

EI BAILE DEL DIAFRAGMA, EL MÉTODO DE SERGE WILFART y LOS SONIDOS CURATIVOS CHINOS

por Isabel Vera

Introducción

Olivia alumna de clase de voz

Diafragma y La Danza por la Vida

Audición de la Voz: Analítica 1, Analítica 2

Correspondencia de Sonidos, Anatomía y Sonidos chinos

Conceptos de la respiración: Qi, Aliento, Apnea

El Baile del Diafragma: Una noche loca con el Diafragma

¿Qué es el Diafragma?

Diafragma y Respiración

Protagonistas de la Respiración

El Poder de las Vocales

El Método de Serge Wilfart

Experiencia de *Olivia* y el Método Wilfart

El Hara- Dan Tian- Ren Mai 6- el Riñón

Analogías-Similitud Wilfart y Qi Gong

Alfred Tomatis-Don Campbell-La Reina madre del Oeste-Platón

Bibliografía

EL BAILE DEL DIAFRAGMA y, SÍNTESIS DEL MÉTODO DE Serge Wilfart y LOS SONIDOS CHINOS

Hilvanando conceptos o simplemente pasando un pespunte al Qi, al Aliento, al DIAFRAGMA, a la Respiración, a la Voz y a las Analíticas, a las Fibras musculares, al Sistema Nervioso Central y Periférico, a los Nudos en la espalda, al Frío y al Calor, a un método para trabajar la voz: el de Serge Wilfart. Seguramente él se ha paseado por el Tao de la Voz y del Aliento. Después hablamos de un caso concreto de práctica de su clase: La alumna se llama *Olivia*. Así Expandimos el Hara o Dan Tian y acabamos con unas conclusiones mínimas. Eso sí todo fuera de la ciencia.

Desde que cantaba *Olivia* en el teatro del colegio:

Mariners con que bufa el vent cantem tots una cançoneta

Mariners con que bufa el vent cantem tots un petit moment

I la veu del petit brunet sonarà fins a dalt del cofre.....

y que además, la colocaban detrás de todo el escenario, hasta hoy que se dedica a dar conferencias. Han pasado 40 años de aprendizaje y lo que queda aún para encontrar una voz con la que se identifique.

...Y TODAVÍA SEGUIMOS BUSCANDO UNA VOZ QUE NOS IDENTIFIQUE. Porque nuestra voz cambia con nuestros cambios internos y externos.

Dicen que venimos a esta vida con las respiraciones contadas. Desde los primeros sonidos que oímos en el interior de la placenta, al primer grito-llanto cuando nos cortan el cordón umbilical, hasta la última expiración exalación: Entre medio hay voces que se adaptan a las diferentes etapas de la vida. Una voz que se adapta a los cinco movimientos porque un cuerpo no está igual en verano, en otoño, primavera o en invierno.

EL DIAFRAGMA Y SU DANZA POR LA VIDA

Nuestro diafragma sigue la danza de la vida. La danza en primavera aumenta el Yang....en invierno hay recogimiento, aumenta el Yin.

Señales de cinco movimientos por la vida:

Del sonido sibilante de los pulmones, a los resfriados de otoño y bañados por la tristeza que te da dejar de fumar. Del recogimiento del invierno en una fase Yin, del despertar de la primavera en el que el día se convierte en más Yang, muchas personas salen de su letargo, para entrar en alergia con el polen, y después llegamos al sudor del verano.

Nuestra respiración también sigue un camino según las circunstancias y climatología externa.

El viento domina en primavera y es una energía patógena de origen Yang, ataca generalmente a la parte superior del cuerpo: la cabeza y la nuca, la superficie de la piel.

El Frío domina el invierno, concentra y bloquea. **El frío** contrae, puede ocasionar retracciones musculares, contracturas, parestesias, parálisis.

