Es el más vulnerable de los chakras, ya que es el primero que recibe cualquier impacto procedente del mundo exterior.

Puedes hacerte las siguientes preguntas:

- *¿Con qué frecuencia busco aprobación?*
- *¿Qué importancia tiene para mí tener siempre razón?*
- *¿Me sostengo por mi mismo o corro y me escondo?*



## ANAHATA: Chakra del Corazón

El cuarto chakra se encuentra alrededor de la zona del corazón.

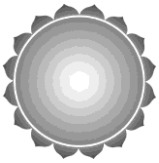
A este centro compete todo lo relacionado con nuestra comprensión del «amor incondicional».

Muy a menudo creemos equivocadamente que nuestros corazones es- tán rotos, cuando de hecho es mucho más probable que se trate de una cuestión que tiene que ver con nuestro «deseo» relacionado con el tercer chakra.

El Chakra del Corazón es el lugar donde podemos experimentar la compasión y la libertad de toda atadura. A través de este chakra estamos conectados con la vibración de nuestro planeta, la Madre Tierra.

Puedes hacerte la siguiente pregunta:

- *¿Estoy experimentando amor incondicional en este momento?*



## VISHUDDA: Chakra de la Garganta

El quinto chakra está localizado alrededor de la garganta y en la zona del cuello.

Este centro está vinculado con nuestra claridad de comunicación y expresión.

Puedes preguntarte lo siguiente:

- *¿Con qué frecuencia expreso lo que realmente pienso y siento?*

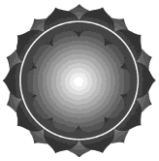
## AJNA: Chakra del Tercer Ojo

El sexto chakra se encuentra en el entrecejo.

A este centro conciernen nuestras visiones y sueños. Es el lugar desde donde focalizamos nuestra intención y proyectamos nuestros pensamientos.

Puedes preguntarte lo siguiente:

- *¿Creo que mis pensamientos crean mi realidad?*



## SAHASRARA: Chakra Corona

El séptimo chakra está justo encima de la cabeza, en la coronilla.

Este centro está vinculado con la relación que tenemos con nuestro «yo superior». Cuando nos conectamos con nuestro séptimo chakra estamos abiertos a la guía de nuestra fuente espiritual. Este chakra es el portal a la energía universal cósmica.

Puedes preguntarte lo siguiente:

- *¿Estoy abierto y deseoso de ser guiado?*

En el siguiente ejercicio vamos a utilizar el poder de nuestra intención y nuestro sonido vocalizado para enviar un mensaje de limpieza a cada uno de nuestros chakras.

El sonido es considerado como uno de los métodos más efectivos para este propósito y con este fin presento un sistema de sonidos vocales para entonar estos centros energéticos.

## F Ejercicio: ENTONACIÓN DE LOS CHAKRAS (Pistas 1-9 en el CD)

Se puede realizar de pie, sentado o tumbado. Es importante mantener la espina dorsal recta para que puedas respirar libremente. Sentado o de pie, los pies deben tocar firmemente el suelo con una pequeña distancia entre ellos.

Enfoca tu atención en tu respiración y sé consciente de dónde estás respirando. Conscientemente envía la respiración al diafragma, relajando el estómago. Esto te ayudará a centrarte y a estar en el ahora.

Empieza con el primer chakra, base o raíz, en sánscrito Muladhara, situado en la base de la columna vertebral y entre las piernas (perineo). Inspira profundamente y, cuando exhales, emite un sonido de «eugh» (sonido que emitirías si alguien te golpeara en el plexo solar) y prolonga el sonido hasta el final de la exhalación. Entonar consiste básicamente en sostener un solo tono o sonido que no tiene melodía ni ritmo (ref. Paso 4).

Normalmente se entonan solamente las vocales, pero a veces se incluyen consonantes. Repite este sonido vocálico 3 veces para cada uno de los chakras y en la cuarta (4.ª) exhalación expulsa el aire con la misma apertura bucal, sin vocalizar.

Entona uno por uno los chakras, utilizando las vocales indicadas en la próxima imagen. Deja un momento de silencio entre un chakra y el siguiente.

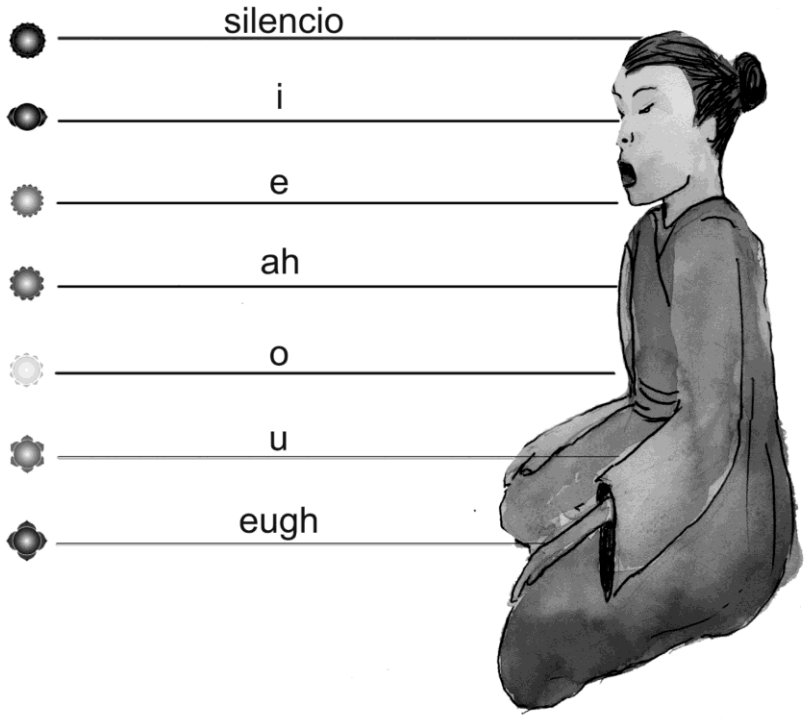
Cuando hayas terminado de entonar el séptimo chakra, el de la coronilla, en sánscrito Sahasrara, medita un minuto o dos en el equilibrio, armonía y limpieza de todo tu sistema de chakras.

Siempre es conveniente volver al chakra base y entonar por lo menos una vez más con el sonido «eugh» con el fin de enraizarse bien.

Si terminas en el séptimo chakra puede ser que te marees por falta de «tocar tierra». Este ejercicio puede durar entre 15-20 minutos, y aún más si repites las vocales más de tres veces cada una.

No es recomendable entonar más de 7 veces la vocal de cada chakra.

Lo más importante es disfrutar y gozar de la nueva sensibilidad y conciencia que tienes del sonido y la resonancia en tu propio sistema energético.




*Ubicación de los chakras y los sonidos vocálicos correspondientes.*

> «La voz deja impresiones en las esferas etéreas, impresiones que se pueden calificar de audibles, pero que son visibles al mismo tiempo.»
>
> *The Mysticism of Sound and Music,* Hazrat Inayat Khan

## Los cuerpos sutiles - El aura

Nuestro cuerpo físico está rodeado por campos energéticos. Estos cuer- pos sutiles o de luz, como son llamados, están compuestos por partículas de luz llamadas fotones, que son responsables de almacenar y generar in- formación. El campo de fotones toma su forma de los campos electromag- néticos generados por nuestro cuerpo.

A través de un sistema de interacción la información pasa a la «materia más densa» de que están compuestos nuestros cuerpos físicos.

Los cuerpos sutiles están en constante vibración y son de vital impor- tancia para nuestra salud física. Cuando trabajan correctamente nos ayu- dan a mantener una vibración equilibrada y armoniosa.

Esto nos permite pensar y sentir con claridad y mantener sanas las células de nuestro cuerpo físico.

Las prácticas medicinales orientales tienen una madura comprensión de cómo la salud de los órganos del cuerpo está sujeta al estado en que se encuentran los campos sutiles. Desgraciadamente, a nuestras propias prácticas médicas les cuesta comprender que un cuerpo sano es el resul- tado de un estado mental y emocional equilibrado y armonioso que de- pende a su vez del estado de los cuerpos sutiles.

Es importante tomar conciencia de nuestros cuerpos sutiles y com- prender que, al igual que nuestro cuerpo, pueden ensuciarse y necesitar una limpieza de vez en cuando.

Nuestros campos de luz rodean nuestro cuerpo como un capullo y pueden extenderse bastante lejos dependiendo de donde estemos. Por ejemplo cuando estamos en la naturaleza nuestra aura se expande, dándo- nos una sensación de espacio y conectándonos con todo lo que nos rodea. Cuando estás en la ciudad tu aura se contrae, protegiéndote de la aglome- ración con otros cuerpos humanos. Se cree que el único momento en que este campo entra completamente en nuestro cuerpo físico es cuando esta- mos sumergidos en el agua. El primer campo que se extiende más allá de nuestro cuerpo es nuestro campo físico/campo etérico, que empieza justo por debajo de nuestra piel. El segundo campo es nuestro campo emocio-

nal/astral. El siguiente y último campo con el que vamos a trabajar con el próximo ejercicio/paso es nuestro campo mental.

## F Ejercicio: ENTONANDO TUS CUERPOS SUTILES

En este ejercicio vamos a enviar sonido con intención a nuestros campos para limpiarlos, ¡como si estuviéramos tomando una ducha o yendo a la peluquería!

De pie, tómate un par de minutos para conectar con la tierra y focaliza tu atención en tu respiración.

Del mismo modo que en el anterior ejercicio, vas a proyectar tu sonido desde tus manos. El sonido vocálico que vas a utilizar esta vez es la «A», el sonido del corazón incondicional. Utilizando tus manos como «Escáner sónico» unes tu sonido y tu intención para limpiar tus campos áuricos.

