

Aliento y Voz

Cuando el adulto se reencuentra con el grito del bebé

Un “stage” de *Aliento y Voz* con Serge Wilfart (1941, tenor y creador de una técnica única) es una experiencia que merece la pena ser contada. *Aliento y Voz* no se parece a nada, es original, único e irrepetible. Pero para ubicarnos diremos que es musicoterapia, es el “yoga del sonido” como algunos lo han mencionado, es filosofía zen, es humanismo, es sanación corporal y espiritual, es canto, aprender a respirar, reconectar con el centro vital.

Cómo un estallido sonoro de pureza irracional. Así suena el grito del bebé. Con Wilfart a menudo aparecen los símiles: el grito del bebé es uno de los más recurrentes. Cuando el bebé lanza su primer grito nos muestra su naturaleza más animal, el fuego que hay en su interior podría enmudecer cualquier liceo en plena función. Nadie puede permanecer inalterado ante ese grito innato que con su redondez parece reírse de Sopranos y Tenores. La nueva vida llama a ser reconocida, hay una voluntad de vivir, un Aliento que inspira desde lo más enigmático del ser y que arranca con fuerza desde el suelo.

Humanidad proviene de “humus” (tierra o lodo), lo que nos recuerda esa raíz de podredumbre anclada al suelo a la que debemos acudir si queremos recobrar lo que realmente somos. Los sonidos graves son ese lugar cálido, sexual e irracional en el que se esconde el principio de nuestro Aliento. Se hace imprescindible la catábasis -la caída- para limar máscaras y pieles que jamás tuvieron una existencia real. Entonces llega la oportunidad de abandonarnos, de desprenderse del maquillaje y las defensas estériles.

“Lo más sencillo es caer”, afirma siempre Wilfart – “lo más difícil es volverse a levantar, reconstruirse”. Desde el más profundo respeto por el ser humano, da comienzo la reconstrucción, un hermoso camino que comienza con la verticalización del Ser a

través de sus sonidos agudos. Solo tras afianzar los graves podemos ahora explorar en los agudos. El instrumento comienza a afinarse, y entonces uno descubre que Serge Wilfart en realidad es un Luthier, un artesano capaz de afinar este instrumento que es el cuerpo con la dureza del martillo y la precisión del cincel. Por fin llega lo auténtico; un torrente de fuerza liberada que acaricia por dentro las paredes de la Catedral humana, un templo que por fin puede erguirse con naturalidad. La lógica es aplastante, uno ya no necesita comprenderlo de forma racional porque LO HA VIVIDO, y eso es lo esencial.

Si me preguntan qué significa un “stage” de Aliento y Voz con Serge Wilfart no puedo explicar mucho más: caer y levantarse, renunciar a lo que creíamos ser para comenzar a

descubrir el diamante que ignoramos, desdibujar lo aprendido para aprender a dominar nuestra fuerza volcánica en favor de la vida. Recobrar el gesto respiratorio sano y libre de hábitos. Gritar de nuevo como un bebé, pero esta vez con la armonía y el dominio propio de un adulto que ha comprendido el valor de su fuerza interior.

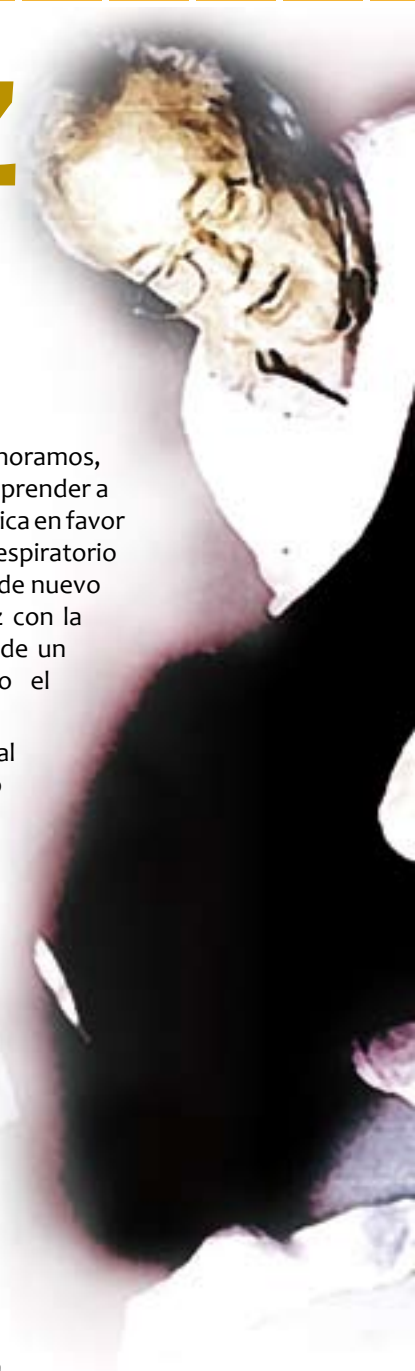
La voz es nuestra huella vital más importante, el reflejo de nuestra vida interior. Con los impactos de la vida perdemos la libertad respiratoria y vocal que podemos sentir en el grito del bebe; desaparece la verticalidad del cuerpo y nos acostumbramos a una voz fabricada y cincelada a partir de tensiones y defensas emocionales y mentales.