La canícula domina en verano. Es ascendente y agota el Qi. La transpiración abundante reduce los líquidos orgánicos, agitación, astenia. A menudo el calor y la humedad provoca opresión en el pecho. **La humedad** nos produce sensación de pesadez en el cuerpo. **La sequedad** que domina el otoño tiene un efecto deshidratante: sequedad en la NARIZ, en la BOCA, en la GARGANTA, labios agrietados. Así el diafragma baila al son de los factores climáticos movido por nuestra respiración.

AUDICIÓN DE LA VOZ (Analíticas)

Analítica de VOZ 1:

El colesterol bueno está bien?
Colesterol malo?
Espesor de la sangre?
Las Transaminasas?
Mejor tomar un poco el sol para la vitamina D?

No tenemos un hematograma o audímetro para medir vísceras internas en relación con la voz, aunque la Medicina Tradicional China tiene algunos parámetros que te indican y reflejan un interior según la voz, nos dice cómo está el organismo por dentro. Y sin preguntar obtienes datos de la persona. La maravilla de la observación y la audición.

Analítica de VOZ 2:

Voz seca	(Insuficiencia de Líquidos Orgánicos)
Respiración corta:	Vacío de Qi
Tartamudeo	(Insuficiencia de Yin de Corazón)
Suspiros continuos	(Bloqueo de Qi de Hígado)

En líneas generales:

Voz fuerte:	Síndrome Plenitud y Calor
Voz débil indica	Síndrome de Vacío y Frío
Afonía progresiva:	Puede ser por un Síndrome de Vacío vinculado a una afección crónica.
Afonía aguda:	Vacío de Yin de Pulmón
Afonía brutal:	Debido a una afección externa por Viento-Frío, y Viento-Calor causado por mucosidades.
Voz débil:	Agravada en invierno y que mejora en verano implica una insuficiencia de Yang.
Suspiros frecuentes:	Bloqueo del Qi de Hígado.

Hay muchos más datos y matices sobre la voz sólo he citado unos pocos.

Un elemento, una nota, una expresión, un sonido y una zona anatómica:

CORRESPONDENCIA DE SONIDOS-ANATOMIA Y LOS 5 ELEMENTOS

MADERA	FUEGO	TIERRA	METAL	AGUA	SAN JIAO
HÍGADO	CORAZÓN	BAZO	PULMÓN	RIÑÓN	
3ª Nota	4ª Nota	1ª Nota	2ª Nota	5ª Nota	
MI	FA	DO	RE	SOL	
GRITO	RISA	CANTO	LLANTO	GEMIDO	
8	7	5	9	6	
SU	HA	HO	SHI	SHUI	
SHIII	JAAA	JUUU	ZZZ	CHUEI	SIII
CUELLO	PECHO	COLUMNA	HOMBRO	CINTURA	
GARGANTA	COSTILLAS	VERTEBRAL	ESPALDA	MULO	

Las notas, los sonidos como elemento de desbloqueo de una zona concreta.

CONCEPTOS DE UNA RESPIRACIÓN

¿QUÉ ES QI?

Aire, gas, respiración, bocanada, aliento, soplo vital, flujo energético, lo que llamamos “Chi” extendido el concepto como energía.

QUÉ ES EL ALIENTO?

Se diría que son Energías Dinámicas del cuerpo.

En las escuelas de alquimia interior, los métodos básicos del taoísmo antiguo trataban de un retorno a la esencia seminal para reparar el cerebro. Trataban con técnicas de circulación del aliento vital por el interior del cuerpo. Trabajaban la concentración en la relación entre los tres campos de cinabrio (tres Dan Tian) (abdomen, corazón y cabeza) y las cinco vísceras, trabajaban la concentración y la atención en ciertos lugares del cuerpo. Conciencia y meditación sobre la naturaleza innata.

IMPORTANCIA DE EJERCITAR LA APNEA

Al igual que el silencio respecto al ruido, el ejercitar la apnea como una herramienta que nos sirve para oxigenar el cerebro, mejorar la respiración y fortalecer la toma de tierra.