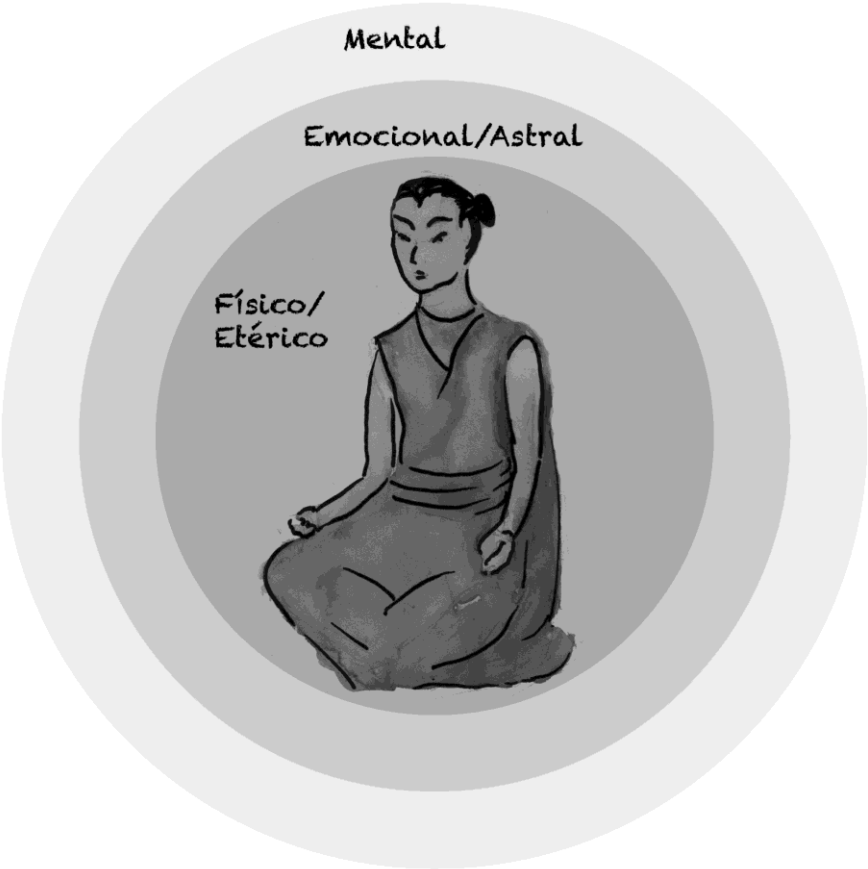
Empieza cerca de la zona del pecho, con las palmas de tus manos mirando hacia fuera. Con los ojos cerrados empieza a entonar la vocal «A». Continúa repitiendo el sonido mientras empiezas a mover tus manos entrando en contacto con tu campo físico, que es el más cercano a ti.

Usando el sonido «A» para guiarte, extiende tus manos hacia fuera un poco más lejos de tu cuerpo para explorar tus campos emocional y mental.

Los campos sutiles rodean todo tu cuerpo, así que ve sintiendo lentamente cómo los recorres siguiendo tu aura desde la punta de tu cabeza hasta debajo de tus pies.

Después de unos minutos vuelve a tu punto inicial y entona tu última «A» para terminar.

Te sugiero que después de este ejercicio te mires en un espejo de cuerpo entero. Puede que percibas un «brillo» rodeando tu cuerpo, dado que tus campos sutiles están ahora resonando con tu sonido e intención.




*Los cuerpos sutiles que rodean el cuerpo físico.*

# Paso 9

## PERCIBIR Y APRENDER LAS TÉCNICAS BÁSICAS DEL CANTO DE ARMÓNICOS
## (El arcoíris de la voz)

# Canto de armónicos.
# Una perspectiva terapéutica

Escrito por NESTOR KORNBLUM

El canto de armónicos es una técnica antigua que capacita a un can- tante para producir dos o más sonidos simultáneamente con su voz. Aun-
que los orígenes de esta técnica están en parte velados en el misterio, las investigaciones recientes han revelado gran cantidad de información con respecto a los usos actuales de la técnica y cierta información con respecto a sus orígenes en diferentes partes del mundo.

El canto de armónicos, como técnica y forma artística musical cultural o espiritual, se desarrolló en Mongolia, sur de Siberia y Asia central, en Tíbet y en Sudáfrica. Existen muchas teorías sobre si el canto de armóni- cos tuvo alguna vez un uso ritual y espiritual en ceremonias cabalísticas, en logias masónicas, en escuelas de misterio y en prácticas sufíes. Ciertas teorías llegan incluso a decir que fue utilizado hace mucho tiempo por las civilizaciones de la Atlántida, el antiguo Egipto y los mayas de Centroamé- rica. Desgraciadamente existe escasa información en este sentido.

Los armónicos fueron descubiertos primero en Occidente por Pitágoras hace unos 2.600 años. El famoso filósofo y matemático griego era también un maestro de la música y junto con sus estudiantes pasó años estudiando el sonido y la vibración. Encontró, después de estudiar el monocordio (instrumento de una sola cuerda), que todos los sonidos estaban com- puestos de vibraciones o frecuencias múltiples, no sólo de una, como nues- tros oídos generalmente perciben.

Casi del mismo modo en que la luz blanca está compuesta de un amplio espectro de colores, que se vuelve visible cuando la luz es refractada por un prisma, el sonido también puede ser refractado de modo que sus partes constituyentes puedan percibirse. Al igual que el arcoíris está compuesto de los colores que el ojo humano ve como luz blanca, los armónicos son los colores del sonido. Estos armónicos, que normalmente pasan inadvertidos, son en realidad de vital importancia para todos los seres humanos, y permiten que diferenciemos entre un sonido y otro. Es la riqueza de los armónicos en ciertas partes del espectro infinito del sonido lo que nos ayuda a establecer la diferencia entre un instrumento musical y otro, aun cuando ambos ejecuten la misma nota musical.

Nuestro cerebro puede decir inmediatamente si cierta nota se halla interpretada por una flauta, por una guitarra o por un piano. Si se filtran los armónicos, nos volvemos incapaces de distinguir entre estos instrumentos.

La voz humana es el más rico instrumento musical en los armónicos, debido a nuestra capacidad para hacer el más minúsculo de los ajustes posibles, afinando así la voz más allá de la capacidad de la mayoría de los instrumentos musicales.

La mayor parte de los estudiantes de música y de los músicos aprenden la teoría de los armónicos, y algunos son incluso capaces de producirlos con sus instrumentos.

Son los armónicos de la voz humana, sin embargo, los más interesantes, mágicos y místicos para escuchar. El cantante produce un sencillo y potente zumbido, y entonces, a través de diversas técnicas, convierte toda la parte superior de su cuerpo en una caja de resonancia vibrante. Al utilizar el cráneo, los conductos nasales, la faringe, el pecho, el abdomen y el diafragma, así como todas las partes de la boca (lengua, labios, paladar, velo del paladar, glotis y epiglotis, mejillas y mandíbula), el cantante comienza a canalizar el sonido de forma diferente a como lo hace un cantante según las técnicas «normales» de canto.

El sonido que sigue debe oírse para creerse; de hecho, mucha gente no cree al principio lo que está oyendo: un sonido claro, bello y aflautado

que aparece sobre la voz del cantante (ver pista 11 del CD). Un cantante de armónicos instruido es capaz de cantar de arriba abajo la escala armó- nica, alcanzando, en el caso de un cantante con una voz profunda, hasta el armónico 16 o incluso más alto (ver pista 10 del CD). Estos armónicos siguen una secuencia aritmética fija, y siempre se conforman con el mismo principio. Si el cantante canta una nota con la frecuencia de 100 Hz (ciclos por segundo), el primer armónico vibrará a 200 Hz; el segundo, a 300 Hz; el tercero, a 400Hz, etc. Esto es lo que Pitágoras halló al dividir la cuerda de su monocordio en partes iguales. La escala armónica dentro de cada nota musical es infinita, aunque nosotros sólo podemos oír y producir de forma audible las primeras 5 octavas más o menos, y esto sólo en el caso de un cantante de armónicos experto.

Aunque los armónicos se pueden aislar y amplificar de uno en uno por un buen cantante de armónicos, es importante darse cuenta de que todos y cada uno de nosotros tenemos estos mismos armónicos en nuestras pro- pias voces todo el tiempo, pero están ocultos, como el arcoíris tiene den- tro la luz blanca.

Una vez que uno ha aprendido a seguir los movimientos de boca y produce un buen zumbido fuerte, el resto es realmente bastante fácil. La mayoría puede aprender a cantar algunos armónicos en sólo unas cuantas horas, pero es necesario practicar un poco para poder escucharlos de uno mismo y después, lentamente, aumentar su volumen.

Una vez que uno ha dominado la escala y es capaz de cantar de arriba abajo las series de armónicos, el siguiente paso es ser capaz de seleccionar tu armónico predilecto, de modo que se pueda componer o improvisar una melodía. La mayoría puede hacer esto en unos cuantos meses desde que aprende la técnica, aunque he enseñado a mucha gente que ha sido capaz de improvisar en sólo unas cuantas semanas. Puede ser tan fácil e inconsciente como silbar. Los resultados dependen de cuánto se practique.

Uno de los aspectos más curativos, meditativos y espirituales del canto de armónicos es el zumbido fundamental: la invariable nota base o nota raíz desde la que arrancan los armónicos. Un zumbido inalterable es la base de la mayoría de la música hindú, y ciertos instrumentos se han dise-

ñado en la India y se han utilizado durante milenios con este fin, tal como el armonio simple o caja shruti y el tampura. Un zumbido fundamental es también la base para el canto de armónicos mongol (llamado khöömii) y muchas otras formas de este canto. Otros instrumentos de zumbido ricos en armónicos son el didjeridu de los aborígenes australianos y el arpa de boca.

*Los instrumentos antiguos mencionados tienen sobre todo una cosa en común: cuando se tocan, producen las notas de la escala natural de ar- mónicos. El piano y los instrumentos occidentales más modernos producen una escala que, aunque matemáticamente es comprensible, no se adapta precisamente a las leyes naturales de los armónicos. Esta afinación se llama «temperamento». Esto nos ha permitido crear música clásica para orquestas enormes y música de una complejidad cada vez mayor, mien- tras que al mismo tiempo nos ha impedido resonar en armonía con la bella simplicidad de la creación y la escala natural de armónicos. Esta es una de las razones por las que nos sentimos musicalmente «perdidos» y bus- cando siempre algo que no podemos definir.*

Aunque la música occidental ha dedicado cientos de años a desarrollar la melodía, la armonía, el ritmo, el tono y otros aspectos de la estructura musical, la única cosa que se ha descuidado es el «color» o armónico del sonido. Una forma musical que utiliza principalmente el color o timbre del sonido suena extraño para nosotros, y requiere una reeducación de nuestro oído y de nuestra capacidad de apreciación musical. Lo extraño es que nuestro cerebro en realidad está respondiendo a armónicos todo el tiempo, y se afina de muchas maneras a las relaciones de la escala de ar- mónicos. Simplemente hemos olvidado en un nivel consciente lo que sa- bemos en un nivel subliminal, subconsciente. La mayoría, al oír armónicos por primera vez, experimenta un sentimiento extraño de la familiaridad, como si hubieran oído estos sonidos anteriormente.

