

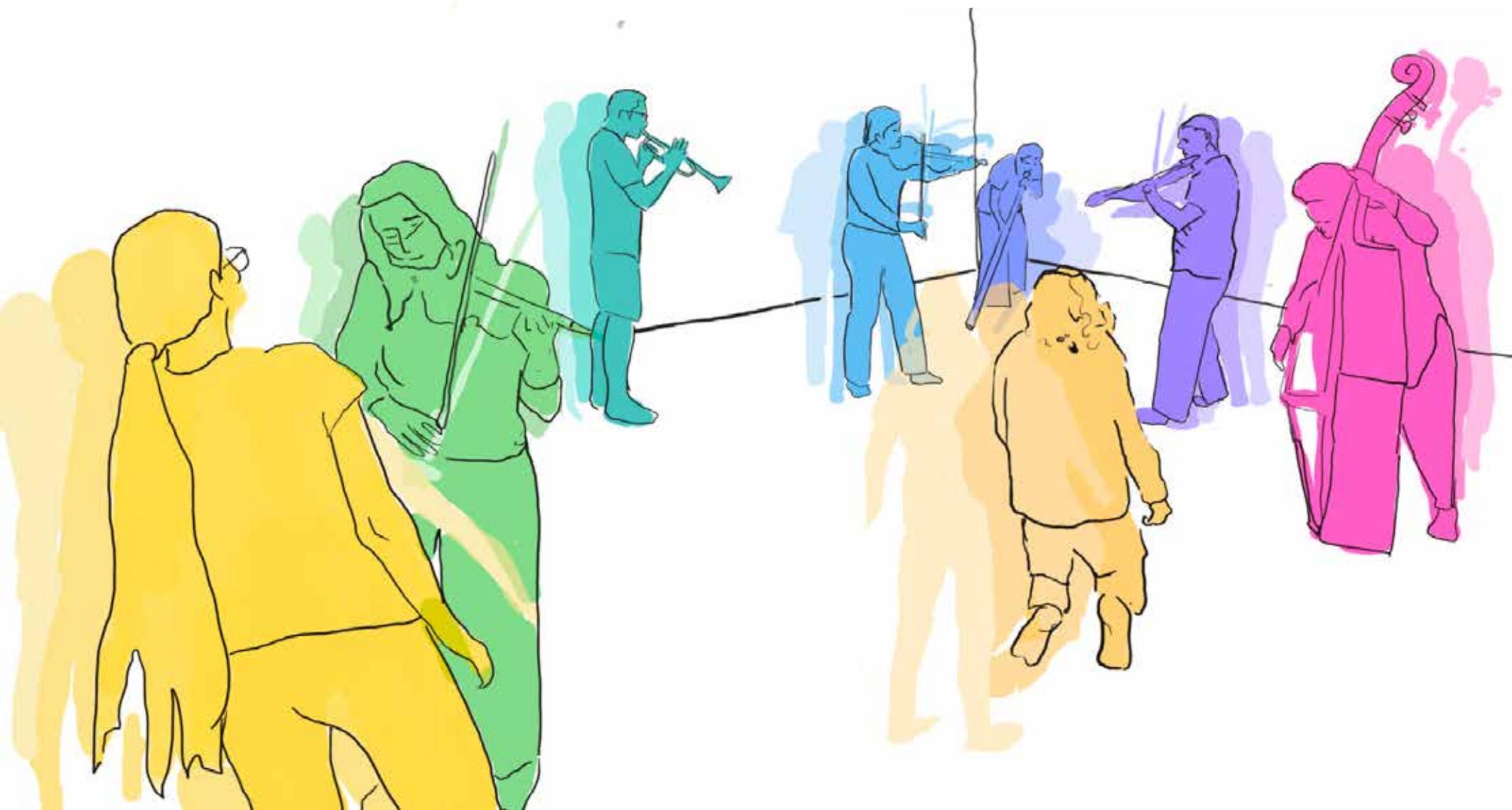


La cultura
es de todos

Mincultura

Cuerpos Multifónicos

Herramientas corporales para la práctica musical



MATERIAL PEDAGÓGICO

“Cuerpos multifónicos”

Herramientas corporales para la práctica musical

Equipo Lapsos Lab
2022

ÍNDICE

1) Sinópsis (pág.10)

Mi cuerpo, el primer instrumento

2) El Laboratorio (pág.13)

Introducción: Mi cuerpo, el primer instrumento

Un abordaje desde el Método Feldenkrais® de Educación Somática

Por Elizabeth Ramírez Suárez, Maestra Certificada

La Apropiación Orgánica del Ritmo AOR

Por Beto Villada

3) Reflexiones en torno a la experiencia (pág. 24)

De lo macro a lo micro

Por Ayelen García

Micro-entregas volátiles e infinitas

Por Bryan Xavier Muñoz

Taller de Sonido - Exploración en Armonía, Timbre, Melodía y Motivo rítmico

Por Carlos Parra

4) Herramientas corporales para la práctica musical (pág.35)

5) Glosario (pág, 39)

6) Referencias bibliográficas (pág.42)

Dirección

Bryan Xavier Muñoz

Producción

Ayelen García

Maestros y maestras facilitadoras

Beto Villada

Investigador musical y escénico, Director de Apropiación Orgánica del Ritmo AOR

Elizabeth Ramírez

Actriz y Maestra certificada en el Método Feldenkrais®

Carlos Parra

Maestro trompetista y director de orquesta

Ayelen García

Maestra violinista, pedagoga y artista interdisciplinar

Bryan Xavier Muñoz

Músico e investigador escénico

Equipo Lapsos Lab

Textos e investigación

Nicola Raymond

Ilustración y diagramación

Gina León

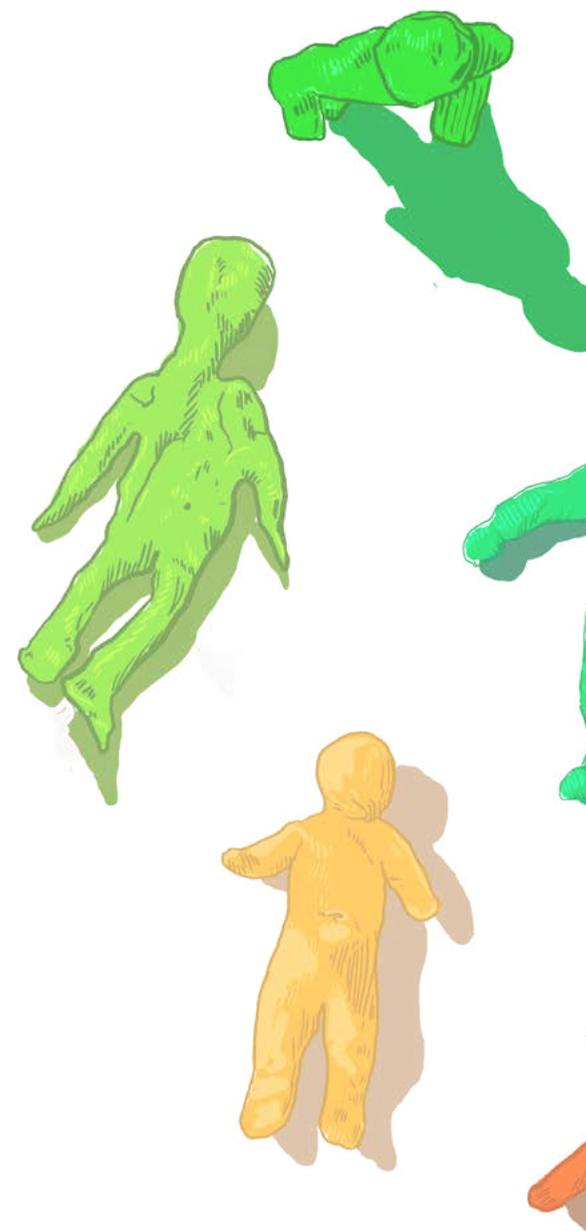
Creación audiovisual

Participantes del Laboratorio

Daniel Francisco Tapias Ferro
Juan José Ortiz Torres
David Santiago Prada
Sofía Muñoz Narváez
Diego Fernando Pinzón Correa
Camilo Rojas
Claudia Lucía Rodríguez Zuluaga
Ingrid Alexandra Cardozo Arias
Camilo Andrés Gutiérrez Quintero
Luisa Torres

Agradecimientos

A los participantes del laboratorio
A la Casa Corporal Adra Danza
Al ministerio de Cultura de Colombia



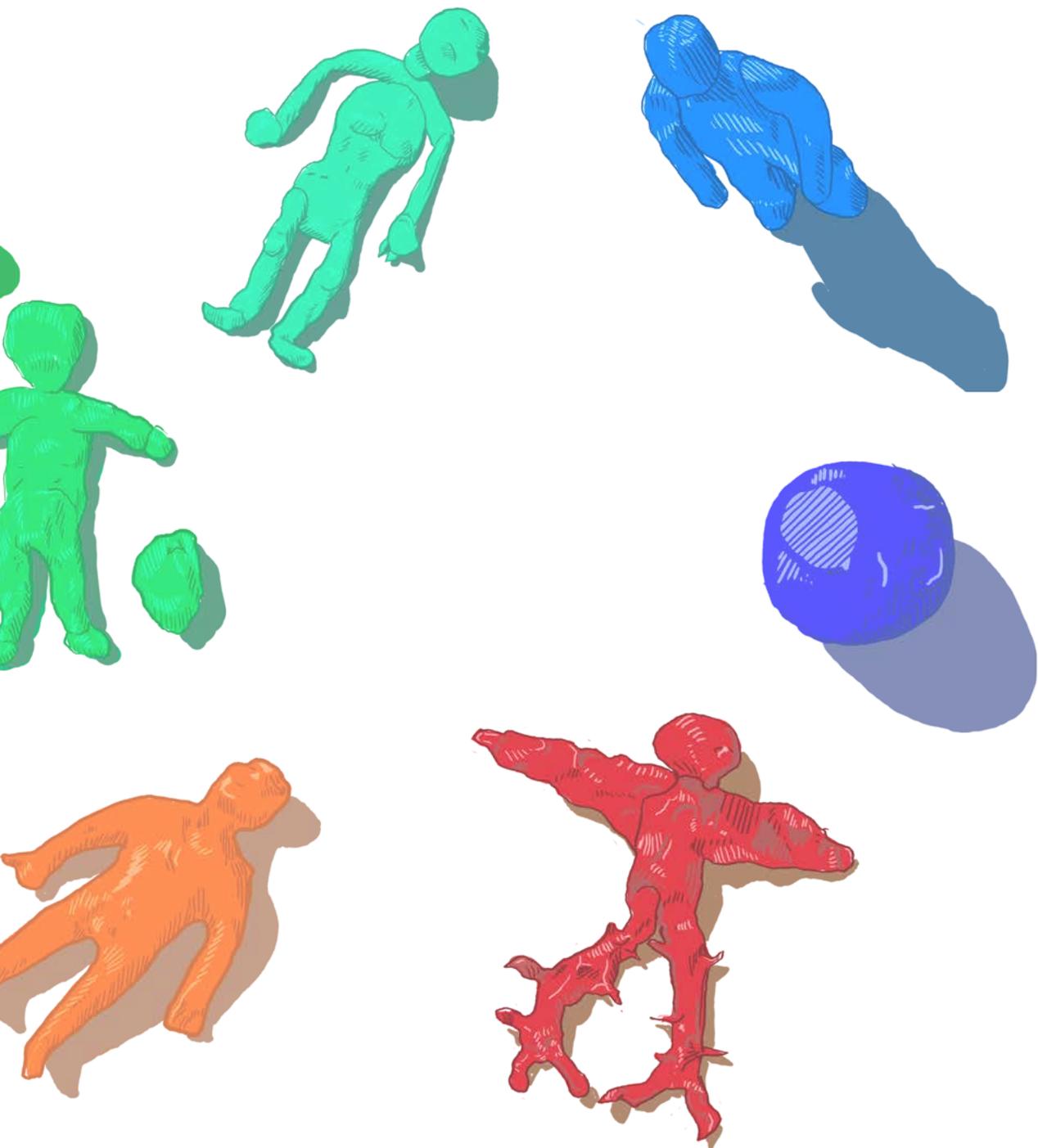


Imagen tomada de la exploración sobre el concepto de "Autoimagen" del propio cuerpo, modelado en plastilina con los ojos vendados, durante una sesión dictada por la maestra Elyzabeth Ramírez