La voz es simbólica de la manera como actuamos en la vida; el aliento es de naturaleza meditativa y es lo esencial, lo auténtico. Es gracias a esa unión entre la voz y el aliento que podemos experimentar un cambio profundo cuando abrimos el canal de la voz.

Es gracias a esa unión entre la voz y el aliento que podemos experimentar un cambio profundo cuando abrimos el canal de la voz

Afortunadamente todos tenemos una gran voz que aguarda ser descubierta y que probablemente al comienzo puede resultar extraña. La finalidad es encontrar una voz justa, afinada pero no desde el punto de vista estético, sino desde el punto de vista de una armonía natural. La voz que llega no nos podrá dejar indiferentes y nos invitará a un camino de conocimiento que necesariamente habrá de devolver la confianza en nosotros mismos. ¿Cómo podemos confiar en nosotros si no sabemos quién somos ni qué fuerza tenemos realmente?

El gran potencial de esta técnica radica en que es el propio individuo el que realiza el trabajo sobre su voz y su cuerpo mediante ejercicios de respiración y el uso de la voz hablada y cantada. Por lo tanto la comprensión se produce a un nivel





Contenido Vivo

lamente, reencontrar la armonía física y también la mental.

Serge Wilfart inicia en Málaga (Casa Rural AhORA) una serie de 4 "stages" (Seminarios de fin de semana), el primero de los cuales tendrá lugar el 30 de Octubre de 2015, el segundo el 5 de Febrero de 2016, el tercero el 3 de Junio de

de profundidad que permite un efecto inmediato, perdurable y auténtico, ya que la lógica del cambio se instaura y ya no puede ser escondida.

Trabajar sobre el sonido y la respiración permite a la persona reintegrar el cuerpo y

2016, y el cuarto el 7 de Octubre de 2016. No es necesario tener experienciaprevia, se puede asistir a cualquiera de los seminarios ●

Joel Herrero
Casa Rural AhORA
www.casaruralahora.com

Bibliografía recomendada

- Encuentra tu propia voz**, Serge Wilfart, URANO.
- L'Esprit du Chant**, Serge Wilfart, ALBIN MICHEL.
- Hara, centro vital del hombre**, Karlfried Durckheim, MENSAJERO.
- Zen en el arte del tiro con arco**, Eugen Herrigel, GAIA.



TRES AZULES
CENTRO DE REPOSO
ESCUELA DE SALUD

CENTRO DE REPOSO TRES AZULES
Sierra de Gata Cáceres

VACACIONES DIETA DEPURATIVA Y YOGA

Alimentación Depurativa Hatha Yoga,
Meditaciones, Senderismo, Masajes,
Estiramientos, Dinámicas de integración.





SEMANAS DEPURACIÓN Y REJUVENECIMIENTO
Desde 360€

Teléfonos: **92 744 14 14 • 629 848 627**
centrodereposo@tresazules.com



❖ Paraíso natural ❖

Habitaciones con encanto

Baños de Arcilla, Masajes,
Jacuzzi, Sauna

Comida 100% casera y ecológica

Río bañable, paseos en barca



Consulta nuestras actividades y ofertas www.casaruralahora.com ☎ 952153046