LIBERACIÓN DE LA VOZ EN EL SISTEMA RÍO ABIERTO

Escriben Maria Adela Palcos y Doris Saslavsky

envoltura sonora

escribe: Hugo Perrone

liberación de la voz en el Sistema Río Abierto

escriben: María Adela Palcos y Doris Saslavsky

Según Maria Adela: en Río Abierto la voz ha sido siempre uno de los instrumentos más importantes en el camino de transformación. Ya la usábamos siendo yo discípula de Susana Milderman a comienzos de los años cincuenta. Nuestros gritos, sonidos guturales, lamentos y todo tipo de emisiones sonoras atraían y asustaban a los vecinos por su novedad. Luego, con la irrupción del arte dionisiaco, de la tónica dionisiaca en la música rock, con cantantes que no utilizan el bel canto sino el grito a voz en cuello, nuestros oídos se han acostumbrado a sonidos no tan agradables pero sí expresivos.

Siempre estuvo en nosotros la idea de que el ser humano necesita expresarse, casi tanto como comer. Y también necesita que su expresión pueda pasar por diversos matices, desde lo más primario hasta lo más sublime, y quizá convertirse en un "hecho artístico". Pero en nuestra cultura parecía haber un axioma que preconizaba que para expresarse artísticamente había que nacer con talento. Talento para la música, talento para la danza, o para la pintura, la escultura y así en más.

Resultaba imprescindible liberarse de esa condena de "no puedo pintar, no tengo talento" o "no puedo cantar, no soy musical", que tanto se escuchaba en aquel entonces. De manera que siempre la prédica fue: el danzar, el cantar, el pintar, dramatizar, modelar es propio del ser humano y cualquiera puede hacerlo aunque no cualquiera pueda ocupar el escenario del Colón o exponer sus creaciones en una galería de arte en Paris.

Esta convicción nos llevó a implementar una forma de pintar, de dramatizar, de modelar, de moverse y de cantar desde la espontaneidad, sin reglas académicas que limitaran esa espontaneidad. Todo el material así vertido es de una enorme riqueza para el autoconocimiento y es muy liberador de emociones y pensamientos reprimidos. Entre las distintas técnicas expresivas, el uso de la voz es una de la formas más directas de catarsis y brinda la extraordinaria posibilidad de ir modulando ese grito catártico hasta transformarlo en un "llanto-canto" (¿qué otra cosa son muchas arias de ópera?) o en "un canto de vida" que incluye la emoción antes retenida y la transforma en sustancia armonizadora, en elemento sanador por excelencia.

Sabemos que el bloqueo emocional es una de las principales causas de enfermedad y produce un estancamiento en la posible evolución del ser humano. La voz no solo tiene la posibilidad de desbloquear. Tiene también la capacidad de elevar el nivel del ser al unir los distintos centros energéticos a través de sus diversas vibraciones. De esta manera, se logra un alineamiento de nuestro nivel instintivo-vital con los niveles emocional, de sentimiento, e incluso con el nivel intuitivo y el mental.

Para ello es necesario trabajar la voz con todo el cuerpo y que vibren nuestras células.

Talleres de liberación de la voz

Dice Doris: Los talleres de "Liberación de la voz", como actividad especifica separada de las clases de Movimiento Vital Expresivo, existen en Río Abierto desde hace unos 30 años. Comenzamos a hacerlos a partir del comentario de alumnos de las clases de movimiento que sentían dificultad en "soltar la voz".

Estos talleres son un espacio temido y apreciado por los alumnos, por la movilización emocional que se produce al relajar las tensiones del cuello y la garganta, al permitirse emitir sonidos, gritos, cantos, voces diferentes a los tonos controlados y modulados para agradar.

El sonido nos atraviesa, y la propia voz que resuena dentro del cuerpo nos atraviesa mucho más. La vibración, el tono agudo o grave, el volumen fuerte o suave, cada cosa resuena y moviliza nuestro interior, nuestro líquido-cuerpo.

Podemos aprender a dirigir la voz hacia los lugares de tensión. La vibración moviliza y la expresión con la voz de lo que sentimos, descarga. Surgen escenas, recuerdos, imágenes, entramos en un estado de conciencia diferente a la cotidiana. Y esto nos permite trabajar con los contenidos descubiertos desde el movimiento, la expresión y la voz.
Para alcanzar lo que conocemos propiamente como “liberación de la voz” hay una preparación previa de todo el cuerpo: relajación del cuello y de los hombros, concientización de la respiración y de los apoyos, tanto de los pies en la tierra como el del aire sobre el diafragma, relajación y conciencia de la columna vertebral. También se realizan juegos para desinhibirse y liberarse de la represión ejercida por la educación desde la niñez.
Luego para lograr una intensidad en el trabajo sin generar daño a las cuerdas vocales, se realizan ejercicios específicos de toma de conciencia de la garganta como lugar de la voz: cómo abrirla, cómo colocar la voz en diferentes resonancias. Se busca tomar conciencia de toda la cavidad de la boca, del efecto de la colocación de la lengua para producir diferentes sonidos, el uso del aire, del apoyo del aire. Se usa la vibración de la voz para aprender a diferenciar, escuchándose, cómo suena adentro, cómo proyectarla hacia fuera.
Los resultados se reflejan en los comentarios de los alumnos: “me siento más libre”, “me siento más presente”, “puedo decir con más facilidad lo que siento en el momento”, “no me quedo disfónica cuando doy clases”, “ando cantando por la calle”, “canto no solo en la ducha”, “me conecto más con mis emociones”, “me conecto más conmigo mismo”.
En Río Abierto, el trabajo con la voz también se incluye en las clases de movimiento y en el masaje. Cada dolor, cada contractura tiene un contenido emocional; si se expresa, se descarga. Si el masaje es acompañado con la emisión de la voz, como sonido, como grito, como canto, dejar salir el sonido de la voz moviliza, conecta y expresa la emoción que generó la contractura .
La vibración de la propia voz en el cuerpo moviliza las energías estancadas, ayuda a conectarse con las emociones y esa misma vibración es sanadora si se aprende a dirigirla hacia las zonas del cuerpo que están afectadas. El usar la voz cantada, el poder modular la altura y el tipo de vibración es un modo de aprender a modular las energías: facilita la ampliación de la conciencia y su elevación a los centros de energía superiores.