EL BAILE DEL DIAFRAGMA

Hoy he tenido una noche loca con mi diafragma, he gritado, he tosido, he sentido angustias, he vibrado. He emitido sonidos de todo tipo. He experimentado con él todo tipo de extrañas sensaciones. He probado a utilizar voces bajas, graves, voces altas. Emitir sonidos sin abrir los labios. He tarareado canciones. He tenido hipo.

Se ha quedado roto, bloqueado, despiezado, agotado.

Volvemos al origen: Inspiras y todo se llena de oxígeno.

Qué maravilla un baile íntimo con tu diafragma.

Una noche loca con mi diafragma: Un baile para arriba y para abajo

¿QUÉ ES EL DIAFRAGMA? (Diafragma anatómico no óptico)

-Según la enciclopedia Wikipedia-

Es el único músculo totalmente transversal al cuerpo. Tiene una gran complejidad tanto a nivel estructural como a nivel fisiológico. Este músculo tiene partes de tejido muscular y partes de tejido conjuntivo. Parte el cuerpo en dos. Separa la caja torácica de la caja abdominal.

Su función principal del diafragma es respiratoria, tiene forma de cúpula insertada en nuestra caja torácica.

Al inspirar baja para dejar espacio al aire que entra en los pulmones.

Cuando espiramos sube y hace de fuelle al mismo tiempo que le devuelve el espacio a las vísceras.

Es característico de todos los mamíferos y aparece en algunas aves rudimentarias.

Tiene forma de bóveda que cierra por arriba (donde es convexo) la cavidad abdominal y limita por abajo (donde es cóncavo) la cavidad torácica.

DIAFRAGMA Y RESPIRACIÓN

Cuando el diafragma se contrae, se aplana y se mueve hacia abajo, los músculos intercostales presionan las costillas hacia afuera. (-El Baile del diafragma-)

La cavidad torácica se expande y el aire entra en los pulmones a través de la tráquea para llenar el vacío resultante.

Cuando el Diafragma se relaja, adopta su posición normal. Convexo hacia arriba; entonces los pulmones se contraen y el aire se expulsa. Además al contraerse ejerce presión sobre el abdomen, y de esta manera ayuda al tránsito gastrointestinal. Las contracciones espasmódicas involuntarias del diafragma originan hipo.

Es uno de los músculos más importantes para la correcta ejecución del canto y de los instrumentos de viento. Sigue irrigación y drenaje.

PROTAGONISTAS DE LA RESPIRACIÓN QUE ACOMPAÑAN AL DIAFRAGMA

Sólo citar algunos de los protagonistas principales de la respiración: la Boca, Nariz y órganos del habla, laringe, costillas, pulmones, músculos intercostales y abdominales, columna vertebral, intestinos, pelvis. La voz, con su volumen, altura, resonancia, las cuerdas vocales, la glotis, sólo nombrarlos. Cada uno de ellos llenan varios libros. Sólo los escribo porque acompañan al baile de la respiración. La voz la emitimos como un acto voluntario, el sistema nervioso central se encarga de lo consciente, de lo que hacemos voluntariamente.

En la musculatura posterior de la espalda tenemos fibras lisas, con tejidos que se contraen y que son capaces de estar con contracturas mucho tiempo. El Sistema Nervioso Autónomo es independiente de la atención o voluntad conscientes. En la espalda acumulamos información de nuestras emociones inconscientes. Con la voz emitimos sonidos conscientes y su potencia es tal que incluso puede deshacer dolor.

Aquí hay un baile entre fibra muscular, Sistema Nervioso Autónomo, el diafragma, la memoria muscular, los nudos musculares que una voz es capaz de tener poder sobre todos ellos. Me gustaría poder “envasar” la potencia de la voz y así poderla vender en tetrabreak, con diferentes tamaños según el grado de problema o dolor. Por supuesto con marca registrada y patentada.