PREFACIO





Fragmento del poema

DAME TU MANO

“...Entre dos notas de música existe una nota,
entre dos hechos existe un hecho,
entre dos granos de arena por más juntos que estén
existe un intervalo de espacio,
existe un sentir que es entre el sentir
-en los intersticios de la materia primordial está la línea de misterio y fuego que
es la respiración del mundo,
y la respiración continua del mundo es aquello que oímos
y llamamos silencio”

Clarice Lispector
Escritora brasileña

1) Sinópsis

En 2021, el equipo creativo de Lapsos Lab - conformado por Beto Villada, Elizabeth Ramirez, Nicola Raymond, Ayelen García, Carlos Parra y Bryan Xavier Muñoz - se reunió para plantear una investigación colectiva a partir de previas investigaciones, inquietudes y reflexiones sobre el interesante y complejo fenómeno del sonido en la interpretación musical entendiéndolo desde su lugar de origen. **El cuerpo.** (Greenhead, 2005, 2010, p. 5)

Como punto de partida para una nueva investigación, el equipo tomó dos conceptos musicales; la escucha (A. García, B. Villada, B. Muñoz, 2020, p, 36) y la afinación (B. Muñoz, 2019, p, 6), y se refirió a ellos de forma innovadora, primero como sucesos corporales fundamentales para la formación y la interpretación musical, y luego, como un eje adecuado para investigar y establecer un diálogo entre la práctica musical y la escénica-corporal. A partir de este encuentro, Lapsos Lab planteó la realización de un primer laboratorio de investigación corporal para músicos sinfónicos “Cuerpos multifónicos” como estrategia para elaborar un material pedagógico, convencidos de la importancia de contribuir a la generación de conocimiento local y de fomentar acciones para el pensamiento crítico y prácticas musicales amables, saludables y de bienestar dentro del ecosistema cultural y de la música sinfónica de todo el país. Una iniciativa ganadora de la Beca “Investigación/creación para el desarrollo de materiales pedagógicos musicales” del Ministerio de Cultura de Colombia en 2021.

Como metodología para explorar estos conceptos, usamos elementos de la “práctica como investigación artística” - específicamente promoviendo la escritura como forma de registro experiencial - para analizar y movilizar inquietudes de los músicos hacia nuevos horizontes, y dinamizar el quehacer musical desde la práctica individual y colectiva hacia el terreno de la creatividad, la percepción y la imaginación. Más allá de la formalidad académica, es la investigación al servicio de la vida cotidiana, de quien siente la curiosidad genuina de explorar los recursos que le ofrece su cuerpo en el “aquí y ahora”.

¿Cómo el adquirir una mayor conciencia del cuerpo podría atenuar los dolores-limitaciones y mejorar las posibilidades performativas y creativas del músico?

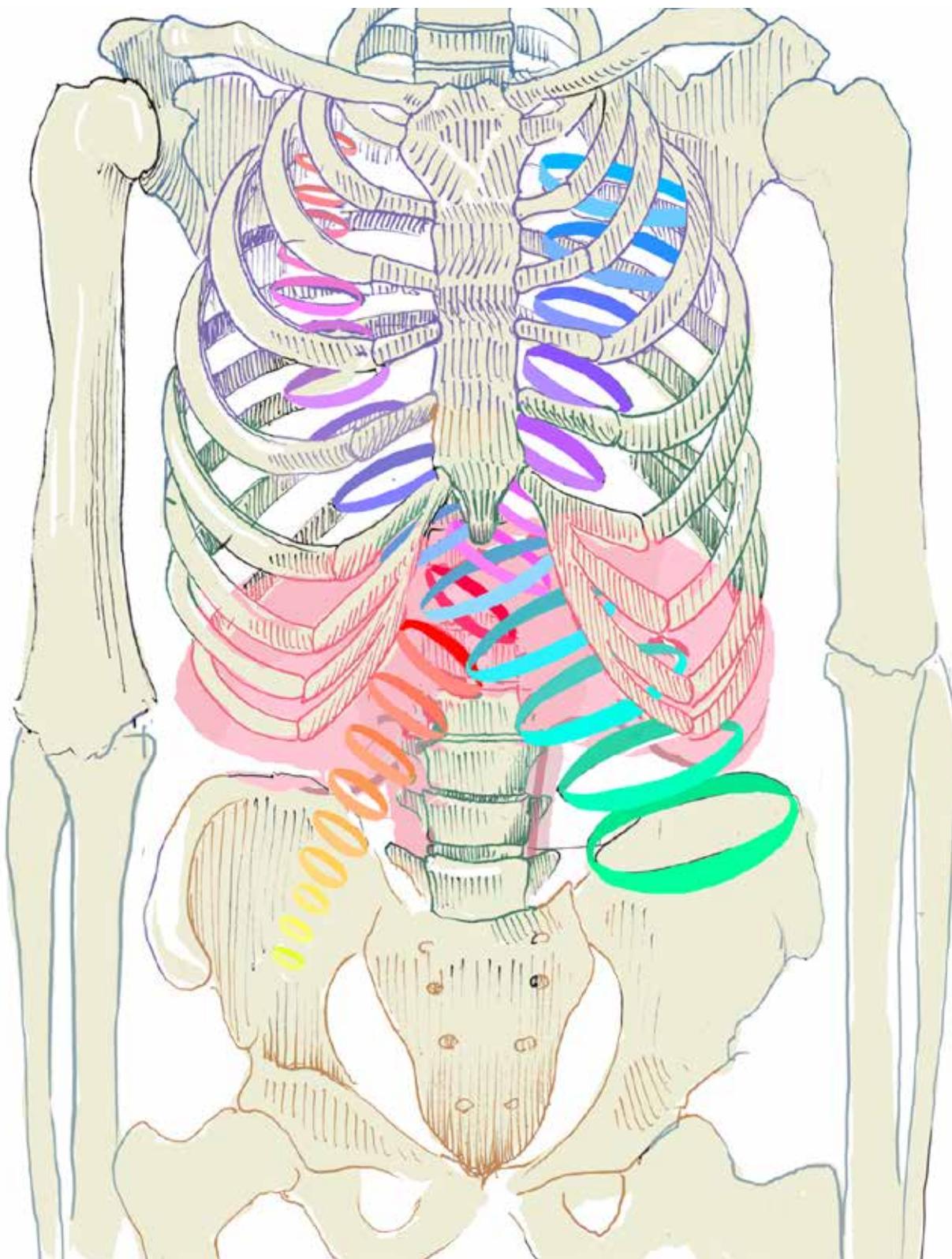
Un eje para acercarnos, tanto a los participantes del laboratorio, como a los y las lectoras de este texto, a través de la siguiente pregunta; **¿Cómo el adquirir una mayor conciencia del cuerpo podría atenuar los dolores-limitaciones y mejorar las posibilidades performativas y creativas del músico?**

Intentar comprender el cuerpo en su naturaleza motora y sonora, como un complejo proceso integral es un reto ambicioso y subjetivo que implica abrir el pensamiento y el oído hacia aprendizajes infinitos sobre sí mismo. Un camino lleno de preguntas y posibilidades incómodas, poéticas, creativas. Por lo tanto, lo que encontrará quien lea estas páginas no es un tratado, un manual o un ABC de cómo tocar un instrumento correctamente. Estamos seguros de que no hay una forma, “LA FORMA” de interpretar. Por el contrario, a través de este material invitamos a cada persona a encontrar la suya propia, escuchando y respetando el ritmo de su cuerpo y el flujo en el que florece su musicalidad.

Este material pedagógico plasma el encuentro afortunado de las cosmovisiones de 6 artistas desde sus diferentes experticias, procesos e inquietudes y sintetiza la experiencia de 18 mujeres y hombres que participaron del laboratorio “Cuerpos multifónicos” durante el mes de enero de 2022 en la ciudad de Bogotá. El texto inicia con una introducción que plantea la pregunta de investigación y el contexto en el que surge. Luego, describe cómo sucedió el laboratorio y presenta las 2 prácticas corporales involucradas; La práctica somática de Moshe Feldenkrais liderado por Elizabeth Ramirez y La Apropiación Orgánica del Ritmo (AOR) dirigida por Beto Villada.

Acto seguido, se exponen 3 textos escritos por los músicos facilitadores del equipo Lapsos Lab, como una antesala para la práctica musical. Y finalmente, se recopilan una serie de recomendaciones - 2 audio guías y un “teaser” audiovisual - herramientas corporales para la práctica cotidiana del músico.

El texto está acompañado por fragmentos escritos de los participantes - pensamientos, experiencias, percepciones en torno al diálogo interdisciplinar vivido - y de una creación gráfica, imágenes diseñadas como un acercamiento para enriquecer la percepción del hecho musical.



“ ...escuchando y respetando el ritmo de su cuerpo y el flujo en el que florece su musicalidad. ”

“ Las barreras que tengo con mi instrumento no las resuelvo leyendo libros o tocando muchas horas al día como una máquina. Estoy segura que si me reconcilio con mi cuerpo, lo amo, lo cuido, lo muevo, lo siento, lo acepto y me apropio de él, se va a conectar con mi mente y mi conciencia y ahí tendré muchas respuestas a los limitantes en el momento de ejecutar mi instrumento. Ha sido un gran aporte para mi enfoque profesional como artista. -

Ingrid Cardozo



2) El Laboratorio

El Laboratorio “Cuerpos multifónicos” se llevó a cabo entre el 11 y el 26 de enero de 2022 en la Casa Corporal Adra Danza en Bogotá - Colombia. Para iniciar el proyecto, realizamos una convocatoria pública y se conformó un grupo de 13 participantes de diferentes instrumentos y momentos formativos. Una vez seleccionado el grupo, nos reunimos y vivimos un proceso de exploración corporal y musical teórico-práctico de 12 sesiones en 3 semanas.

Durante las sesiones cada participante realizó un registro escrito sobre su experiencia a modo de bitácora. Sus escritos son materia fundamental en éste documento. Al final del laboratorio se realizó una muestra del proceso que fue grabada. En la sección final de este texto podrá encontrar un breve video que condensa algunos momentos del laboratorio, como una muestra del proceso realizado.

Introducción: Mi cuerpo, el primer instrumento

El cuerpo es el lugar donde la vida vive. Una materia flexible y en continua transformación (Gruhn, 2007, p. 122). Es un territorio hecho de material biológico: huesos, músculos, tejidos, órganos vitales, sangre, médula, cerebro, piel, etc., y también de memorias, emociones, pensamientos, intenciones, deseos, voces y sonidos.

Aunque el diseño del ser humano es maravilloso - y seguimos descubriendo todos sus misterios - sabemos que el cuerpo se desgasta y se deteriora con el paso del tiempo y con la repetición de hábitos, movimientos y rutinas. Luego, según la conciencia, conocimiento o escucha que tenemos sobre éstos, podemos sentir que algo anda mal cuando aparecen dolores, lesiones o cansancios.

En el ejercicio profesional de un músico - instrumentista pueden presentarse situaciones en las que el bienestar del cuerpo se ve afectado. Tal vez por la cantidad de horas al día que se debe estudiar para tener excelencia y otras variables, su cuerpo se ve forzado a permanecer un largo tiempo en una sola postura. Esto con el tiempo puede generar hábitos posturales y de movimiento, que en muchos casos, puede ocasionar lesiones o una mala calidad de vida, afectando a largo plazo la vida personal y profesional del músico.