Se ha descubierto que el canto de armónicos tiene muchas aplicaciones terapéuticas. Tal vez la más obvia de éstas es la hipnosis, un efecto parecido

al trance que tienen ambos, el oyente y el ejecutante. Este efecto, esencial- mente una forma de meditación profunda, alivia el estrés, equilibra y limpia los chakras (los centros de energía del cuerpo), y crea un sentimiento de ligereza y bienestar. El sonido de los armónicos ayuda a equilibrar los dos hemisferios del cerebro, pues implica tanto a la parte lógica, resonando en el cerebro izquierdo, debido a las proporciones matemáticamente precisas de la escala de armónicos, como al cerebro derecho creativo e intuitivo a través de la expresión musical posible. Esto puede ser responsable en parte de su atractivo para un porcentaje más grande de hombres que de mujeres. Las mujeres tienen, por lo general, mejor equilibrados sus hemis- ferios cerebrales que los hombres, tanto neurológica como conceptualmente. Al escuchar, o crear armónicos, comenzamos a resonar en armonía con estas vibraciones primordiales de que estamos hechos y que reflejan nues-
tra propia estructura atómica, molecular y celular.

El canto de armónicos, cuando se practica con intención, puede servir como una herramienta muy poderosa para una «remodelación» vibracio- nal; en otros términos, un modo de reprogramar nuestros cuerpos físico, mental y emocional con un modelo más armonioso, natural y «afinado».

La belleza de esta técnica «mágica» es que evita la mente intelectual y va derecha hacia el propio ser esencial sin analizarla antes. El análisis es un mecanismo de defensa humano antiguo que nos ayuda a tomar deci- siones basadas en la experiencia, con el propósito de sobrevivir. Pero,
¿qué sucede cuando nuestra experiencia y la información con que hemos sido programados están basadas en informaciones erróneas? ¿Cómo pode- mos decir lo que es válido para nosotros o no?

Al concienciarse del canto de armónicos, liberando así la verdadera voz, uno comienza un viaje en las voces de la voz y del sonido dentro del so- nido.

Cuando oigas o practiques el canto de armónicos sabrás si es bueno para ti o no. Lo sabrás a un nivel mucho más profundo que la deducción analítica. Lo sentirás resonar profundamente dentro de ti, donde residen otras cualidades humanas primordiales como la intuición, el instinto, el amor incondicional, la compasión y la alegría.

Vibrarás en armonía con la creación y te sentirás uno con ella. Volverás a casa sano y salvo.

## F Ejercicios: ENTONACIÓN DE ARMÓNICOS VOCALES

Para la proyección de armónicos vocales nítidos deberás tener en cuenta varios factores previos muy importantes:

— Postura: Deberás sentarte o arrodillarte con la espina dorsal recta.
— Respiración: Debes enfocar la respiración en el diafragma.
— Intención: Debes proyectar el sonido con la intención puesta en la frente para lanzarlo fuera de ella (tercer ojo), lo que hará resonar las fosas nasales.

### técnicas Para La Proyección de armónicos vocales

Existen dos técnicas bien diferenciadas:

### 1. Técnica de una cavidad

1. Comenzamos con sonidos vocales básicos, cantando normalmente al comienzo y trasladándolos poco a poco a las fosas nasales, retirando lentamente la parte posterior de la lengua hacia atrás. Las vocales serán: UUUUU - OOOOO - AAAAA - IIIII.
2. Añadimos una «M» percutida para que las vocales salten de los labios. Los ejercicios serán: MUMUMU - MOMOMO - MAMAMA - MIMIMI - MUUU - MOOO - MAAA - MIII.
3. Los sonidos «N + NG» abren y cierran la glotis, y crean armónicos de la garganta. Probamos con las distintas vocales: NGOOOOONG - NGAAAAAANG - NIIIIING.
4. Hacemos un movimiento fluido y muy lento cambiando las posiciones de la boca. Los ejercicios seguirán la siguiente secuencia: NGOOOO (cambiando la posición) AAA (cambiando la posición) OOONG.

Esto creará una pequeña escala de entre 3 y 6 notas, ascendente y descendente.

El sonido NNIIIIII o NINININI es una muy buena ayuda para los armónicos superiores (más agudos).

## 2. Técnica de dos cavidades

Esta técnica se fundamenta en la emisión de la «R» inglesa. Para conseguir emitir la «R» inglesa debemos colocar la lengua como si fuéramos a emitir una «LL» e ir convirtiéndola en una «R» sin llegar a tocar el paladar con la lengua. Es muy importante emitir esta consonante correctamente.

1. Utilizamos la «MMMMM» para montar una resonancia nasal y vamos añadiendo una «ORRRRR» (con «R» inglesa) quedándonos en el «MO» poco tiempo y enfocando hacia la frente la «RRRRR» mientras se sienten las vibraciones. Si hemos llevado a cabo todo de forma correcta comenzaremos a sentir y/u oír un armónico claro (siempre con la lengua arriba en la posición «RRR», sin llegar a tocar el paladar).
2. Mientras estamos emitiendo el armónico, experimentaremos con la apertura y cierre de la boca y labios de forma muy lenta. Esto hará que cambien las notas de la escala armónica. Dicha apertura bucal y labial debe ser siempre vertical (como si estuviéramos imitando a un pez o conejo); es decir, sin abrir la boca lateralmente. Seguiremos manteniendo la «RRR» inglesa durante todo el proceso sin llegar a tocar el paladar.
3. Repetiremos el ejercicio anterior con el fonema «NURI»: NNUUURRRRRRRRRRIIII y de forma inversa IIIIIRRRRRRRUUUNN.

Si la postura, respiración e intención son correctas, este ejercicio creará toda la escala armónica desde las notas inferiores hasta las notas superiores, y viceversa; es decir, una escala ascendente y descendente. Cuando vayamos progresando podemos eliminar la «N», que sólo tiene la función de facilitar la vibración de las fosas nasales.

## 4 **Consejos importantes:**

1. Es más que aconsejable cantar notas que estén en la zona media o inferior de tu propio registro de voz sin llegar a las notas más agu- das. Cuanto más aguda sea la nota fundamental con la que comien- ces, menos armónicos podrás emitir. Cuanto más grave sea la nota fundamental, más armónicos lograrás y con un espectro mucho más amplio.
2. Recuerda el poder y el potencial de la técnica que estás llevando a cabo y trátala con todo respeto. No quieras llegar ni demasiado rá- pido ni demasiado despacio. Como cualquier ejercicio nuevo, uno debe empezar lentamente para ir progresando poco a poco.
3. Comenzarás a sentir los cambios que se irán produciendo dentro de ti mientras vas mejorando tu habilidad y capacidad en el canto de armónicos vocales.
4. Lo más importante es que ¡DISFRUTES Y TE DIVIERTAS! realizando las técnicas expuestas.

# Paso 10

## CÍRCULO MUSICAL:
## Disfrutar y compartir tu sonido y tu música interior.
## Reír con los sonidos de las vocales

## Círculo de orquesta

Esta es una actividad divertida que puedes hacer con un grupo de gente. También es una manera fantástica de estimular la creatividad de los niños. Todo el mundo puede disfrutar siendo parte de una creación musi- cal que es fácil y totalmente espontánea.

Empieza formando un círculo y deja suficiente espacio entre las perso- nas para que no se toquen. Ahora empieza a balancearte suavemente de un lado al otro usando el movimiento de tu cuerpo para marcar el tempo. En todas las orquestas se necesita un director que lo haga. Asegúrate de que todo el mundo en el círculo se mueve en la misma dirección para evitar que choquen entre sí.

Al usar tu cuerpo para marcar el tempo estás estableciendo un ritmo. Ahora añade un sonido corto y definido para acompañar tu movimiento. Por ejemplo, puedes usar: bi, ba, bi, ba… o du, da, du, da… Cuando todo el mundo se sienta cómodo con el ritmo, anímales uno por uno para que añadan diferentes sonidos que vayan con el ritmo. Los sonidos que esco- jan pueden repetir el ritmo o pueden crear una melodía que se ajuste al tempo. La manera más fácil de hacer este trabajo es que tú, el facilitador, mantengas el bi, ba o du, da original y que el resto de personas del círculo añadan sus sonidos una por una. De este modo evitas el caos y a través de la contribución de cada uno se va creando gradualmente ¡una maravi- llosa orquesta! Si quieres puedes acabar como empezaste: los participantes se van callando uno a uno hasta que sólo queda la persona que inició el ritmo. Después de la primera ronda tal vez quieras experimentar con un tempo más rápido y oír qué ocurre. He estado haciendo esta actividad con

grupos durante años y nunca falla, ¡hace que todo el mundo se sienta fantásticamente bien!

## Círculo de sonidos de animales

Esta es otra divertida actividad grupal para adultos y niños.

Forma un círculo y anima a los participantes a que cada uno escoja un animal e imite el sonido que hace. Una vez que el resto del grupo ha identificado el animal que se está interpretando, invítales a todos a unirse con su propia versión del sonido. Puedes acabar con todo el mundo recreando el sonido de su animal al mismo tiempo.

Es divertido interpretar a las maravillosas criaturas que nos acompa- ñan, cuyos sonidos son familiares y relativamente fáciles de imitar. Es in- teresante notar que los movimientos de nuestro cuerpo quieren acompa- ñar el sonido de manera natural. Por ejemplo, es difícil no mover la cabeza y el cuello mientras silbas como una serpiente o no querer batir arriba y abajo los codos cuando pías como un pájaro. Este ejercicio es un modo muy efectivo de «romper el hielo» en cualquier grupo. Tarde o temprano todo el mundo acaba riéndose.

## Círculo de sonidos vocálicos

Una vez más forma un círculo dejando suficiente espacio entre unos y otros para que no se toquen.