EL PODER DE LAS VOCALES

Al igual que realizamos estiramientos musculares antes de empezar a hacer algún deporte, podríamos estirar las vocales para estabilizar emociones, aliviar dolores o los múltiples poderes que tienen las vocales.

Ii ei son notas altas que alivian dolores agudos, la ira y el tormento interior. Liberan endorfinas.

Sonido Humm: alivia estrés.

Iiiii: Despierta la mente.

Aaaaa para relajar

Ooooo: cambia la temperatura del cuerpo, tensión muscular, los ritmos respiratorios.
La redondez de la “o” va hacia atrás. El poder del círculo.

Sirven para aflojar inhibición, confianza en uno mismo o suprimir timidez entre otros campos que trabajan las vocales en voz alta.

La elegancia de la “I”:

Es la más esbelta. Su sonido sube hacia arriba. Juguetea con el cerebro. Las vibraciones que emiten se elevan. Tiene su efecto en la zonal alta del cuerpo.

La “U” su sonido es bajo, afecta a las partes bajas del cuerpo

Todos son diferentes experimentos con las vocales.

MÉTODO SERGE WILFART: ENCUENTRA TU PROPIA VOZ

Serge Wilfart: ha sido cantante de opera y da clases de voz. Ha elaborado su propio método de trabajo.

Frases extraídas tal cual:

Quien canta mal habla mal, respira mal, adopta malas posturas, está mal dentro de su piel.

A través de restaurar la voz y la respiración conseguir restaurar la verticalidad corporal.

Desmoronamiento total de una personalidad fabricada, que debe reconstruirse, en todos los aspectos, sobre unas bases saneadas.

Conocimiento de nuestro edificio corporal:

Un método en el que cantar equivale a construir.

Permite experimentar unas sensaciones interiores de descubrimiento, de extenuación y de serenidad.

Realizar unos ejercicios con rigor y repetición se explora, se purifica se reconstruye una voz.

La mayoría de nosotros utilizamos mal la voz.

Se aclara la voz y se restablece la lógica de conjunto:

armónicos graves-armónicos agudos, respiración-fonación, estática del cuerpo.

Toda la riqueza de la comunicación vibratoria reside en un conjunto que, partiendo de la sexualidad, alcanza lo espiritual pasando por lo afectivo.

...Dos modos respiratorios opuestos: uno facilitado por la suavidad natural del clima, el otro obstaculizado por las condiciones de humedad y frío, que obligan a un mayor gasto de energía y, por consiguiente, a una notable concentración del cantante. (26pag.)

Una especie de “punto de no retorno” marcado, en mi ser físico, por el inicio de una reconstrucción de la columna vertebral, una expansión de la respiración y una remodelación del envoltorio corporal. Entonces tuve la certeza de que la voz no puede ser inculcada ni fabricada.

Una tarea inacabada...

Hay algo más que nosotros mismos. Un aliento que sana y remodela.

Hay en nosotros un fondo regenerador.

El ejercicio como vía para abrimos a nuestro centro de gravedad.

El dominio de la respiración, del aliento, de la vibración, del sonido, de la voz, del canto, que culminan en el Verbo.

...Y esto ya es para los poderosos que dominan el uso de la palabra.

EXPERIENCIA DE *Olivia* Y EL MÉTODO WILFART

Olivia está en una sala frente a un espejo, en la pared hay colgado un cuadro de María Callas. A su derecha hay un piano y la profesora de canto está sentada frente a él. Empieza a sonar la música del piano, los sonidos a practicar y repetir son los siguientes:

YE- YU -YI -YA

La profesora le dice a Olivia: Imagina que tienes cuatro mil o cinco mil personas delante tuyo y todas han de oírte.

Olivia imagina 5000 personas delante de ella y al momento le entra el miedo escénico. No puede emitir ni un sonido. Se bloquea.

Y le dice a la profesora que no puede.

La profesora enfadada le exige que emita las notas y que imagine a 5000 personas.