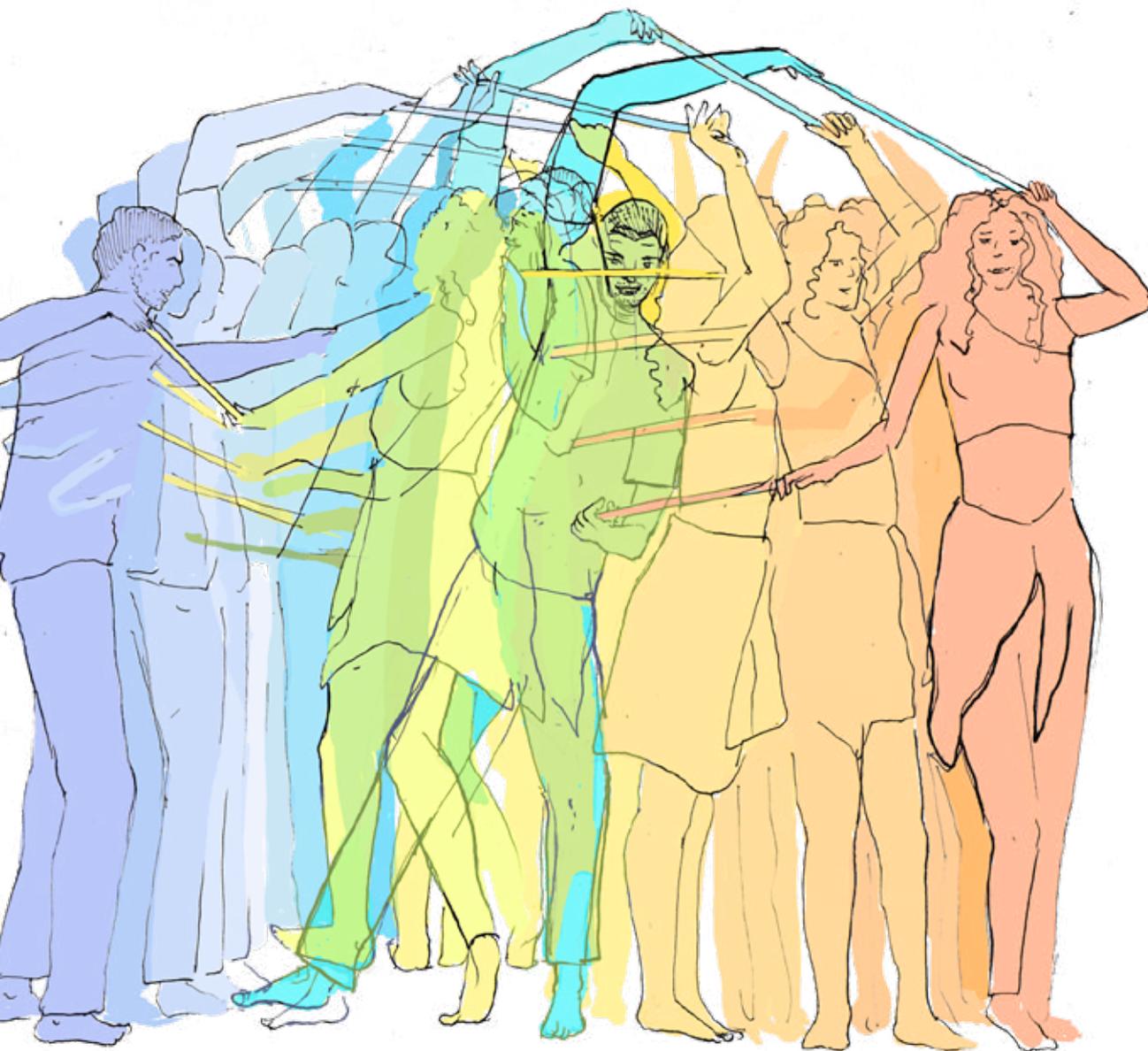
Por otro lado, la práctica investigativa sobre las artes nos ha revelado que, mientras que la práctica sinfónica separa y se enfoca en las diferencias de cada instrumento musical y sus múltiples particularidades técnicas y de ejecución, la práctica escénica contemporánea y su relación interdisciplinar con las humanidades y ciencias, ofrece múltiples herramientas y beneficios para el intérprete y la comunidad. Aunque, si bien es cierto que la visión corporal se abre paso cada vez más en la práctica musical, el abordaje del cuerpo y sus necesidades a nivel de movimiento no cuenta aún con espacios y prácticas constantes que ofrezcan una alternativa creativa y estable para los músicos.

“ Entonces, más allá de las diferencias instrumentales, esta propuesta investigativa trata de elementos significativos comunes a la interpretación para darle un enfoque creativo sobre el re-aprender, sobre cómo resolver preguntas y dificultades del contexto sinfónico desde las perspectivas que ofrecen la formación en somática de Moshe Feldenkrais y la Apropiación Orgánica del Ritmo. ”

Hemos decidido reunir éstas prácticas corporales en un laboratorio para músicos porque ambas acogen una gama variada de técnicas y metodologías que contemplan a la persona con una visión amplia donde se integra cuerpo, mente y emociones. Según el teórico de la somática y el movimiento Thomas Hanna; “la somática es el arte y la ciencia de procesos de interrelación entre la toma de conciencia, el funcionamiento biológico y el medio ambiente, los tres elementos concebidos como un conjunto sinérgico”. (Y, Joly. 2008, p 56). Un planteamiento idóneo para investigar sobre la escucha y afinación - más allá de la mente, cuerpo y emociones individuales - en beneficio de la práctica instrumental colectiva.

“ Tomé conciencia de como es la interacción de mi cuerpo total en mi forma de tocar, reconocí que partes trabajan más y cuales, por alguna razón, menos. Esto me ayudo a buscar un mejor equilibrio en la relación cuerpo- ejecución (simbiosis).

Juan Ortiz



AOR y Feldenkrais invitan a una toma de conciencia que inicia con la escucha detallada de las sensaciones de un cuerpo que vibra en dimensiones “multifónicas”, a través del sonido y del movimiento simultáneamente, ofrece un conocimiento básico de cómo funciona la estructura esquelética, de cómo se organiza el cuerpo para el movimiento. Una invitación para expandir el sentido de escucha de lo auditivo hacia una escucha kinestésica de sí y para aprender nuevas posibilidades de relacionarse consigo mismo, su instrumento y su manera de interpretar o expresarse a través de él.

Un abordaje desde el Método Feldenkrais® de Educación Somática

Por Elizabeth Ramírez Suárez, Maestra Certificada en el Método Feldenkrais®

“La Educación Somática es el campo de práctica y conocimiento al que pertenecen una variedad de métodos que se interesan en el aprendizaje de la conciencia del cuerpo viviente (soma) moviéndose en el medio ambiente. Es una nueva disciplina que se orienta a nuestra habilidad para conocer nuestro cuerpo desde la propia experiencia incorporada. Nos ofrece métodos para conocer mejor quienes somos y cómo nos movemos y actuamos en nuestro ambiente. La Educación Somática es importante porque mejora el aspecto interno y externo de nuestro movimiento, la calidad de nuestra experiencia y la eficacia de nuestras acciones en el mundo.”

(Y, Joly, 2008, p 108)

En la década de los 70 Thomas Hanna, acuñó el término Educación Somática para incluir distintas posibilidades de aprendizaje que integran una visión del cuerpo movimiento, pensamientos, sentimientos y emociones de las personas. Algunos de los métodos y técnicas de Educación Somática son:

- Método Feldenkrais®, creado por el Dr. Moshe Feldenkrais
- Técnica Alexander de F.M. Alexander
- Gimnasia Holística del Dr. Ehrenfried
- Enfoque global del cuerpo y los movimientos del despertar corporal de Marie-Lise Labonté
- Body-mind centering de Bonnie Bainbridge Cohen
- Eutonía de Gerda Alexander
- Antigimnasia por Thérèse Bertherat



En todas estas prácticas, métodos y disciplinas se considera al ser humano de una manera integral, donde todos los aspectos del ser son parte de los procesos de aprendizaje, y son parte de cómo cada persona crea su vida. En general son posibilidades donde se reconoce que la vida se expresa a través del movimiento, y que cada nuevo aprendizaje ocurre gracias a este movimiento, que todo esto está relacionado con lo que las investigaciones neurocientíficas actuales nos cuentan de cómo el movimiento, el aprendizaje y la psique están profundamente relacionados, y se nutren y comunican entre sí.



“ Muchas veces las emociones se pueden reflejar en el lenguaje corporal y esto conlleva a que haya muchas cargas físicas en el cuerpo dentro de las emociones que no queremos sacar o dejar fluir .

Sofía Muñoz.



Breve reseña sobre el Método Feldenkrais

“

El estado de plena conciencia se compone de cuatro elementos: movimientos, sensaciones, sentimientos y pensamientos.”

“ El movimiento es vida, la vida es un proceso, mejorar la calidad del proceso es mejorar la calidad de la vida misma. ”

Dr. Moshe Feldenkrais

El Método Feldenkrais es una alternativa de Educación Somática, amable, segura, profunda y eficiente que permite una afinación entre movimientos, sensaciones, sentimientos y pensamientos, pueda ser activa y de alta calidad., a la vez que se previenen lesiones, se mejoran las acciones que se desean realizar y, en el caso de los músicos instrumentistas sinfónicos, puede mejorar la calidad de su sonido y presencia al interpretar su instrumento.

El método fue creado por el Dr. Moshe Feldenkrais (1904 – 1984). Doctor en Ciencias de la Sorbona, fue ingeniero, físico, inventor, practicante y maestro de artes marciales (Judo), e investigador del desarrollo humano, la biomecánica y la neurociencia. Fue un gran visionario en el campo de la neuroplasticidad, muchas de sus tesis, ideas y metodologías se confirman cada día más.

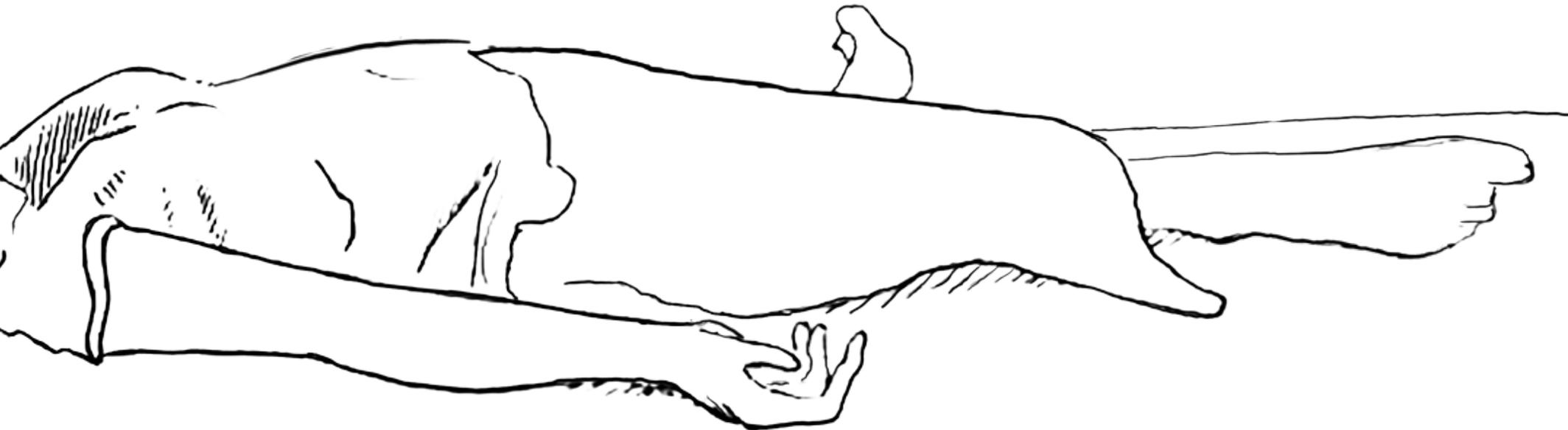


“Siento que por momentos se vuelve a caer en el “hacer mucho”. En la experiencia con el laboratorio mi sensación es que hay “un movimiento” que es el movimiento justo que el sonido y el cuerpo de cada persona está necesitando en ese momento. La grandeza de la práctica constante sería poder encontrarlo.