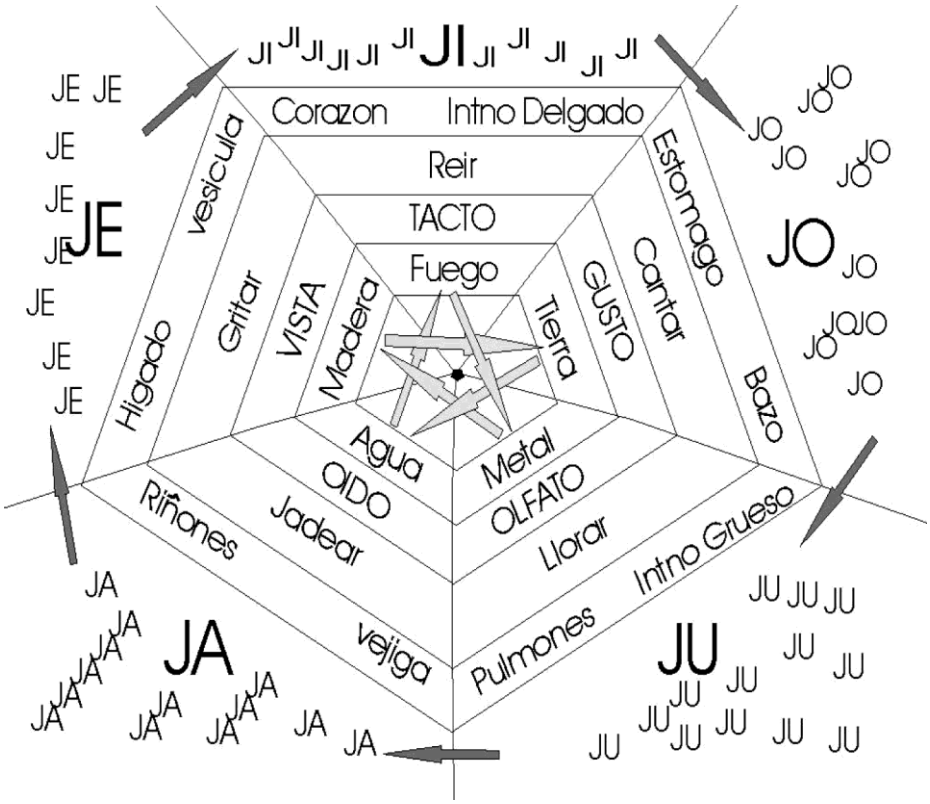
Con las palmas de las manos alcanza tus rodillas y golpéalas una vez, al mismo tiempo saca el aire bruscamente con el sonido HO. Repite la misma acción con tus caderas, tu vientre y tu pecho. Acaba con el quinto HO levantando las manos por encima de tu cabeza con las palmas de las manos abiertas. Mientras «cacheteas» tu cuerpo, deja que el sonido vaya

subiendo hasta que el último HO sea alto y fuerte. Repite el ejercicio con los sonidos HA, HE, HI y HU.

Cada uno de estos sonidos vocálicos tendrá un efecto diferente en ti. Observa a dónde te llevan los sonidos.

## Reír con los sonidos de las vocales

En su innovador y brillante libro *69 formas de hacer el humor con amor y el amor con humor,* nuestro amigo y risoterapeuta Francis Monferrer nos ofrece interesante y perspicaz información y técnicas de cómo emplear las vocales cuando reímos, y el significado de cada una de ellas.



## «JA, JE, JI, JO, JU»

Según nuestros estudios tanto teóricos como prácticos con los principa- les sistemas y profesionales de la risa que hay en el mundo, hemos llegado a desarrollar el cuadro que veis en la página anterior, donde relacionamos los sonidos de las vocales con los cinco elementos de la naturaleza utilizados por el Tao y la Medicina tradicional china. Cada elemento está asociado a una de las vocales con las que reímos y con uno de los cinco sentidos con los que nos comunicamos y una de las cinco emociones que lo desenca- denan y uno de los órganos principales con los que se relacionan (hay dos órganos en cada elemento: uno Yin, femenino, y otro Yang, masculino).

Así, reír con la JA ja ja ja ja ja está asociado al elemento Agua, con el sentido del oído y con los riñones… Estamos en la etapa prenatal…, los nueve meses que vivimos rodeados de agua… No vemos, ni tocamos, ni gustamos, ni olemos…, pero oímos todo amplificado por el agua, el ele- mento base. En esta etapa prenatal vivimos como parte de la mamá: las emociones que ella siente, nosotros las sentimos. Los riñones y la vejiga son los encargados de regular el agua del cuerpo.

Normalmente reímos con la vocal que más necesitamos y, en nuestra sociedad estresante y masculina y tan llena de fuego, la «mayoRIA» necesi- tamos mucha aaaaaaaaaaaaaguaaaaaaaaaaa y por eso mucha gente reímos mucho con la A ja ja ja. JAdear es la emoción que desata el agua y la risa de agua.

Después del agua viene el elemento madera. Acabas de nacer y estás «queRIEciendo» (creciendo con la risa). Abres los ojos y ahora la vista es el sentido primordial. Ves el mundo y lo observas. El hígado se encarga de este elemento. El color verde de las plantas que crecen y un día van a florecer… la mañana. La niñez y la adolescencia. Somos «RIEbeldes» y te- nemos rabia, y el grito es lo que libera este elemento.

Según la psicoterapeuta Annette Goodheart, la risa nos sirve para libe- rar la carga emocional y la tensión que produce el miedo, el dolor y el aburrimiento. Cuando tenemos tensión y rabia, la podemos liberar con la

risa. La risa de la rabia es ésa como entre dientes, te ríes cabreado por dentro y estás a punto de gritar… Si tienes algún tipo de dolor emocional o físico, también lo puedes liberar con risa. El grito libera esta energía de la madera y la risa con la E je je je je.

Pasamos al momento más fogoso de la vida y del día. El elemento Fuego. Color rojo. El tacto. El corazón, el amor y el humor y la RISA misma es la que libera el fuego. El tacto despierta la pasión, la sensualidad y sexualidad. «AmoRisa» y el corazón…, aunque en realidad no es el corazón el que notamos que literalmente se encoge, sino la glándula timo.

La risa de la E y del hígado nos venía bien para sacar la risa del dolor y la rabia, la de la I y el corazón (y el timo) nos va bien para sacar la risa del miedo. Esa risita nerviosa con la A que nos entra cuando tenemos miedo, la superamos con el fuego de la Ji jijijiji. Cuando la risa es de rabia, las manos están calientes y sudadas, cuando la risa es de miedo, las manos están «fRÍAs» y secas.

El elemento Tierra. Reír con la O jo jo jo. El estómago y el bazo. Hemos pasado la plenitud del día, del sol y su fuego rojo a la tierra amarilla os- cura: la vida y el día maduran. La tierra madura, la comida, el estómago, el gusto… Dicen que gusto por la comida es el sexo de los mayores… Es como pasar del fuego a la tierra, del tacto del corazón al gusto del estó- mago… Cantar con la O como Santa Claus, con su gran estómago y su risa
«caracteRIEstica» con la JO JO JO, libera la risa del estómago.

Reír y llorar están muy cerca el uno del otro. Son casi lo mismo. De hecho, si ríes lo suficiente acabas con lágrimas en los ojos de la risa y si lloras lo suficiente te entran ataques de risa naturales.

Ahora bien, así como decíamos que puedes reír de dolor, de ver- güenza, de rabia, de miedo, de aburrimiento…, de todos, pero, según Annette Goodheart, no de tristeza. El duelo, la separación física o emocio- nal, la muerte o separación de un ser querido, el cuerpo necesita liberar unas sustancias químicas para equilibrarse de nuevo y para ello necesita- mos llorar…, porque están tan cerca, a veces lloramos y reímos a la vez y pasamos de la risa al llanto con mucha facilidad… Ya decíamos que las emociones van de la mano: cuanta más facilidad para reír, más para llorar,

gritar, etc., y ya lo decía muy bien Khalil Gibran, que «cuanto más pro- fundo el pozo de lágrimas, más "alegRIA" puede contener».

El llanto con la U que acaba confundiéndose y mezclándose con la risa de la U ju ju ju ju ju… Cuanto más facilidad tengas para llorar, más facili- dad para reír y al revés.

Este ha sido nuestro paseo por los sonidos de la risa con las vocales, por las etapas de la vida con las emociones. Como dice Osho: «La risa es una danza de todas tus energías».

frAncis monferrer

# Paso 11

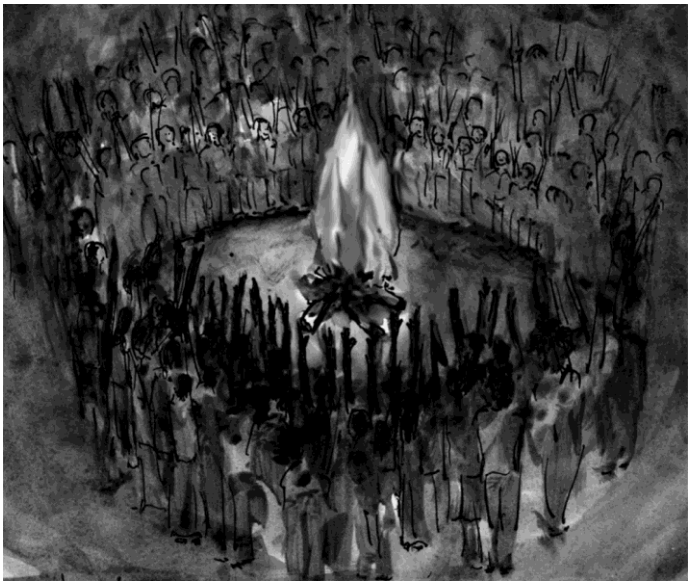
# CÁNTICOS, CANTOS SAGRADOS Y NANAS

¿De cuántas canciones sabes toda la letra? ¿Te enseñaron tu madre o tu abuela alguna canción cuando eras pequeño/a? ¿Te acuerdas de esas canciones?

¿Desde cuándo no nos reunimos alrededor del fuego y escuchamos las historias y las canciones todos juntos? ¿La radio, la tele y los videojuegos nos han robado nuestras veladas familiares? ¿A dónde se han ido todas las canciones de nuestra cultura y quién las recuerda?

Me gustaría contaros una historia:

En el principio de la creación, hombres y mujeres se reunieron alrededor de su primer fuego. El círculo era grande y la gente estaba muy junta. El fuego



llameaba fulgurante y, mientras lo miraban, entonaron juntos y se dieron cuenta de que el círculo era sagrado.

El sonido de su canto se elevó misterioso hacia el cielo envuelto en armónicos. Las melodías de sus canciones estaban llenas de emoción expresando su amor por la Tierra.

Entonces llegó un tiempo en que la gente se alejó del círculo para seguir su propio camino. Sus caminos les llevarían a tierras lejanas alrededor del mundo donde incluso crearían sus propias tribus y círculos. Mientras se alejaban del círculo sagrado para empezar su viaje sabían que en sus corazones llevarían los cantos y las canciones y el conocimiento de que siempre estarían unidos a través de la vibración del sonido. Generaciones después, el color y la forma de la gente se había ido diferenciando; el lenguaje y la cultura habían cambiado. Los cantos y las canciones fueron transformadas por las diferentes expresiones creativas de las tribus.