Olivia aprieta sus labios y se queda muda. No puede.

Hasta aquí los primeros minutos de una clase que durarían diez sesiones de una hora durante diez días diferentes.

Primer ejercicio:

Ejercicio1:

De pie.

Inspiras por la nariz, luego apnea, cuando ya no puedes más en apnea emites varias veces los sonidos:

YE YU YI YA

Unas veces graves otras en agudos

Ejercicio2

Encima de una colchoneta arrodillada, sentada encima de los talones y los antebrazos apoyados en el suelo.

Inspiras, apnea, y después emites: YE-YU-YI-YA

Ejercicio3

De pie, un pie apoyado en la pared, un brazo en alta.

Inspiras, apnea, emites sonidos: YE-YU-YI-YA

Olivia no da crédito a cada final de clase. Todos los días ríe por dentro. Sale totalmente coja de la clase. Desde la puerta hasta desplazarse a escasos metros para coger el coche, apenas puede andar bien. Sale totalmente dolorida.

Olivia no había experimentado nada igual. Curiosamente tras la primera clase le ofrecieron dar una conferencia de dos hora. La realizó y en ningún momento sintió nervios, ni sensación de miedo escénico. Cuando estás preparado para algo te llega una señal en el camino.

EL HARA- DAN TIAN- RENMAI 6-RIÑÓN

El protagonista principal de nuestra respiración: el diafragma. Lo convertimos hoy en Protagonista por estar cerca del corazón, de los pulmones, del estómago, de nuestras costillas y con ellas nuestra caja torácica.

Es pequeño pero importante. Separador y diferenciador de dos partes anatómicas:

El tórax y la cavidad abdominal. Detrás de ellos tenemos de todo. Sin él no podríamos vivir.

El Jing, El Qi y el Shen. La esencia debe ser transformada en el Dan Tian, centro situado debajo del ombligo -Jiao Inferior- punto correspondiente a Ren Mai6 (Mar de la Energía). De aquí debe ser conducida mediante concentración al Jiao Medio que corresponde al plexo solar, o bien tórax. Ren Mai 17 (Corazón-Pulmón)

El poder de la esencia que puede convertirse en energía debería hacer posible que el adepto la convierta en Shen-espíritu a nivel del tercer ojo o Jiao Superior. Este trabajo y capacidad de cambio interno están apoyadas en el control de la respiración, con la toma de conciencia y con la sensación física del Qi.

Estos tres niveles de trabajo interior se llaman Campos de Cinabrio.

Alquimia externa: Wai Dan

Alquimia interna: Nei Dan: ejercicios físicos y espirituales.

Mantener sanos los riñones es una de las funciones importantes y principales del Qi Gong (Chi kung). El Riñón en Medicina Tradicional China representa el Yin y el Yang principal de un organismo. En el Riñón también está y surge el fuego ministerial.

Si expandimos el Hara o Dan Tian Inferior, fortalecemos Riñón, fortalecemos los huesos, aumentamos la lívido, desaparece la lumbalgia, nos fortalecemos ante el frío y los miedos, tendremos más energía en todo el organismo. Cogemos toma de tierra, enraizamos, trabajamos la verticalidad de nuestro cuerpo.

ANALOGIAS SIMILITUD: WILFART- QI GONG

Importancia de la Verticalidad

Importancia de la corrección postural

Importancia de enraizar, tomar Tierra

Importancia de la expansión del Hara para mejorar la voz y el organismo

Expansión del Hara como vía de quitar bloqueos corporales, bloqueos musculares

Importancia de agudos y graves para las distintas zonas del cuerpo: los agudos para las zonas altas del cuerpo, los graves para las zonas bajas. El Qi Gong también trabaja los órganos y se corresponden con un sonido.