Ayelen García

El Método Feldenkrais® nos ofrece dos modalidades: **Integración Funcional (IF®)**, en la que un practicante certificado del método tiene una sesión personalizada para quien lo solicite, en esta modalidad, se realiza un contacto, suave y respetuoso, en el cual el practicante toca con las manos el cuerpo del consultante. La segunda modalidad son lecciones de **Autoconciencia a Través del Movimiento (ATM®)**, que son guiadas de manera verbal a una persona o un grupo de personas, para realizar estas lecciones se necesita un tapete (mat de yoga), cobija o toalla, ropa cómoda y un espacio para moverse con libertad.

Para el Laboratorio de investigación corporal para músicos sinfónicos, se escogió un conjunto de lecciones de Autoconciencia a Través del Movimiento que le brindaran a los músicos participantes una experiencia somática relacionada con la organización postural para la práctica de su instrumento, que les condujera a despertar su auto-consciencia, el reconocimiento de su sistema esquelético, relacionar estructuras como: cabeza - columna vertebral - pelvis, por ejemplo; reconocer su organización postural, la consciencia de su respiración en cuanto movimiento, fluidez, tejidos, músculos y órganos involucrados. Es decir este conjunto de lecciones de ATM® fueron una invitación a despertar una profunda escucha somática, que les permita afinarse a nivel corporal, hacer que la consciencia de sí mismos fuera real a nivel de sensación y no una mera información intelectual.



La Apropiación Orgánica del Ritmo AOR

Por Beto Villada

Es un laboratorio permanente dirigido por el maestro Beto Villada. Nace en el año 2.010 en el Teatro Varasanta, como un espacio de formación integral para el cuerpo que aspira a una plenitud expresiva. Un espacio para la práctica donde cualquier persona, sin importar su edad, su condición social, creencia o profesión, puede desarrollar sus potencialidades, orientar sus iniciativas y generar propuestas en torno a la aplicación de las artes en sus propias disciplinas. Una práctica para el ser que se expresa desde su estado natural a estados de mayor atención y receptividad.

Su fundamento son los principios esenciales del ser creador: el silencio, la escucha, la consciencia de la unidad, la percepción primordial del espacio creativo, la conexión vibrante del cuerpo-voz y la energía vital del permanente cambio en un movimiento ascendente hacia la comprensión y significación de nuestros actos.

AOR promueve la inclusión y el encuentro verdadero, como espacio ideal donde se movilizan los saberes. Es una amalgama simbiótica de lenguajes que entran en diálogo con lo local y lo global. Juegos, formas de hacer, alquimias, rituales tradicionales y expresiones culturales propias y foráneas, en relación con elementos del teatro contemporáneo, como los desarrollados por Romeo Castellucci, Jerzy Grotowski y Eugenio Barba.

La práctica artística de AOR es inter y transdisciplinar. No tiene como objetivo principal la creación de un “espectáculo”, sino que se da relevancia al proceso. Sus integrantes viven experiencias y desarrollan habilidades de cada disciplina y son libres de explorar sus intersecciones. El objeto de estudio en AOR son los elementos comunes que nacen de la fusión del teatro, la música y la danza. Es el espacio fértil de investigación sonora y dramática que brota cuando juntamos las dinámicas y principios comunes que potencian la expresión soñada.





En la creación artística solemos dejar de lado a nuestra persona para ponernos al servicio de una interpretación.

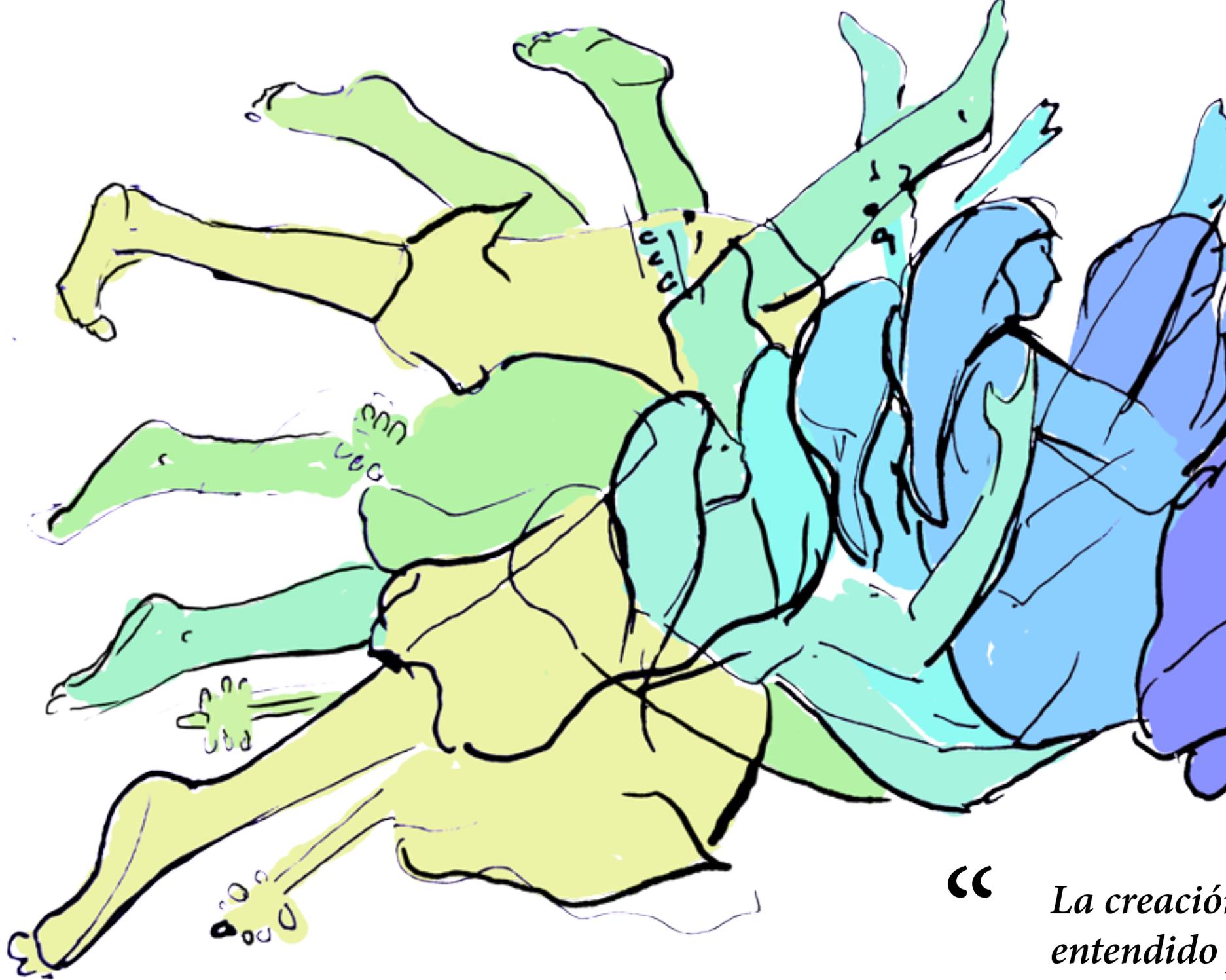
En este laboratorio de investigación buscamos poner los procesos de creación al servicio de la plenitud y unidad expresiva, su fundamento es la apropiación instrumental de los músicos sinfónicos.

Es un camino que se transita cuando pasamos de un estado de creencia a un estado de reconocimiento y de consciencia:

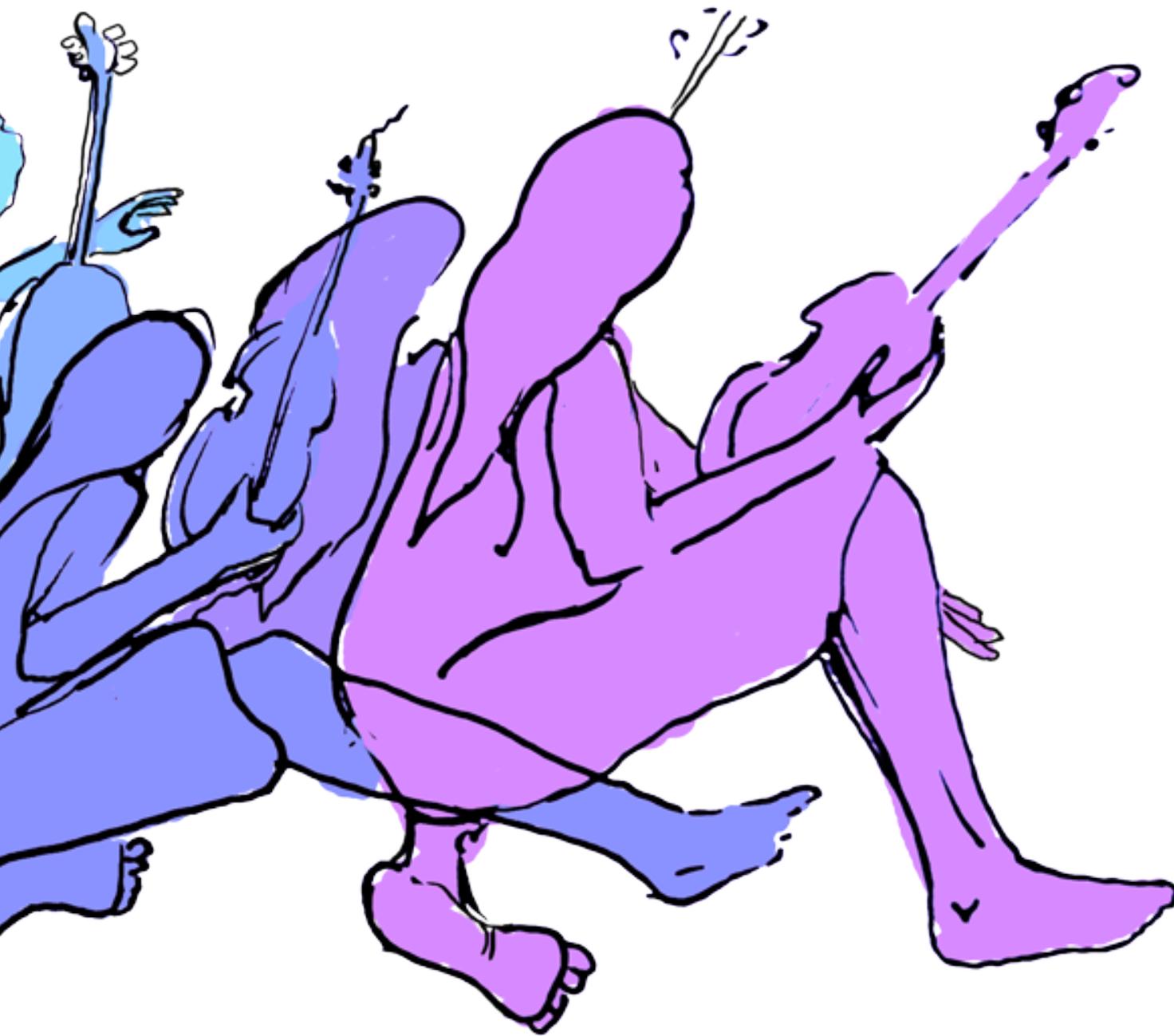
La creación como un estado inmanente en nosotros que puede ser escuchado y moldeado, entendido y conducido, puesto al servicio de la transformación y el crecimiento.

“ *Al ser más consciente de todo el cuerpo se puede generar una mejor técnica, más efectiva y equilibrada. Hay una sensación que quiero explorar y es la de sentir que estoy tocando con todo el cuerpo.* ”

Daniel Tapias



“ *La creación
entendido* ”



n como un estado inmanente en nosotros que puede ser escuchado y moldeado, y conducido, puesto al servicio de la transformación y el crecimiento.