Cada semana, en el día especial de la tribu (ya que en ese momento había calendarios para medir el tiempo), la gente se reunía en un lugar protegido construido para la gente y el fuego sagrado. Nombraron este lugar especial Templo, Iglesia, Sinagoga, Mezquita, etc. En este edificio rezaban a sus dioses. Ya no existía el círculo, entonces la gente se reunía mirando a un líder. En algunas de las tribus el fuego había sido apagado y sustituido por símbolos.

Una vez juntos en este lugar especial, la gente cantaba. Con el paso de los años las palabras de las canciones cambiaron para ir de acuerdo con la política de los líderes tribales. En algunas tribus la entonación de las escalas musicales fue cambiada y se prohibieron algunos de los intervalos, ya que los armónicos que producían conferían demasiado poder.

Y, sin embargo, la gente continuó reuniéndose y cantando. Cada semana tenían la posibilidad de «afinarse» juntos, de resonar con sus familiares y amigos, de armonizar con el resto de la tribu.

En lo más profundo de sí mismos sentían que las canciones los unían. En sus corazones sentían su conexión con el círculo sagrado y el principio de la creación. Así pues, ¿qué les ha pasado a nuestras canciones? ¿Tenemos la posibilidad de unirnos a nuestra familia, nuestros amigos y nuestra comunidad? ¿Cómo podemos recuperar nuestra cultura del canto? ¿Qué canciones deberíamos entonar?

Hay muchas canciones que entonar y en el Paso 13 os animo a crear vuestras propias canciones.

Si lo que os gustaría es cantar con otra gente, entonces tal vez podáis empezar un «Círculo de canto». No hace falta que lo llaméis coro. La idea de un coro podría crear cierto rechazo en algunas personas que tal vez sientan vergüenza ante la idea de cantar en público. Un círculo de canto se puede realizar en tu casa y todo el mundo puede participar. Escoge cantos, sonidos y mantras que sean fáciles de aprender y repetitivos; no añadas armonías bonitas ni giros complicados. Anima a la gente a cantar libremente y ¡os lo pasaréis muy bien!

Muchos de los cantos tradicionales eran usados para ayudar a la gente en su trabajo. Mientras las personas cantaban se olvidaban de la tarea que tenían entre manos y el trabajo se hacía menos pesado. Los hombres cantaban juntos mientras trabajaban tanto en la tierra como en el mar. La mujer cantaba las canciones que la ayudaban en sus tareas cotidianas. Entonaban canciones que marcaban las estaciones y celebraban eventos. Cantaban a sus niños canciones que habían aprendido de sus madres y abuelas. Estas canciones eran una manera de traspasar, de generación en generación, la tradición oral de su cultura.

Os animo a cantarles a vuestros hijos. Hoy en día los niños crecen rá- pido y reciben muchas influencias de fuera. A menudo quieren ser «pop stars» a los cuatro años. Si tienes niños pequeños o nietos, anímales a que te sigan en un canto africano. Les encantará el idioma y puede que lo aprendan antes que tú. Puedes crear unos pasos o incluso una danza para acompañar el canto. A los niños les encantará y se lo enseñarán a sus amigos. ¡De este modo estarás ayudando a mantener vivos los cantos!

## LAS NANAS: La poción mágica para dormir

Se pueden encontrar nanas en todas las culturas del planeta, ya que todas las madres saben que el sonido intemporal y tranquilizador de las nanas ha ayudado a los niños a dormir a través de los siglos.

Las mujeres embarazadas (y los padres) y las parejas con bebés tienen una oportunidad fantástica de resonar con esos pequeños seres.

Desde el cuarto mes de embarazo el feto puede oírlo todo. Cantar y entonar armónicos para tu niño son las mejores maneras de conectar y comunicar. Si la madre está cantando, todo su cuerpo y el líquido am- niótico están resonando, con lo que el niño está recibiendo literalmente un baño de sonido. El padre también puede poner su mano en el vientre de la madre y cantarle su canción. El bebé reconocerá la voz de su padre. Una buena idea es cantarle repetidamente una canción tranquilizadora justo antes de dormir cada noche. Cuando el niño nazca reconocerá este canto y le relajará y le ayudará a dormir.

Cuando nuestra hija pequeña era un bebé y le empezaban a salir los dien- tes, su padre la cogía en brazos mientras lloraba por el malestar. Él empezaba a cantarle en el estilo tibetano de la voz grave y ella se quedaba dormida casi inmediatamente. Mientras yo estaba embarazada su padre había estado prac- ticando esta técnica vocal y, a pesar de que este sonido puede asustar a mu- cha gente, en ella tenía un efecto relajante instantáneo. También hay una canción de cuna que hice para ella cuando era pequeña, todavía ahora cuando se la canto bromeando se le cierran los ojos, ¡y tiene 16 años!

Mi amiga y colega Carmen Díaz Baruque ha estado investigando las canciones de cuna desde 1998. En su libro *Sonidos para el bienestar* ex- plica cómo la nana es un canal de comunicación:

> *Un diálogo íntimo que comienza desde antes de nacer y que se asienta durante los primeros años de vida de nuestro bebé, y en el que la música juega un papel muy importante. Un diálogo que restablece la memoria histórica en la que la voz de la madre, generación tras generación, acuna y acaricia al bebé.*
>
> *La voz de los padres, a través de las sencillas melodías de las cancio- nes de cuna, actúa como un nexo de unión entre el bebé y su entorno. A partir del estímulo sonoro aprende a canalizar sus sentimientos y expresarlo de forma adecuada: «Ocurre que hay niños que pueden cantar (o tararear) buen número de canciones antes de la edad de dos años, aun antes de saber hablar», señalaba el prestigioso pedagogo mu- sical Edgar Willems. Además del provecho que a través de las canciones de cuna obtiene el bebé, no debemos olvidar lo ventajoso que resulta para la madre y el padre su práctica habitual. La voz de cada uno de nosotros es única y casi inimitable; es nuestro primer canal de contacto con nuestro bebé previo a su nacimiento y lo primero que éste reconoce al entrar en este mundo. No nos verá del todo claro, pero nos escucha perfectamente. Nuestra voz, además de nuestras caricias, le transmitirá tranquilidad y sosiego después de su primera gran prueba en la vida: el nacimiento, y nuestra voz le servirá de guía para obtener la con- fianza necesaria y echar a andar por sí mismo/a Siempre la voz. Si desde pequeños no aprendemos a comunicarnos con nuestros/as hijos/as, va resultando cada vez más difícil y, como sabemos, el tema de la co- municación familiar es preocupante en nuestra sociedad. Por ello, aprender y enseñar a utilizar la más beneficiosa, natural y profunda herramienta de comunicación que poseemos, la voz, está entre la me- jor herencia que pueden tener nuestros/as descendientes. La nana nace en el espíritu y lo único necesario es partir de ahí para cantarla. Una nana es, ante todo, un mensaje de amor.*

En el año 2010 pregunté a algunas amigas mías si querían formar un coro femenino conmigo y así nació «Las Voces de Gaia». Desde entonces hemos actuado para una amplia variedad de públicos por toda España. Disfrutamos cantando juntas y explorando la energía de los antiguos can- tos. A través de nuestro sonido experimentamos un vínculo y un fuerte sentimiento de comunidad que va más allá de las palabras.

En el CD que acompaña este libro he incluido cuatro cantos de nuestro CD «Las Voces de Gaia». La letra de cada canto es repetitiva y fácil de aprender. Os ayudarán a empezar a cantar y crear vuestros propios círcu- los de canto.

OXUM LAVA MEUS OLHOS, OXUM MINHA EMOÇAO (2)
OXUM FLOR DAS AGUAS, LAVA O MEU CORAÇAO

Originalmente un canto africano a la deidad Oxum, diosa de las aguas dulces. Aquí en su version brasileña (CD pista 13, extraído del CD «Las Voces de Gaia»)

COLE'OKO MAMA COLE'OKO
COLE'OKO MAMA COLE'OKO
(2) MAMA COLE'OKO
MAMA MAMA COLE'OKO

Canto africano de celebración
(CD pista 14, extraído del CD «Las Voces de Gaia»)

YEMAYA SESU A
SESU YEMAYA
YEMAYA ORORO
ORORO YEMAYA

Yemaya es la diosa de los océanos en la tradición africana de los Yoruba, también es la madre de Oxum (CD pista 15, extraído del CD «Las Voces de Gaia»)

SHIVA SHIVA SHIVA SHAMBO
SHIVA SHIVA SHIVA SHAMBO
MAHADEVA SHAMBOO MAHADEVA SHAMBOO
MAHADEVA SHAMBOO MAHADEVA SHAMBOO

Este es un mantra dedicado a la deidad Shiva,
quien representa la masculinidad
(CD pista 16, extraído del CD «Las Voces de Gaia»)

*El coro femenino «Las Voces de Gaia».*
*De izquierda a derecha: Trudi van Dorp, Mischa Fulljames, Laura Pertejo, Michele Averard, Virginia Cabello y Fleur Conway.*

# Paso 12

## EXPERIMENTA EL PODER DE LOS MANTRAS Y LOS NOMBRES SAGRADOS DE LAS DIVINIDADES

El sonido es pura esencia. Cuando nos experimentamos físicamente como sonido, nos contraemos y nos expandimos rítmicamente creando una PULSACIÓN.

Viajamos a través de nuestros movimientos de pulsación creando una ONDA, hasta que nos consolidamos en materia y nos convertimos en FORMA.

Emocionalmente nos vemos empujados hacia nuestros límites, experimentando extremos como Amor y Odio, una vez más creando PULSACIÓN, que se convierte en movimiento - ONDA. Nuestra tendencia natural es buscar siempre la armonía, y su expresión y manifestación: la FORMA. A veces encontramos nuestro centro interior y experimentamos la quietud dentro de nosotros. Descubrimos una sola y única nota que nos trae la paz y nos ofrece una oportunidad en nuestro proceso evolutivo para la transformación de nuestro ser.

Esta nota solitaria contiene el Acorde Universal de infinitos armónicos (sobretonos) que nos permite sentirnos como una parte integrante de la Sinfonía Universal, la «Música de las esferas».

La primera vez que experimenté este sonido dentro de mí fue como si mi nacimiento y mi muerte se volvieran uno, lo que me liberó para experimentar el PRESENTE.

«Dios no oye vuestras palabras sino cuando Él Mismo las pronuncia a través de vuestros labios.»

*El profeta,* Kahlil Gibran

Mantra es una palabra en sánscrito, el idioma más antiguo de los huma- nos, también conocido como Devanagari (el idioma de los dioses). Mantra tiene muchos significados, entre ellos: «El pensamiento que libera y protege». Los mantras representan siglos de intención devota. A través de la re- petición de poderosas afirmaciones invocan a los dioses y las diosas para que infundan al que los canta la específica energía del mantra.