RETALES SOBRE:

ALFRED TOMATIS-DON CAMPBELL-LA REINA MADRE DEL OESTE- PLATÓN

Alfred Tomatis elaboró un nuevo crecimiento y desarrollo del oído. Tras observar como funciona el sistema vestibular o la capacidad de equilibrar y regular el movimiento de los músculos internos. Su avance más importante fue reconocer que el feto oye sonidos en el útero de baja frecuencia predominantemente. Otra maravilla es la experiencia que realizó con niños autistas, afirmó también que el oído derecho oye diferente al izquierdo.

Un caso espectacular es el del actor Gerard Depardieu, era un joven con problemas para hablar. Su profesor de drama le recomendó que fuera al centro Tomatis de París. Tras varios meses con Tomatis volvió a la escuela de interpretación con una nueva actitud y confianza.

En 1993 en la revista Science Habla de la actividad electrónica del cerebro de los bebés que podrían estar relacionados con la capacidad de reconocer sílabas simples.

Don Cambell tenía un coágulo grande de sangre en el cerebro. Era peligroso operar y no operar también. Decidió no operarse. Realizó un ejercicio de respiración con vocales y su coágulo disminuyó.

Ya en el siglo III a. J.C. aproximadamente, en el libro de "Las Montañas y los Mares"
"La Reina Madre del Oeste tiene aspecto de un ser humano con cola de leopardo y dientes de tigre, es un portento de los silbidos, tiene cabellera enmarañada y luce un adorno en la cabeza". Esta descripción evoca a la de una chamana en trance.

Cómo pasar de Alfred Tomatis a la revista Science, a las altas frecuencias entre 3000 a 8000 hercios que promueven actividades cognitivas, las bajas frecuencias se dirigen al corazón, pulmón y emociones, del poder de las vocales, a la unión que atrae el sonido de un tambor. Sin olvidarnos de La Flauta Mágica de Mozart.

En el proceso de desaprender, desanudar fibras que se agrupan erróneamente y quizás algún trocito de realidad no aceptada se queda en nuestro tejido muscular, Los sonidos son una vía de ayuda a este desbloqueo de las fibras musculares y una vía de salud.

Para acabar con esta muestra de retales sobre sonidos decir que en ocasiones nos vamos a oriente pero en la antigua Grecia, cuna real de nuestra civilización ya conocían el diafragma, y Platón ya divagaba sobre el concepto de Armonía y decía que lo que primero nace es la lira, las cuerdas y los sonidos.

Isabel Vera

Licenciada en Ciencias de la Información-Publicidad.

Estudios de Shiatsu en la Escuela Japonesa de Shiatsu.

Técnico Superior en Medicina China.

Combinando conocimientos de comunicación y de la cultura china y japonesa realiza clases

Formación y talleres anti-estrés a directivos y empresas.

isa.vera.p@gmail.com

Profesora de Qigong

Instituto Qigong

www.institutoqigong.com

BIBLIOGRAFÍA

-Enciclopedia Wikipedia

-Qi Gong. Gimnasia china para la salud y la longevidad.

Yves Requena.

Editorial: Los libros de la liebre de marzo

-Medicina China. Guía para tu bienestar

Yves Réquena y Marie Borrel

Editorial Robin Book

-Compendio de Medicina China. Fundamentos, Teoría y Práctica

Eric Marié. Edit. Edaf Madrid

-Medicina China. Una Trama sin Tejedor

Ted J. Kaptchuk

Editorial: Los Libros de la Liebre de Marzo

-Taoísmo y Alquimia Femenina. Inmortales de la China Antigua.

Catherine Despeaux

Editorial La Liebre de Marzo

-La Raíz de Chikung'

Dr. Yang, Jwing-Ming

Editorial Sirio

-Encuentra tu propia voz

Serge Wilfart

Editorial Urano

-El Libro de la voz

Michael McCallion

Editorial Urano

-El Efecto Mozart

Don Campbell

Editorial Urano

PLATÓN

El Banquete-Fedón-Fedro

de. Guadarrama/Punto Omega

-Apuntes de clases de Qi Gong-Núria Leonelli