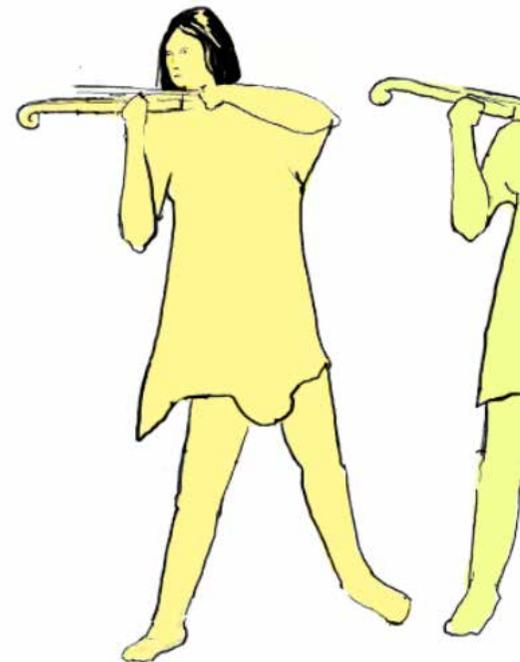
3) Reflexiones en torno a la experiencia

Observando los cuerpos de los intérpretes músicos durante el laboratorio, llaman la atención algunas partes, y la tendencia a ciertas formas o hábitos en el movimiento.

¿Cómo organizamos nuestra pisada? ¿Flexionamos o hiper extendemos las rodillas? ¿Qué relación tenemos con nuestra cadera al tocar? ¿Y con nuestra columna? El resultado musical de la falta de consciencia a la que estamos acostumbrados la mayoría de los músicos en relación a nuestro cuerpo, pareciera ser un sonido que no se sabe de dónde sale, pero que se escucha completamente externo a la persona que lo ejecuta.

No es que no se pueda tocar así. Toda la vida tocamos así. Y tocamos piezas simples, pero también conciertos de Tchaikovsky.

Lo que queremos proponer a través de esta investigación es que hay otra forma de conectar el cuerpo con el sonido, y que esta tiene grandes implicaciones y mejoras en la interpretación.



De lo macro a lo micro

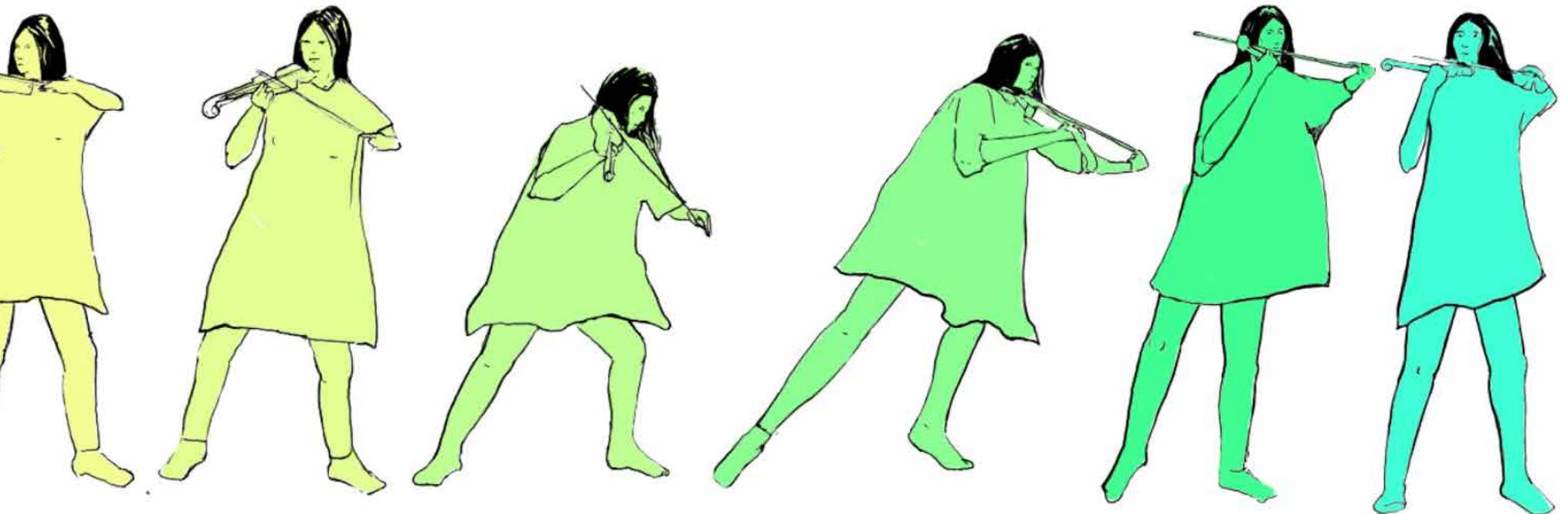
Apuntes para un movimiento que propicie la práctica sinfónica
Por Ayelen García

“ La tríada perfecta: cuerpo, movimiento, sonido.
El sonido es movimiento, que necesita un cuerpo
para resonar. - ”

Ely Ramirez

Pero entonces:

¿Cómo comenzamos a movernos con el instrumento?



Para estudiar el sonido ligado al movimiento, es fundamental que incluyamos en nuestra práctica musical, un momento donde trabajemos el movimiento del cuerpo con el instrumento.

Uno de los caminos recomendados podría ser, empezar por movimientos grandes que lleven a un cambio sustancial en el cuerpo. Que nos obliguen a salir de nuestro lugar cotidiano de encuentro con el instrumento. Que nos lleven a límites en las articulaciones. Claramente no tocaremos la 7ma de Beethoven haciendo semicírculos con el violín. Es solo el comienzo de una búsqueda de movimientos que nos inviten a probar otras relaciones posturales y de sonido, y que nos permitan recibir orgánicamente el peso del instrumento distribuyéndolo en las cadenas musculares de nuestro cuerpo.

En esta búsqueda de movimientos me parece clave preguntarse:

¿Dónde tengo el peso en los pies?

¿Cómo está mi equilibrio?

¿Mi cadera, puede moverse?

¿Puedo percibir mi columna?

¿Hay algún lugar del cuerpo que sienta que estoy bloqueando?

¿Cómo estoy pisando?

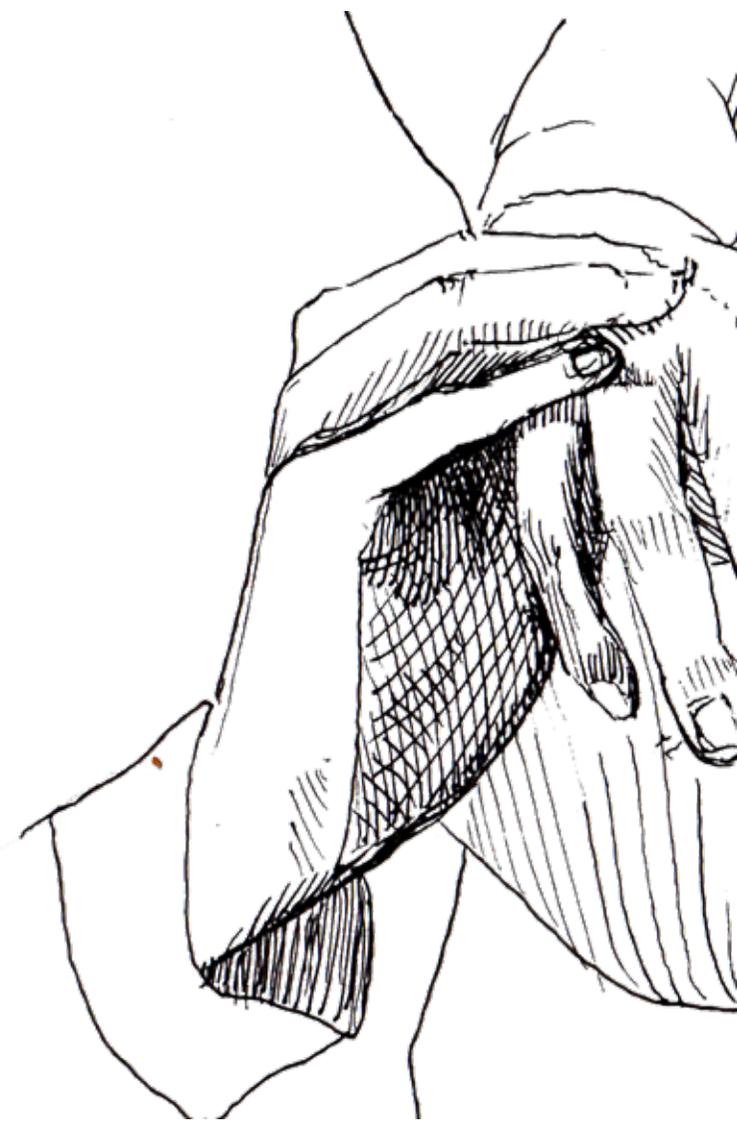
¿Hacia dónde miran mis pies?

¿Cómo se encuentran mis rodillas?

¿Cómo está el peso en mis brazos?

¿Estoy apretando la mandíbula?

¿Cómo está mi respiración?





Luego, desde ese lugar de preguntas, se puede comenzar con algunos movimientos que cambien las relaciones posturales.

Con el instrumento en la mano, empezar a indagar;

Probar llevando el peso del cuerpo a las diferentes partes del pie, los diferentes puntos de apoyo. Moverse en el lugar en relación a esos pesos. Llegar al punto del desequilibrio.

Elegir una nota, tocarla cambiando los puntos de equilibrio. Desbloqueando y bloqueando las rodillas.

Tocar una nota realizando un semicírculo con la cadera de un lado al otro del cuerpo. Aquí también es un momento para tener consciencia de mi columna. Cómo está ubicada. Percibir como trabaja. Hacer consciente los impulsos del movimiento saliendo de la columna. ¿Esto modifica el sonido?

Observar cómo está la atención. ¿Qué pasa si tensiono alguna parte del cuerpo? ¿Y si la distiendo?

Trabajar sobre una o dos notas.

Si estoy en grupo puedo, como un ejercicio de música de cámara, recibir y entregar sonidos de otros instrumentos. Recibirlos con todo el cuerpo, entregarlos con todo el cuerpo. ¿Qué pasa si el movimiento comienza antes que el sonido al momento de recibir una nota y tocarla? ¿Cambia el sonido si me preparo con el cuerpo antes de tocar una nota?

Estos ejercicios se pueden realizar con una sola nota, para que la atención esté completamente enfocada en el sonido y el movimiento.

La búsqueda es personal, el repertorio de movimientos, infinito. Lo importante es jugar con las posibilidades. Probar cómo los cambios en el cuerpo, pueden generar cambios específicos y sutiles en el sonido.