El sonido y la intención se combinan para dar lugar a una experiencia curativa que puede llevar al cantor a un estado de conciencia más elevado y proporcionarle protección, ayuda, curación…

Repetir un mantra o cantarlo ayuda a concentrar la mente y estimula los centros nerviosos del cráneo y del paladar, y esto produce reacciones electroquímicas que resultan muy beneficiosas para el cuerpo.

Los sonidos vocálicos contenidos en los mantras producen armónicos que se pueden oír por encima de las palabras sagradas y forman su propia melodía, aumentando la energía del mantra.

Tradicionalmente los mantras se recitan 108 veces. En la tradición vé- dica hay 108 canales astrales conectando el cuerpo sutil del corazón al resto de los cuerpos sutiles y cuando recitamos un mantra enviamos ener- gía desde el corazón a lo largo de estos canales.

Se utiliza un collar llamado «mala» para contar del mismo modo que en la religión cristiana se usa un rosario. Los malas védicos han sido utiliza- dos durante miles de años y están hechos con bayas «rudraksha» o peque- ñas cuentas de madera o cristal. La cuenta al final del mala se llama «meru», que en sánscrito significa «montaña» y representa la montaña sagrada que contiene la energía de todos los mantras recitados.

Los mantras Bija, conocidos también como los «mantras semilla», con- sisten en una sola sílaba. Se dice que éstos son los más poderosos de to- dos los sonidos y son cantados repetidamente como un mantra para crear el resultado deseado.

Por ejemplo *shrim,* tal como suena, es un sonido semilla femenino para atraer abundancia en todas sus formas. Representa a la diosa Lakshmi y, si se canta repetidamente y con intención, atraerá y mantendrá la abun- dancia en tu vida.

*Klim,* también pronunciado tal como suena, es el sonido semilla para la atracción y a menudo se utiliza en combinación con *Shrim* para atraer riqueza como en el mantra de la abundancia: *OM SHRIM KLIM MAHA LAKSHMIYEI NAMAHA.*

## Los mantras Bija también son usados para enviar energía a los chakras

LAM Sonido semilla para Muladhara, Chakra Base. VAM
Sonido semilla para Swadhisthana, Chakra Sacral.
RAM Sonido semilla para Manipura, Chakra del Plexo solar. YAM
Sonido semilla para Anahata, Chakra del Corazón.
HUM Sonido semilla para Vishuddha, Chakra de la Garganta. OM
Sonido semilla para Ajna, Chakra del Tercer ojo.

El mantra Gayatri tiene una antigüedad de miles de años y fue descu- bierto por el rey Vishamitra, quien, aparte de ser rey, era también un Rishi. Es considerado uno de los más poderosos de todos los mantras. Su esencia se dirige específicamente al objetivo de iluminar la mente y el intelecto y alcanzar la más elevada conciencia espiritual.

El mantra Gayatri es uno de mis favoritos y durante los años que lleva- mos cantándolo en conciertos hemos sido conscientes de la hermosa y poderosa energía que crea.

OM BHUH, BHUVAHT, SWAHA
OM TAT SAVITUR VARENYAM
BARGO DEVASYA DHIMAHI
DH'IYO YONAH PRACHODAYAT

*Traducción del mantra:*

«Om en los tres mundos: Terrestre, astral y celestial. Meditamos sobre el esplendor del Sol divino que ilumina el Todo. Que la luz dorada nutra nuestro entendimiento y nos guíe en nuestro viaje al Lugar Sagrado».

(CD pista12, extraído del CD «El Encantamiento»,
Nestor Kornblum-Michele Averard

Al finalizar el mantra, siéntate o túmbate en silencio durante algunos minutos dando tiempo a los sonidos para que se asienten en tu cuerpo físico y en tus cuerpos sutiles.

AH - OM es un mantra que me llegó hace años. Entre los dos sonidos sagrados encontramos nuestro equilibrio y armonía. La A viene del Chakra del Corazón y representa la fuerza expansiva de la creación que se ex- tiende a nuestro alrededor y trae la transformación a través del amor.

El OM representa la entera creación y la manifiesta en el ahora.

Nos gusta acabar nuestros conciertos con este mantra e invitar a la gente a cantar con nosotros. ¡Su poderosa energía reside en su simplicidad!

(CD pista18, extraído del CD «Somos uno», de Michele Averard y Nestor Kornblum)

## Los nombres sagrados de los dioses y las diosas

Cantar los nombres de los dioses y las diosas es una poderosa expe- riencia. No hace falta que tengas ninguna creencia religiosa para sentir la energía que se genera cuando se cantan estos nombres.

Los dioses y las diosas eran reverenciados y temidos por el poder que poseían y dictaban las leyes de la vida y la muerte.

Miles de años de intención cargada de fe han llegado a programar es- tos sonidos, pues la gente rezaba para conseguir milagros que aseguraran su supervivencia.

En su NOMBRE el hombre ha creado y en su NOMBRE el hombre ha sido el mayor destructor.

En hebreo las vocales no se escriben, ya que se consideran demasiado sagradas. Por otra parte los religiosos judíos no pueden pronunciar el nom- bre de Dios. Se refieren a Dios como «Ha Shem», que en hebreo significa «El nombre», o «Adonai», que significa señor, cada vez que Dios es mencio- nado en las escrituras.

El Tetragrammaton, es decir, el nombre para Dios que le fue dado a Moisés en la zarza ardiendo (Éxodo 3:15) consiste en cuatro letras «Yod-He- Vav-He».

En el libro de Jonathan Goldman, *Sonidos que sanan - El poder de los armónicos,* el autor menciona una experiencia que tuvo una vez mientras escuchaba a Israel Regardie, un miembro de la orden Golden Dawn, mientras cantaba los nombres de Dios de diferentes planos. Escribe: «*Me di cuenta inmediatamente de que los sonidos vocálicos en esos nombres se alargaban y recibían mayor énfasis. En otras palabras, no se trataba sim- plemente de "Yod-He-Vav-He", sino "Yooooooood-Heeeeeeeee-Vaaaaaaaaaaaav-Heeeeeeee yooooooood-Heeeeeeeey-Vaaaaaaaahv-Heeeeeeeey". Al escuchar con mayor atención me di cuenta de que los armónicos que formaban estas vocales se acentuaban enormemente. Aunque no he encontrado esto en ningún libro, creo que el uso de armónicos con estos "Nombres de Dios" crea una fórmula sonora para manifestar diferentes aspectos de la energía divina.*

*Al tener cada sonido vocálico su particular conjunto de armónicos in- herente a su creación los diferentes "Nombres de Dios" tendrán una fór- mula sonora específica cada uno que se manifestará cuando sean entona- dos adecuadamente».*

Creo que esto es totalmente cierto y a menudo he pensado que la poderosa energía de los mantras tiene también mucho que ver con esta teoría.

Tenemos una experiencia limitada del sonido y la música de nuestra sociedad refleja nuestras limitaciones. Nos quedamos entre las estrechas fronteras de estas limitaciones en lugar de experimentarnos a nosotros mismos como parte de los sonidos. El significado de las palabras nos man- tiene en nuestra mente y nuestras emociones, mientras la estructura musi- cal estándar de nuestras canciones nos mantiene en esta existencia tridi- mensional.

A través del trabajo inspirador del doctor japonés Masuro Emoto, se nos hace evidente que las palabras tienen un campo de energía propio con forma y estructura.

Los sobretonos contenidos en cada sonido vocálico cuando son canta- dos o entonados en forma de mantra o canto sagrado activan un campo energético resonante multidimensional, que va mucho más allá que el de nuestra música moderna tradicional.

Puede que te apetezca experimentar con los nombres de la siguiente lista. Mientras cantáis los nombres sagrados, sed conscientes de cómo os hacen sentir. Deja que los nombres se muevan por tu boca y acentúa y prolonga los sonidos vocálicos haciendo que los armónicos sean más audibles.

Hazte consciente de dónde te llevan los sonidos y cómo se sienten tu cuerpo físico y tus cuerpos sutiles. Te sugiero que cantes un solo nombre cada vez para poder sentir las cualidades energéticas de cada uno.

## Las divinidades masculinas y los dioses

ABASSI ABUMO: Creador africano de la luz. AHURA MAZDA: Dios persa del conocimiento. DIONISIO: Dios griego de la fertilidad y el vino. SHAMAEL : El ángel del sonido sagrado.
SHIVA: Dios hindú, representa la energía masculina.
UEUETEOTL: Dios del fuego azteca.
USI AFU: Dios de la tierra indonesio. USI NENO: Dios del sol indonesio.
WAKANTANKA: Dios sioux del trueno.

## Arcángeles del *Árbol de la Vida* en la KABBALA:

GABRIEL
HANIEL
METATRON
MIGUEL
RAFAEL
RAZIEL

SAMAEL
SANDALFON
ZADKIEL
ZAFKIEL
ELYON: Dios hebreo de las tormentas.

## Las divinidades femeninas y las diosas

AFRODITA: Diosa griega del amor.
ARTEMISA: Diosa griega de la caza y protectora de los animales. ATENAS: Diosa griega del conocimiento.
CERREDDWIN: Diosa celta de la fertilidad.
COATILICUE: Deidad azteca. Dador de la vida y la muerte. DEMÉTER: Diosa griega de la fertilidad y la agricultura.
DIANA: Diosa romana de la caza y protectora de los animales. GAIA: Diosa griega de la tierra.
HÉCATE: Diosa griega de la magia y del inframundo.
HERA: Diosa griega del matrimonio.
INANNA: Diosa sumeria de la fertilidad y la transformación.
ISHTAR: Reina semita del cielo en la cultura mesopotámica. ISIS: Diosa egipcia de la sabiduría y la agricultura.
KALI: Diosa hindú de la destrucción y el nacimiento. MAYA: Diosa hindú de la ilusión.
MBOZE: La diosa de la lluvia para el pueblo Woyo del Zaire. MORGANA: Diosa del saber popular celta.
OYA: Orisha (deidad) de la tradición Yoruba, patrona del poder femenino.
PARVATI: Diosa hindú, hija de las montañas del Himalaya. PASO
WEE: Mujer medicina de los Kiowa, nativos americanos.
SARASWATI: Diosa hindú del arte y la música.
SHAKTI: Fuerza femenina hindú de la energía dinámica.
YEMAYA: Orisha (deidad) de la tradición Yoruba. Reina de los océanos.

Entre las enseñanzas sufí hay tesoros ocultos relacionados con el so- nido sagrado y la voz. El gran maestro sufí, Hazrat Inayat Khan, en su inspirador libro *El misticismo del sonido y la música,* explica que hay tres tipos principales de voz: la voz *Jelal,* que indica poder; la voz *Jemal,* que indica belleza, y la voz *Kemal,* que indica sabiduría. Dentro de estas cate- gorías hay cinco cualidades diferentes que, coincidiendo con John Beau- lieu (Paso 3) se corresponden con los cinco elementos.

TIERRA: Transmite esperanza (optimista), alentador y seductor.
AGUA: Embriagador, calmante, curativo y estimulante.
FUEGO: Impresionante, exaltante, emocionante, horrible y vivificante. AIRE: Estimulante, eleva a una persona y la lleva lejos del plano terrestre. ÉTER: Inspirador, curativo, transmite paz, armonizador, convincente, atractivo y embriagador.

Continúa diciendo/escribiendo que cada voz del tipo *Jelal, Jemal* o *Kemal* tiene alguna que otra de estas cinco cualidades como predomi- nante y de acuerdo con esto crea un efecto.

Recientemente en nuestro centro de la Cúpula, en la Costa Blanca, tuvimos el placer de albergar un taller sobre «El sufismo y la voz», ofrecido por Sheij Abdul Karim Iskandar. Aquí nos presenta con sus propias pala- bras una reflexión sobre las enseñanzas sufí de los nombres divinos.

## Los nombres divinos en el sufismo

### Sheij Abdul Karim Iskandar

«Allah tiene 99 nombres, cien menos uno.»

Dicho atribuido al profeta Muhammad

El sufismo, llamado también «el camino del corazón», nos conduce al despertar, un despertar que se concibe como visión interior, tal y como

queda en el *Qur'an* reflejado: «No son sus ojos los ciegos, sino los corazo- nes». En contraposición, encontramos una referencia a a*quellos que tienen corazón,* siendo éstos los que lo han pulido de los velos de las caracterís- ticas del ego. Por ello, otro de los nombres del sufismo es *yihad ul nafs*, literalmente: el esfuerzo contra el ego.

Una de las prácticas esenciales del sufismo es el *Dhikr*, que podríamos traducir como recuerdo, pero también comprende los significados de re- membranza o invocación. El *Dhikr* nos transmite así una enseñanza básica: el estado de conciencia ordinario del ser humano permanece en el olvido, tanto de sí mismo como de lo que es; es decir, de su realidad íntima y de la realidad última. Ese olvido es la raíz de todos nuestros problemas indivi- duales y globales, y ese recuerdo la solución única a los mismos.

De ahí la importancia del *Dhikr*, cuya función principal es precisa- mente pulir el corazón del velo del pequeño yo, ese límite ilusorio que nos separa de la realidad, y desprenderse así de esas características que oscurecen la naturaleza esencial del ser humano. Haciendo uso para ello de la repetición de esos nombres divinos en los rituales, por un lado, y mediante una actitud que abarca toda acción cotidiana, por el otro.

La cosmovisión sufí nos transmite también que *Allah* ha creado el uni- verso con sus dos manos, siendo una de esas manos símbolo de los nom- bres de majestad o *Jalal* y la otra de los nombres de belleza o *Jamal*, siendo los primeros los nombres masculinos y los últimos los femeninos. Tradicio- nalmente se cuentan 99 nombres o atributos divinos, aunque en realidad sean infinitos.

Alguno de estos nombres son: *Salam* (paz), o *Wadud* (amor), y se usan repitiéndolos rítmicamente en grupo y en voz alta en los rituales de Dhikr, o en silencio e interiorizados en la práctica individual. El objetivo es el mismo, enraizarnos en la presencia del corazón, en el aquí y ahora. De ahí que otro de los nombres para el sufí sea *ibn al waqt*, o «hijo del momento».

Conviene mencionar que la realidad divina no es algo que podamos atrapar con la mente y escapa a la misma. De ahí el dicho: «Allah tiene 99 nombres, cien menos uno", el uno en negativo refleja eso.

El objetivo último del sufismo, como de toda mística, es desprenderse de esa percepción errónea que ve al ego como nuestra naturaleza, y rom- per la identificación ilusoria con el yo, quedando entonces la naturaleza original del ser humano. Naturaleza que siempre ha estado ahí. Así se ha dicho: «El que se conoce a sí mismo conoce a su Señor». Y por ello, un maestro como *Al Hallax* pudo decir:

*Vi a mi Señor con el ojo del corazón.*
*Dije: «¿Quién eres?».*
*Contestó: «Tú».*

# Paso 13

## EXPERIMENTAR LA LIBERTAD Y LA ALEGRÍA DE CANTAR «SÓLO» PARA TI

El próximo paso es para la gente a la que le encantaría cantar, pero le preocupa lo que otra gente pueda pensar y que, incluso en la intimidad de su casa o totalmente alejada de cualquier oído humano, se ha sentido intimidada por su propia voz.

No te preocupes, no eres el único y, de nuevo, sólo se trata de libe- rarse de viejas programaciones. Tómate un momento para recordarte a ti mismo de niño saltando por el camino y cantando libremente.

Recuerda lo bien que te sentías cantando simplemente para divertirte. Ahora tómate un momento para pensar por qué dejaste de cantar. Tal vez haya un incidente aislado que destaca o… ¡¡tal vez haya muchos!!

Mi hijo solía cantar de camino a la guardería. Se sentaba en el asiento trasero del coche con una expresión seria en su carita y cantaba a todo pulmón mientras miraba por la ventana. Sus canciones estaban compues- tas en su mayoría por sonidos vocálicos con muchas oooooes y aaaaaas largas y eran auténticas obras de arte. Transmitía tanta emoción a través de sus melodías, que alcanzaban una intensidad casi ensordecedora, que me resultaba muy complicado no reír o incluso llorar mientras intentaba man- tener el coche en la carretera.

Cuando los niños pequeños se quedan solos jugando, tarde o tem- prano empiezan a cantar o tararear. Muy a menudo se inventan la melodía en el momento y si les pidieras que la repitieran no podrían. Probable- mente ni se habrían dado cuenta de que alguien les había estado escu- chando, ya que cantaban para sí mismos y para nadie más.

Desafortunadamente a causa de nuestro condicionamiento social deja- mos de cantar «simplemente porque nos apetece». ¡Siendo adultos tenemos que encontrar una razón aceptable para cantar!

Si estuvieras caminando por la calle y la persona que camina hacia ti estuviera cantando, pensarías que esa persona está borracha o que tiene problemas psicológicos. ¡Nunca pensarías que está simplemente cantando para sí misma alegremente!

Incluso si eres un cantante profesional acostumbrado a actuar en pú- blico, este próximo paso puede aplicarse también a ti. He trabajado con cantantes profesionales que sentían que su expresión artística se había vuelto mecánica y sin alegría. Estaban tan programados por años de ense- ñanza que sus voces estaban atrapadas en formas comerciales y estilizadas de cantar. Sentían que no estaban cantando con su voz auténtica y que esto limitaba la expresión de sus corazones afectando, consecuentemente, a otras áreas de su vida.

Para el próximo ejercicio os sugiero que encontréis un lugar tranquilo y solitario en el que os sintáis cómodos. Al menos la primera vez hasta que os sintáis realmente preparados para salir ahí fuera y ¡CANTARLE al mundo!

## F Ejercicio

La manera más rápida de dejar salir vuestro canto, si sois un poco tími- dos, es empezar por tararear para vosotros mismos con la boca cerrada. Comprobaréis que es muy agradable, ya que el sonido resuena en los huesos craneales y las vibraciones resultan reconfortantes. Tararear de este modo no suena amenazante, ya que nadie puede saber si eres tú el que canta al tener la boca cerrada. A menudo puedes escuchar a gente tara- reando con la boca cerrada en lugares públicos, por lo que, de hecho, se trata de una práctica «socialmente aceptada».

Puedes empezar con tu canción favorita y ver a dónde te lleva. Des- pués de un rato puede que te sientas suficientemente seguro de ti mismo como para crear tu propia melodía.

Cuando estés listo, empieza a experimentar con sonidos vocálicos: A, E, U, I y O. Diviértete con cada una de las vocales, exagera los sonidos y muévelos por la boca. Hazte consciente de con qué vocales disfrutas más

y de cómo te hacen sentir. Fíjate en tu cuerpo, tal vez desees moverlo con tu sonido y abrir los brazos, esto libera tensión y ayuda a soltar los pulmo- nes y la zona del pecho. No tengas miedo de experimentar y permite que tus sonidos te dirijan hacia tus emociones. Después de un rato cambia los sonidos por palabras que expresen lo que estás sintiendo… ¡Y ya está!

¡En ese momento estarás cantando espontáneamente!

Aquellos de vosotros que encontréis este ejercicio fácil no tenéis ex- cusa para no cantar. Tal vez simplemente hayáis olvidado cuánta alegría nos aporta y qué poder de curación tiene el canto.

**Cántale a tus hijos.** Si puedes empieza mientras todavía están en el útero materno y de este modo se acostumbrarán al tono de tu voz. Tu canto resultará reconfortante para ellos; será una experiencia que les acompañará toda su vida mientras crecen y siempre recor- darán tus canciones.

**Cántales suavemente a tus animales.** Cántales sobre el amor y la com- pañía que te brindan. Les encantarán tus sonidos cargados de sen- timiento.

**Canta para tus plantas mientras las riegas.** Cántales sobre lo bonitas que son y lo saludables que crecen.

**Canta a tu casa** y dale las gracias a sus muros y a su techo que te dan cobijo.

**Canta en tu coche,** recordándole que está funcionando perfectamente y transportándote sano y salvo de un lugar a otro.

La lista es infinita, puedes cantarle a toda tu vida y a todas las expe- riencias que conforman tu día a día.

Tal vez te apetezca usar un instrumento para acompañar alguna de tus canciones.

— El ritmo de un tambor puede llevarte a crear una canción para la Madre Tierra.

— El sonido de un palo de lluvia o un tambor oceánico puede ayu- darte a cantarle a la lluvia.
— Maracas y sonajeros pueden inspirarte para improvisar un canto de celebración.
— Los cuencos tibetanos y las campanillas pueden guiarte para encon- trar un canto meditativo lleno de paz.

Todos estos instrumentos son interesantes y fáciles de tocar y puedes encontrarlos en cualquier tienda de música.