“
.... a lo largo de la actividad fue interesante ver cómo “el juego” me hacía sentir en paz conmigo mismo -

Camilo Gutierrez – Viola

”

Micro-entregas volátiles e infinitas

Por Bryan Xavier Muñoz

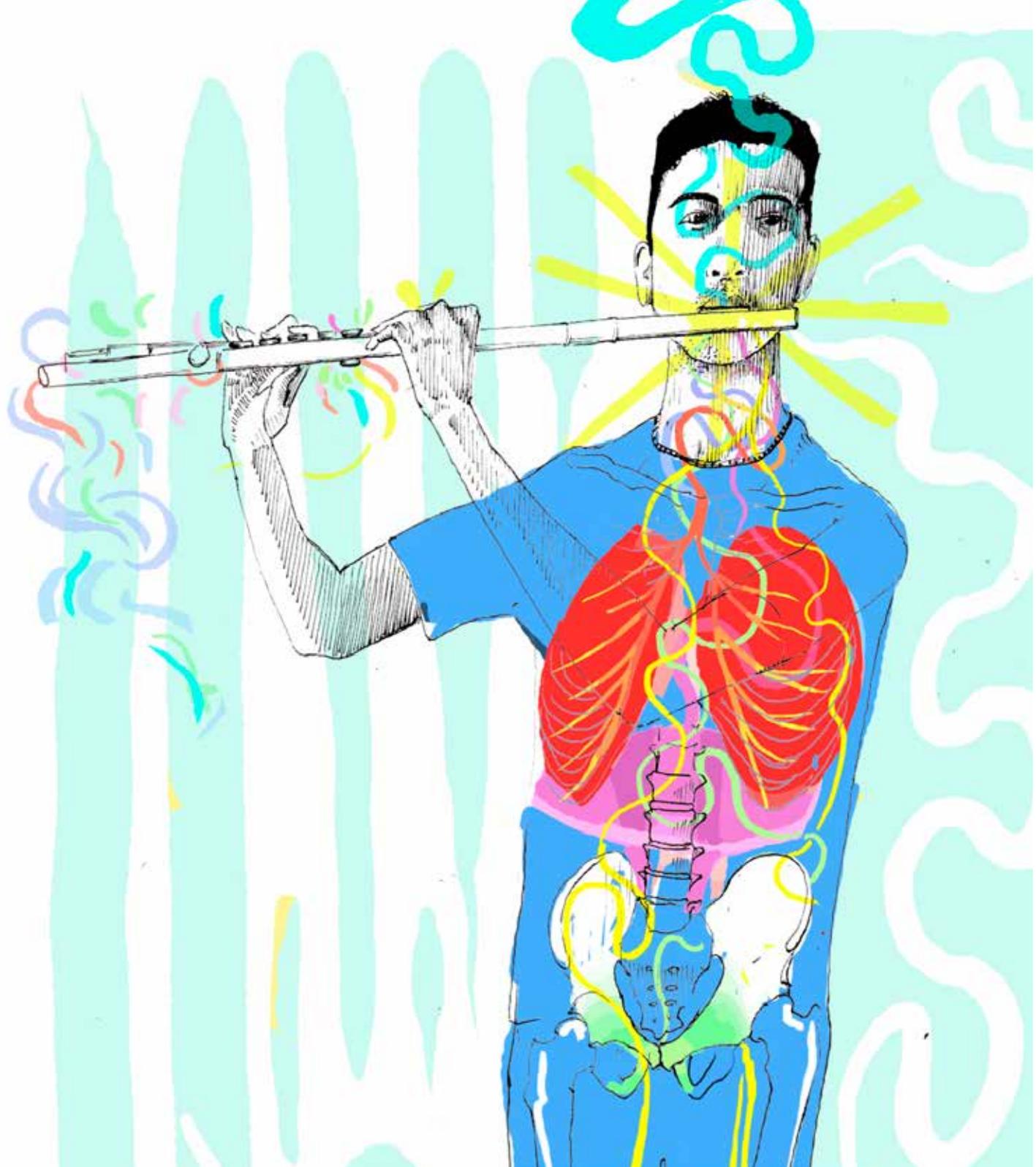
Cada inhalación y exhalación tienen un inicio y un fin en nuestro cuerpo.
El sonido, al relacionarse con este devenir, también.
Y así como una ola en el mar, el aire va y viene con una organicidad, una cadencia.
Pero ¿Cómo encontrar su impulso inicial? ¿Cómo guiar su ruta?

Es fundamental tener una conciencia de la respiración en la vida diaria.
Luego, ésta conciencia es primordial en el que hacer del músico, pues en el momento en el que convertimos nuestras exhalaciones en sonidos, frases y series de notas, acordes o armonías, sucede el elemento poético creativo de la interpretación.

Para tocar un instrumento - de viento, cuerda o percusión - nuestro cuerpo inhala y se prepara. Nuestra mente se enfoca, proyecta un sonido, y éste se produce al contacto a través de la fricción entre aire, labios (o manos) y objetos-instrumento.

Inicia la vibración en los cuerpos, y el aire y el sonido realizan una trayectoria interna - un viaje tan veloz y profundo como lo imaginemos - hacia algún lugar exterior.

Y tú ¿Qué imagen tienes de tu cuerpo al tocar?



En nuestro cuerpo esta imagen se proyecta y viaja a través de él.
Y mientras exhalamos, nuestra conciencia y dominio corporal sobre la columna
de aire nos permite mantener y desplazar ese enfoque de un lugar a otro y hasta
que el aire se termina.

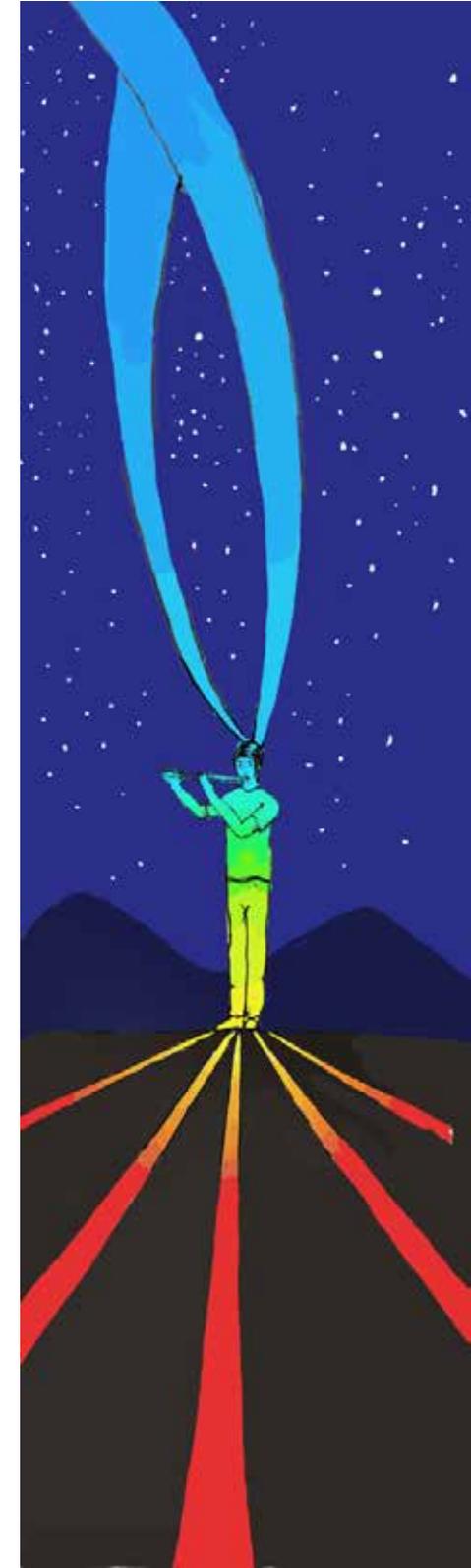
No lo vemos, pero cada frase sonora producto de una exhalación es una entrega
de aire en el espacio - tal vez una parte de nosotros que se eleva - y se funde
en la amalgama de torrentes que nos rodean.

Este sonido se transforma al salir porque sus ondas rebotan en las formas
límitrofes del lugar en el que estemos. Influye en su entorno de una forma
concreta y volátil. Y finalmente esta imagen moviliza otros cuerpos.
Emociona, conmueve.

La activación y la conciencia corporal para la música nos acerca a la hermosa y saludable posibilidad de que nuestro cuerpo pueda acompañar cada exhalación, primero, con una intención de unidad - utilizando todo nuestro cuerpo en ello - y luego, con una intención creativa concreta - a través de la construcción de trayectorias internas de movimiento.

¿Te imaginas una orquesta de cuerpos imaginando?

La práctica musical cotidiana puede ser el momento ideal para SER.



Taller de Sonido

Exploración en armonía, timbre, melodía y motivo rítmico.

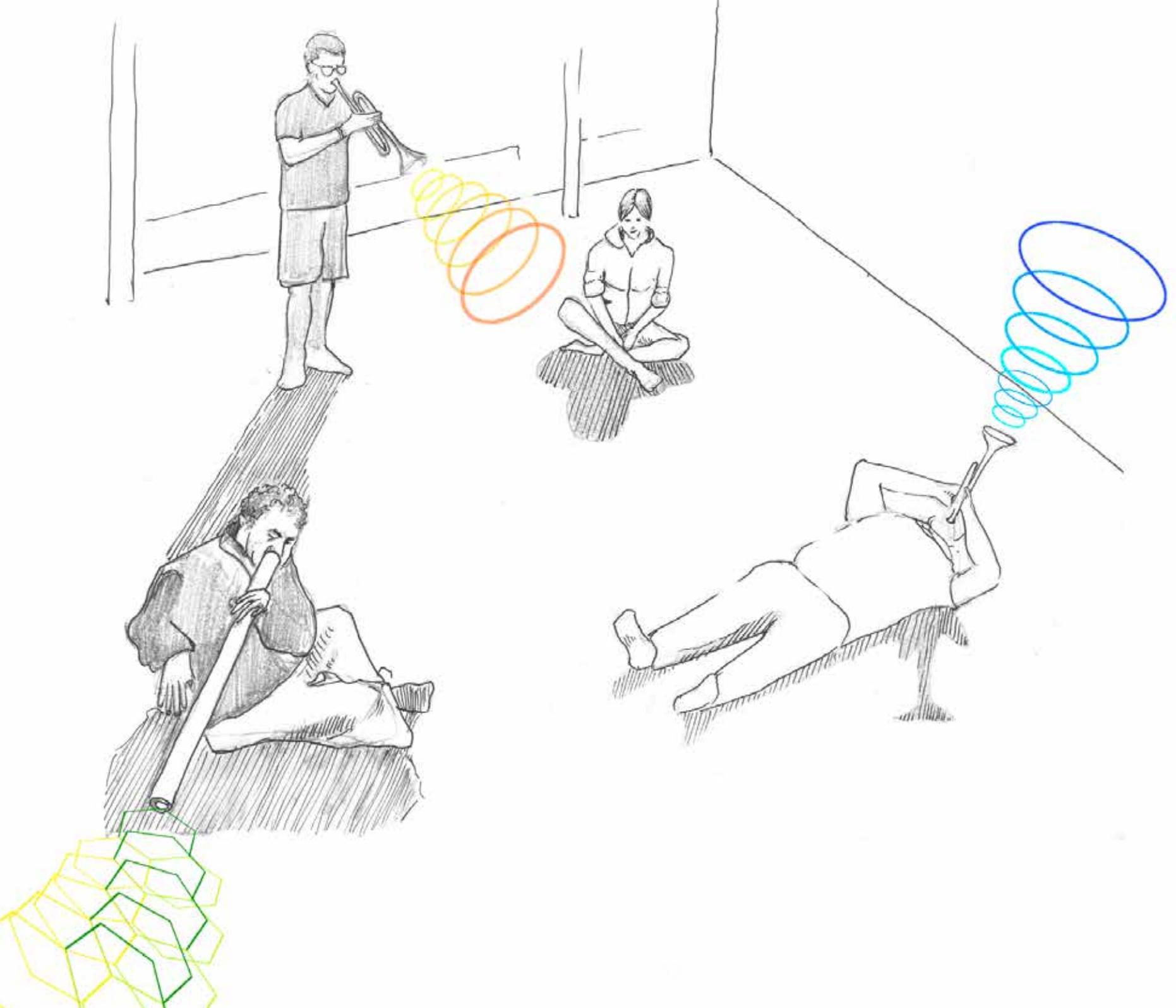
Por Carlos Parra

¿Puede el intérprete - en etapa de formación o profesional - escucharse y producir un contenido musical de forma más consciente e interactuando más activamente con sus pares?

En la franja “Taller de Sonido para músicos sinfónicos” abordamos la experimentación partiendo del sonido llamado “Fundamental”, el cual permite a los participantes ubicarse dentro del centro tonal establecido “C” (do) permitiendo, gradualmente, hacer un mayor reconocimiento de la vibración de su cuerpo junto a la de su instrumento, como también la vibración de los demás cuerpos e instrumentos en interacción. Existe entre ellos una comunicación física y musical que implica compartir un mismo espacio sonoro. En algunos casos con instrumentistas de la misma familia, incluso instrumentos exactamente iguales (dos violines, dos trompetas, varias voces), cada uno va entendiendo que existe un ingrediente exclusivo que se le añade a la masa colectiva: el propio sonido, dotado de características únicas que claramente lo diferencia de los demás en aspectos como:

- Material:** Tipos de madera, cuerdas y cerdas, tamaño de arcos y violines.
Porcentajes de aleación del metal, acabados (cobre, plata, laca).
- Construcción:** Marca / Luthier Afinación (C, Bb)
- Registro Vocal:** Soprano, Contralto, Tenor, Barítono, Bajo.
- Nivel técnico:** Repertorio, obras.
- Experiencia:** Horas de práctica en ensamble, música de Cámara, trabajo como solista, acercamiento a diferentes estilos de música, armonía, improvisación.