*Tambores, palos de lluvia, sonajeros, cuencos tibetanos y campanillas.*

En nuestro centro de La Cúpula, en la Costa Blanca, tenemos un pre- cioso gato persa al que hemos llamado Kailash, como la montaña sagrada del Tíbet. Lo encontramos abandonado, deambulando por las calles del

pueblo cercano y no nos dimos cuenta hasta unos días después de que era totalmente sordo, por lo que no podía oír nuestros sonidos suaves animándolo y dándole la bienvenida a nuestra familia. Su vida es silen- ciosa, depende de su sensibilidad a la vibración que se ha visto incremen- tada para compensar su sordera. A menudo le cogemos en brazos y le cantamos, y le gusta especialmente cuando Nestor lo hace con la voz grave tibetana baja y profunda que resuena por todo su cuerpo. Muchas veces encontramos a Kailash durmiendo plácidamente en la cúpula, mien- tras la gente canta, toca cuencos tibetanos o incluso improvisa con el didgeridoo.

*Mi hija Charli, Kailash el gato y yo.*

# Conclusión

# REGRESANDO AL HOGAR, AL SILENCIO

«Algunos hay entre vosotros que buscan al hablador por miedo a estar solos. El silencio de la soledad revela ante sus ojos su yo desnudo y desean escapar.

Y hay quienes hablan y, sin conocimiento ni premeditación, revelan una verdad que no comprenden ellos mismos.

Y hay quienes tienen la verdad, pero no la dicen en palabras.

Cuando encontréis a vuestro amigo a la vera del camino o en el mercado, dejad que el espíritu en vosotros mueva vuestros labios y dirija vuestra lengua.

Que la voz en vuestra voz hable al oído en su oído: Porque su alma guardará la verdad de vuestro corazón, como el sabor del vino es recordado.

Cuando el color se olvidó y el vaso ya no existe.»

*El profeta,* Kahlil Gibran

Cuando era joven, mi madre y yo íbamos a los Alpes suizos durante las vacaciones de invierno. Visitábamos a unos amigos que regentaban una casa de huéspedes durante la temporada de esquí. Recuerdo cómo

me gustaba la nieve. Y no era tanto por la emoción de esquiar montaña abajo o por el paisaje espectacular, lo que me gustaba por encima de todo era el silencio de la nieve.

Buscaba caminos que me condujeran a lugares aislados, zonas de la montaña donde la nieve lo había cubierto todo con su espeso manto in- vernal. Todo era blanco, todo estaba quieto y esa quietud tenía un nom- bre: el sonido del silencio.

Y el silencio estaba tan presente y tan lleno de paz que me llevaba a lo más profundo de mi interior y al mismo tiempo me transportaba fuera de mí, convirtiéndome en parte de todo lo que había a mi alrededor. En otros momentos de mi vida he experimentado este sentimiento de volver a mi fuente, fundiéndome con la vibración a mi alrededor, recordándome que soy uno con todo, recordándome que soy una expresión de la crea- ción en mi camino «a casa».

Encontrar el silencio en tu interior es el «regreso a casa». Esta es la parte «inmóvil» de nuestra creatividad divina. Es la contracción antes y después de la expansión, y, cuando está en equilibrio con las leyes rítmicas de la naturaleza, es un lugar sagrado donde podemos experimentar la paz.

Nuestro silencio no depende de la ausencia de sonido. Esto nunca podría darse, ya que nosotros mismos somos pura vibración. El silencio tampoco está condicionado por nuestro entorno y lo que nos rodea física- mente, ya que nuestro silencio reside en lo más profundo de nosotros.

Nuestro silencio depende de la ausencia de ruido, de nuestro propio ruido interior: nuestra constante «charla mental» que nos lleva continua- mente fuera de nosotros en la búsqueda de redefinir nuestro ser a través del juicio y la comparación.

Ser capaz de acallar esta «charla» es la maestría de la mente.

Cuando la mente está en silencio, el corazón canta, y el sonido del corazón es el silencio; el hogar de toda creación.

> *Y cuando has reposado un tiempo en este luger… deja que el es- píritu te mueva ¡y canta!*

## Datos de contacto para los contribuyentes a este libro:

NESTOR KORNBLUM:
www.sonidosquesanan.net - nestor@sonidosquesanan.net

TRUDI VAN DORP:
http:innerpeacecostablanca.ning.com - tvandorp@hotmail.com

FRANCIS MONFERRER:
www.francismonferrer.com - francismonferrer@hotmail.com

CARMEN DÍAZ BARUQUE:
www.sonidosparaelbienestar.com - sonidosparaelbienestar@gmail.com

SHEIJ ABDUL KARIM ISKANDAR:
www.abdulkarim.es - correo@abdulkarim.es

# Bibliografía


— *La música de la vida,* traducción, Fernando Díez, Hazrat Inayat Khan, Mandala, colección «Querubín».
ISBN: 84-88769-24-5.

— *The Mysticism of Sound and Music,* Hazrat Inayat Khan, Shambhala Dragon Editions.
ISBN: 1-57062-231-0.

— *Canto de armónicos: La guía práctica* (con CD), Nestor Kornblum, Har- monic Sounds.
ISBN: 84-609-4889-7.

— *Sonidos que sanan,* Jonathan Goldman, Luciérnaga.
ISBN: 84-87232-66-3.

— *Música, sonido y curación,* John Beaulieu, Ediciones Índigo.
ISBN: 84-86668-77-8

— *The Prophet,* Kahlil Gibran, Heinemann, Londres.
ISBN: 434-29078-5.

— *69 formas de hacer el humor con amor y el amor con humor,* Francis Monferrer, Editorial Dilema.
ISBN: 978-84-9827-105-8.

— *Sonidos para el bienestar. Las nanas,* Carmen Díaz Baruque, Tips, Bue- nos Aires. ISBN: 978-987-1765-06-5.

— *Messages from Water* (Mensajes del agua), Masaru Emoto, Hado Publis- hing BV. ISBN: 908074213-9.

# Contenido del CD que acompaña al libro

Pistas 1 a 9: Ejercicio «Entonando los chakras», extraído del CD «Entonando los Cuerpos Sutiles»

PistA 1: SONIDO EUGH - CHAKRA BASE (00:59).

PistA 2: SONIDO OU - CHAKRA SACRO (01:05).

PistA 3: SONIDO OO - CHAKRA PLEXO SOLAR (01:00).

PistA 4: SONIDO AH - CHAKRA CORAZÓN (00:57).

PistA 5: SONIDO E - CHAKRA GARGANTA (00:57).

PistA 6: SONIDO I - CHAKRA TERCER OJO (00:57).

PistA 7: SONIDO SILENCIO - CHAKRA CORONA (01:33).

PistA 8: SONIDO AH - CHAKRA CORAZÓN (00:59).

PistA 9: SONIDO EUGH - CHAKRA BASE (00:57).

PistA 10: ESCALA DE ARMÓNICOS VOCALES (00:50).

PistA 11: CONCIOUSNESS, extraído del CD «QUANTUM HARMONICS», NESTOR KORNBLUM (05:07).

PistA 12: GAIATRI, extraído del CD «EL ENCANTAMENTO», Nestor Kornblum y Michele Averard (07:30).

PistA 13: OXUM, extraído del CD «LAS VOCES DE GAIA» (05:21).

PistA 14: COLE'OKO MAMA, extraído del CD «LAS VOCES DE GAIA» (04:28).

PistA 15: YEMAYA SESU, extraído del CD «LAS VOCES DE GAIA» (01:41).

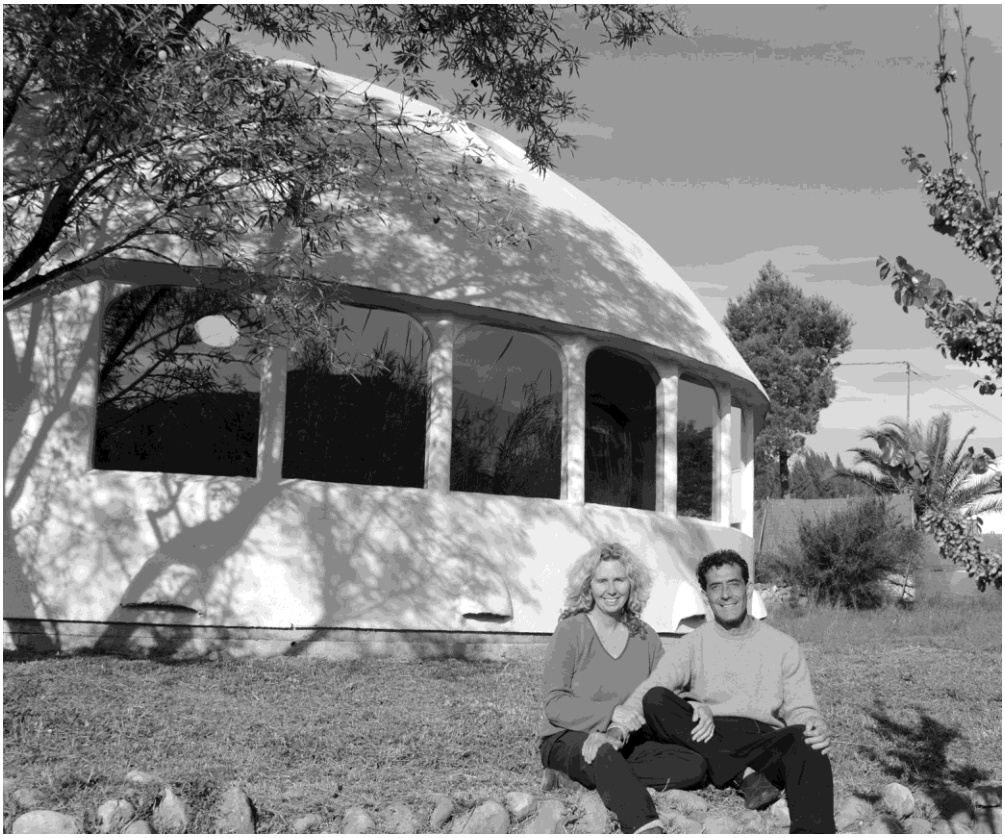
PistA 16: SHIVA SHAMBO, extraído del CD «LAS VOCES DE GAIA» (07:51).

PistA 17: AH-OM, extraído del CD «SOMOS UNO», Michele Averard y Nestor Kornblum (07:29).

PistA 18: SOMOS UNO, extraído del CD «SOMOS UNO», Michele Averard y Nestor Kornblum (Michele Averard canta con Charli Kornblum) (02:38).

PistA 19: SAGRADA ES LA PALABRA, extraído del CD «TRIBAL HEART», Stephanie Brent y Michele Averard (05:28).

PistA 20: I AM THAT I AM, extraído del CD «TRIBAL HEART», Stephanie Brent y Michele Averard (06:14).



*Michele, con su marido Nestor, delante de la Cúpula, su centro en Alicante.*