“ Me parece muy valioso el estar alerta todo el tiempo, no solo con el pensamiento y la mirada, sino corporalmente hablando también, y ha sido muy importante descubrir como ciertos movimientos del tronco y las piernas dan más fluidez a mi sonido.
Claudia ”



Detectando detalles desde lo macro a lo micro, y todo esto llevado a cabo dentro de un proceso auditivo y sensorial, se pueden despertar sensaciones que a corto y a mediano plazo van a afectar de forma positiva el ejercicio de la interpretación dentro de los diversos espacios artísticos en que se desempeñan los participantes.

Dentro de los objetivos del estudio del sonido y la música de cámara, las personas involucradas deben hacer un ejercicio de confianza, reconociendo a fondo el ambiente que les provee el contexto. Dentro de un esquema armónico establecido, cualquier “error” que surja al ejecutar un sonido diferente al requerido no debe ser juzgado por nadie. Por el contrario, la aparición de una nota no planeada es la oportunidad para analizarse a nivel teórico buscando dentro de sí el “Intervalo” apropiado, pues demanda un esfuerzo adicional para los participantes dejar de pensar en los nombres de las notas como partículas aisladas para ubicarse en el papel que esos determinados sonidos cumplen dentro de la progresión de acordes. Entonces, guiados por su propia intuición, sus recursos teóricos o por un docente, se pueden evitar tensiones armónicas y disonancias que en su momento no forman parte de la construcción sonora, reconociendo la importancia de su rol y del rol de los demás sonidos al interactuar dentro del mismo colectivo. Un acorde puede ser visto desde muchas perspectivas y dialogar o llegar a un acuerdo sobre esto es parte fundamental de la práctica musical.

El objetivo es promover un ambiente seguro y libre de cualquier tipo de pretensiones que no demande demostrar ante nadie ningún nivel técnico alto, medio o básico de interpretación en el instrumento, evitando así el sentirse expuesto (o en desventaja) ante los juicios sutiles y/o directos de los demás.

“*....de alguna manera siempre sentí que involucrar movimiento de todo el cuerpo implicaba un esfuerzo extra, quizás esto se debía a que el instante en el que me ponía mi instrumento, olvidaba por completo todo lo que sucedía con el resto del cuerpo que no estaba "activo para producir sonido" y no lograba ver el movimiento como algo que mejorara o modificara positivamente la calidad de mi sonido, cosa que descubrí a lo largo del proceso*”

Claudia Rodríguez

4) Herramientas corporales para la práctica musical

PODCAST 1

ANTE-COMPASES PARA ACTIVAR MOVIMIENTO CONSCIENTE

Esta es una breve invitación a despertar tu cuerpo, tu primer instrumento, antes de empezar tu práctica y/o estudio con tu instrumento. Secuencia de exploración inspirada en el Método Feldenkrais®

Por Elizabeth Ramírez Suárez

<https://soundcloud.app.goo.gl/dD2Kz>

PODCAST 2

Audio Guía lección de ATM®, Diferenciación partes de la respiración, Método Feldenkrais®

Por Elizabeth Ramírez Suárez

*¡Disfruta de tu exploración y de tu sonido,
recuerda que puedes sonreír, sonreírle a todo tu ser!*

<https://soundcloud.app.goo.gl/kqsEb>

TEASER

ler Laboratorio de investigación corporal para músicos sinfónicos “Cuerpos multifónicos”

<https://youtu.be/dPQkL2EurHg>

Recomendaciones para el mayor beneficio de la práctica musical consciente:

Entra en Movimiento Consciente

Tu cuerpo está hecho para el Movimiento Consciente: el sonido mismo es movimiento. Disfruta de este regalo que es tu cuerpo y disfruta de moverte de manera amable y consciente, en lo que llamaremos para este documento: Movimiento Consciente.

Crea las condiciones:

Busca un lugar donde puedas realizar tu Movimiento Consciente. Lo ideal es tener un espacio propicio en tu casa, un espacio libre para tender en el suelo un tapete o mat de yoga o una manta para que tu cuerpo encuentre soporte y comodidad, un espacio en el que te encuentras contigo mismo, con tu cuerpo y puedes atender a la escucha detallada de tu cuerpo en movimiento y de todos los aspectos que desees incluir.

También puedes realizar un movimiento consciente, sentado en una silla o de pie, así que también puedes entrar en conexión contigo en los lugares y espacios más allá de tu casa.

Si tu intención es generar nuevos hábitos, asegúrate de que ese espacio donde realizas tu práctica es confortable, que no hace demasiado frío o calor, sin ruidos, música o estímulos externos que hagan que tu atención se desvíe hacia el afuera.

Usa ropa cómoda, que te permita moverte con libertad y que te brinde confort térmico

Enfócate en ti:

Al hacer tu Movimiento Consciente, trae tu atención, tu autoconsciencia a las sensaciones que tu cuerpo te entrega en respuesta a lo que haces. Afina tus sentidos, tu autopercepción e interocepción y disfruta de estar en conexión con todo lo que percibes.

Disfruta del movimiento lento:

Tal vez en lo últimos dos siglos de la historia de la humanidad, se ha hecho mayor énfasis en la velocidad, asociando una mayor velocidad a algo positivo, mayor velocidad para trasladarse de un sitio a otro, para las telecomunicaciones, etc., lo cual pertenece al un desarrollo tecnológico que hace más cómoda la vida de las personas, en general, sin embargo vale la pena recordar que los procesos de aprendizaje del cuerpo humano tienen un diseño distinto, y, aunque el cuerpo humano a demostrado que puede batir records de velocidad, como en el deporte, lo que nos dice cada vez más la neurociencia es que al moverte lentamente y con calidad le permites a tu cerebro darse cuenta de todo lo que ocurre en tu cuerpo, así entre más lento sea tu Movimiento Consciente, mayor será tu percepción y, más eficiente tu aprendizaje de algo nuevo.

Repetición y paciencia:

Al realizar Movimientos Conscientes cerebro y cuerpo dialogan, se crean nuevas posibilidades de organización postural, se liberan tensiones innecesarias que lo único que nos dejan es cansancio. Para que la nueva información, y los nuevos hábitos sean aprendizaje disponible es necesario ser constantes y realizar una

Lo que más importa es la calidad y suavidad:

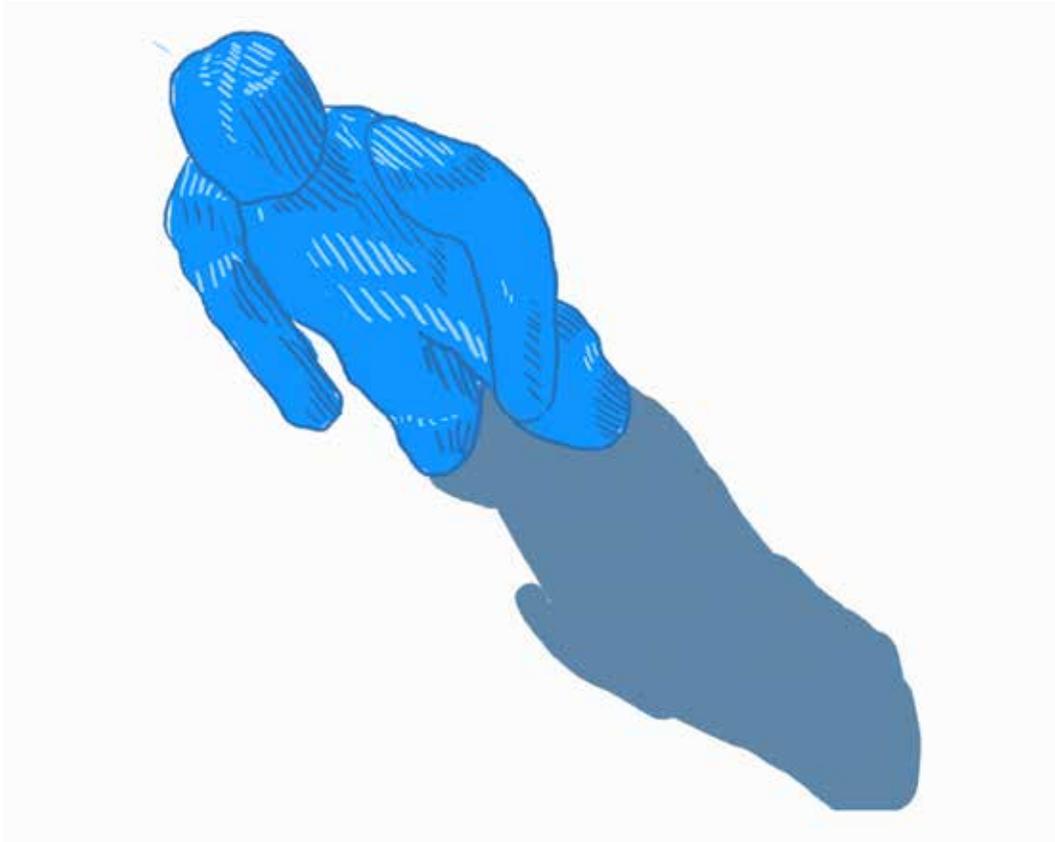
Cuando realizamos una práctica constante de Movimiento Consciente, hacer movimientos suaves y atendiendo a la calidad de como haces lo que haces es algo que aporta a la generación eficiente de nuevas rutas neuronales.

Puedes elegir evitar el dolor:

Cuando realizamos Movimientos Conscientes podemos elegir hasta dónde llevar el movimiento, dejando fuera la sensación del dolor. Esto es muy importante pues cuando el dolor aparece, la sabiduría de nuestro cuerpo quiere protegernos, y pueden aparecer resistencias en algunos lugares del cuerpo o en algunos grupos de músculos, de esta manera el nuevo aprendizaje tomará más tiempo.

Sigue tu intuición y tu impulso investigativo:

Plantéate temas de investigación interesantes para ti, con tu cuerpo en sí mismo y con tu cuerpo en relación a hacer música con tu instrumento sinfónico. Elige aspectos a investigar, como tu postura, tu respiración, los esfuerzos innecesarios que realizas, etc.



5) Glosario

Palabras claves a tener en cuenta para el Movimiento Consciente

Hábito: “La habituación es la forma más simple de aprender: ocurre mediante la constante repetición de la respuesta. Si la misma respuesta corporal ocurre una y otra vez, sus manifestaciones se van “aprendiendo” gradualmente a nivel inconsciente. Un hábito es un acto de adaptación lento e inexorable, que se arraiga profundamente en los patrones de funcionamiento del sistema nervioso central.” (Hanna, 1994).

Autoconciencia: Estado de atención plena de sí mismo, de múltiples e integradas maneras.

Autoimagen: La imagen que se tiene de sí mismo, a nivel postural, mental, emocional, etc. Están implicadas las relaciones espaciales y temporales, así como las sensaciones cinestésicas.

Motivos cruzados: Cuando para realizar una acción hay más de una intención, estas fuerzas pueden estar en sentidos opuestos a nivel inconsciente.

Movimientos parasitarios: Son aquellos que no contribuyen a la ejecución de la intención, no son necesarios para el movimiento intencional. (Joly, 2008).

Espontaneidad: La capacidad de expresar libremente, lo que es necesario y/o creativo, desde el movimiento, el sonido, la VOZ.

Reversibilidad: Capacidad de regresar, detenerse, continuar una acción sin trabas, en cualquier parte de la trayectoria del movimiento.

Propiocepción: Capacidad del cuerpo para detectar el movimiento y la organización postural, equilibrio, percepción espacial del entorno. Todo esto sucede gracias a interacción del funcionamiento del sistema nervioso, sistema neuro-motor, músculos, ligamentos, articulaciones, huesos, receptores propioceptivos: huso muscular, órganos Tendinosos de Golgi, receptores de la piel.

Desarrollar y entrenar la capacidad propioceptiva nos ayuda a prevenir lesiones, así como en caso de algún accidente o lesión se podrá reaccionar de la manera más rápida.

Exterocepción: Es la capacidad de percibir y reconocer todo aquello del exterior hasta nuestro cuerpo. Todas las percepciones se traducen en sensaciones gracias a la acción de nuestros sentidos (teleceptores): visual, auditivo, olfativo, táctil, gustativo, como los más relevantes. Toda la información recibida de los estímulos recibidos del exterior son conducidos por los nervios aferentes al Sistema Nervioso Central (SNC), y a partir de esto elaboramos una respuesta, que incluye movimiento, pensamiento y emoción.

Interocepción: Sensaciones que proceden del interior del cuerpo. De manera constante, el cerebro recibe información del estado fisiológico del cuerpo, cuando somos conscientes de esa información la traducimos como sensaciones corporales: calor, frío, cansancio muscular, dolor, sed, falta de aire, entre otras. La percepción consciente de estas sensaciones somáticas se denomina interocepción.

Sensación: Una sensación se define como aquel proceso mediante el cual nuestro sistema nervioso y los receptores sensoriales representan la energía recibida por los estímulos que se encuentran a nuestro alrededor. O dicho de otro modo, la sensación es el procesamiento que realiza el cerebro primario de la información recibida a través de algunos de los cinco sentidos (vista, tacto, olfato, gusto y oído). El cerebro organiza esta información y le otorga un significado en forma de sensación. (<https://definicion.mx/sensacion/>).

Cinestesia o Kinestesia: Sensaciones que informan acerca de las posiciones y movimientos del cuerpo en el espacio.

Sistema nervioso: Está constituido por el tejido nervioso del organismo y el sistema de soporte asociado. Su función consiste en recibir los estímulos que le llegan del medio interno y externo, organiza la información y hace que se realice una respuesta adecuada. Se divide en dos: Sistema Nervioso Central (SNC) y Sistema nervioso periférico (SNP).

Temas esenciales de la Apropiación Orgánica del Ritmo (AOR):

1. El entrenamiento corporal: que dirige su movimiento a percibir el cuerpo en un espacio vivo, de resonancia con el otro, donde se fortalece la escucha creadora, principio fundamental de la comunicación, la presencia escénica, el equilibrio espacial, el peso del cuerpo y danza interna de los impulsos creativos.
2. Reconocimiento del binomio cuerpo-mente, de la estructura ósea que nos sostiene, y la fisiología muscular que guarda la memoria del movimiento. Consciencia postural.
3. Cabalgar en el presente: estar aquí y ahora en un movimiento constante de entrega y de sustentación en el otro. Estar al servicio de la creación conjunta. Ahondar en la profunda significación de lo fluido, lo orgánico, lo justo, lo honesto y lo pertinente.
4. Consciencia de los espacios vibrantes que existen entre nosotros cuando interpretamos una obra musical. Aguzar los sentidos para una atención múltiple donde estoy al acecho, a la caza del momento propicio, a la gestión de mis estados emocionales y al manejo de la energía en permanente cambio.
5. Propiciar el encuentro verdadero a partir de asumir mi cuerpo, vigilando mi desempeño y detectando cuando la pesadez y la artificialidad de las formas me aprisionan o me encasillan, sin dar lugar a nuevas expresiones.
6. La danza de las simples cosas: Ejercicio sobre las acciones físicas, el manejo del elemento teatral y el instrumento musical que propicia la integralidad con el espacio, el cuerpo en situación performativa y posibilite la intersección, la yuxtaposición de acciones físicas, vocales e instrumentales en aras de una creación multidisciplinar, interdisciplinar y de lenguajes expandidos

6) Referencias Bibliográficas

García, A. / Villada, B. / Muñoz, B. 2020, Memorias para la acción;

https://issuu.com/apropiacionorganicadelritmo/docs/memoriasparalaaccion_nfinal_paraweb

Muñoz, B, 2019, Afinación incorporada a través de la preparación corporal; Percepciones internas y externas sobre la práctica instrumental (Versión en inglés);

<https://babel.banrepcultural.org/digital/collection/p17054coll23/id/1422/rec/2>

Gruhn, W., 2007. Neuroscience and Music Pedagogy. Freiburg: Musikhochschule

Feldenkrais, M. 2012. Autoconciencia por el Movimiento. Paidós vida y salud. ISBN 978-84-493-2197-9

Beringer, E. / Zemach-Bersin, D. 2014. La sabiduría del cuerpo, Recopilación de artículos de Moshe Feldenkrais. Editorial Sirio. ISBN 978-84-7808-971-0

Alon, R. 2010. Guía práctica del Método Feldenkrais. Editorial Sirio. ISBN 978-84-7808-771-6

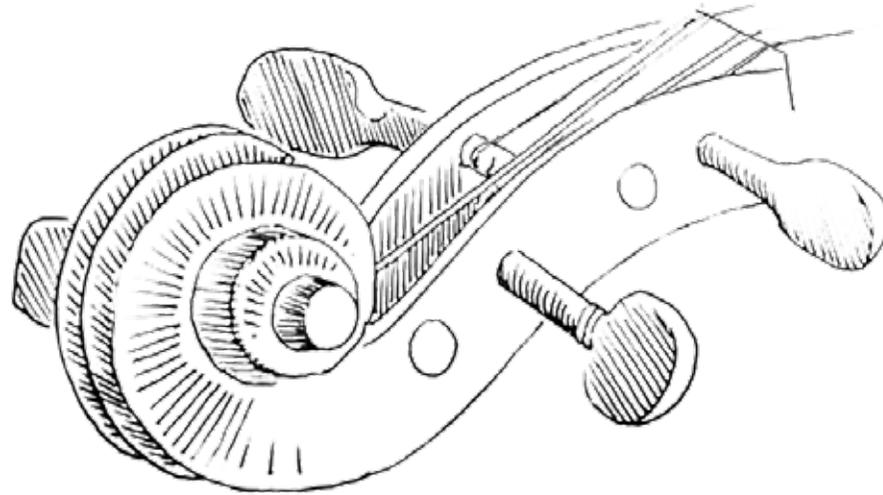
Jolie, Y. 2008 Educación Somática, reflexiones sobre la práctica de la conciencia del cuerpo en movimiento. UNAM. Editorial Plaza y Valdés. ISBN 978-970-32-4851-3

López, Tomás Martín. 2015. Cómo tocar sin dolor. Piles Editorial de Música. S.A. ISBN 9788415928591

Hanna, Thomas. Somática. Recuperar el Control de la Mente sobre el Movimiento, la Flexibilidad y la Salud.

Hernández A. Emma G. 2020. Salud emocional y autoconsciencia en la actuación. El Método Feldenkrais como herramienta del entrenamiento para la actuación orgánica. FONCA. ISBN 9786072923072

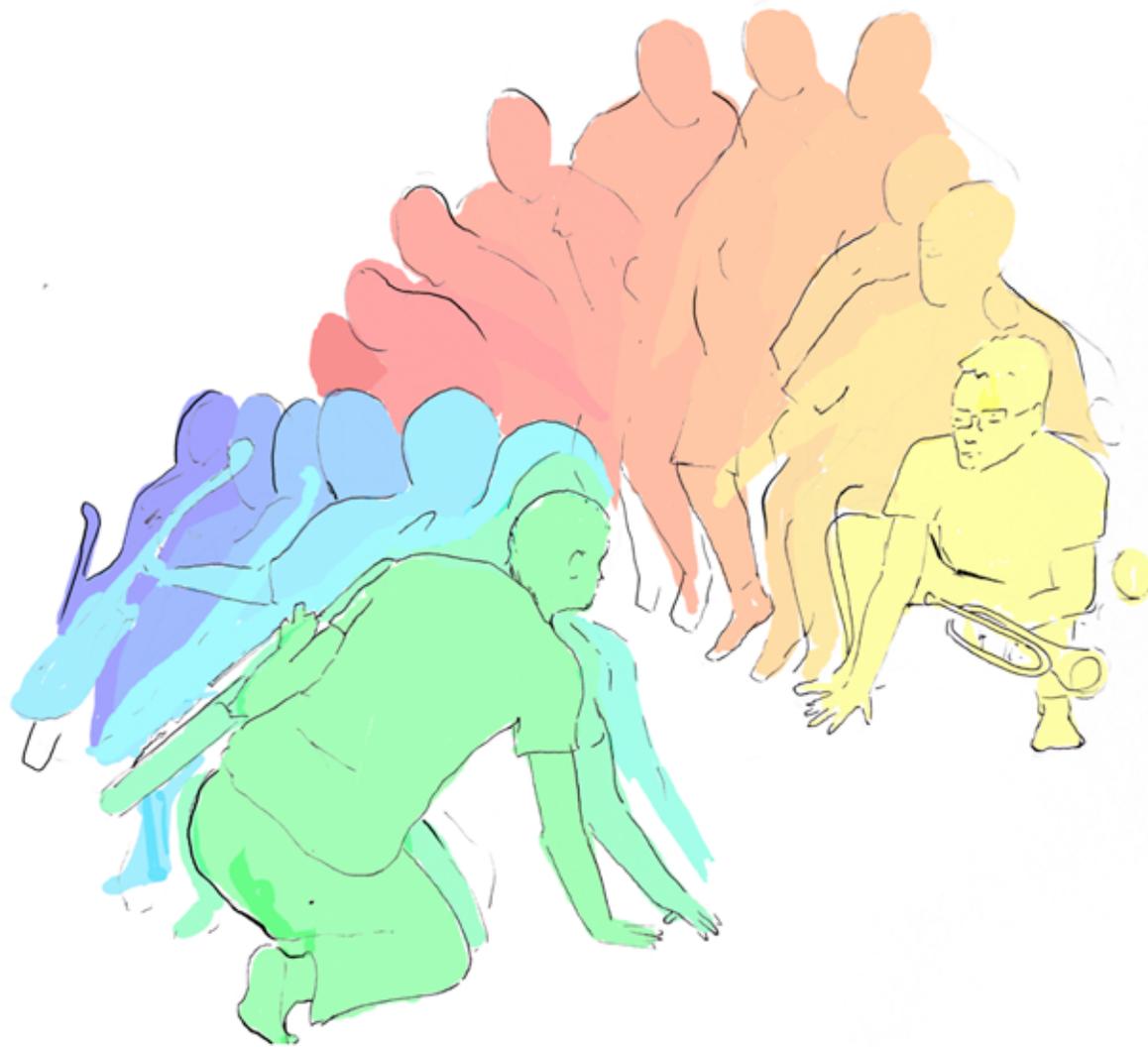
Calais-Germain, B. 2006. La respiración. Anatomía para movimiento -Tomo IV. El gesto respiratorio. La liebre de marzo. ISBN 9788487403842



CRÉDITOS

Este material didáctico es una iniciativa ganadora de la Beca “Investigación/creación para el desarrollo de materiales pedagógicos musicales” del Ministerio de Cultura de Colombia en 2021 y fue realizado por el equipo Lapsos Lab; Beto Villada, Elizabeth Ramírez, Ayelen García, Carlos Parra y Bryan Xavier Muñoz.

Audio Guía de Movimiento Consciente inspirado en el Método Feldenkrais®
Audio Guía lección de ATM®, Diferenciación partes de la respiración, Método Feldenkrais®



El laboratorio
“Cuerpos Multifónicos”
es un espacio de investigación corporal para músicos sinfónicos creado por LAPSOS LAB que invita a una toma de conciencia que inicia con la escucha detallada de las sensaciones de un cuerpo que vibra en dimensiones multifónicas, a través del sonido, del movimiento, y la energía en permanente cambio. Propone un conocimiento básico sobre cómo funciona la estructura esquelética, cómo se organiza el cuerpo para el movimiento, y cómo es posible escucharse y percibirse a sí mismo desde el autocuidado. Una invitación para aprender nuevas posibilidades de relacionarse con el propio cuerpo, el instrumento y la manera de interpretar o expresarse a través de él.



La cultura
es de todos

Mincultura