

## «La voz refleja la vida interior»

Serge Wilfart propone conocerse mejor a través de un profundo trabajo de voz.

Serge Wilfart, nacido en Bélgica, es el creador de un método que enseña a usar la voz como instrumento de autoconocimiento y crecimiento personal. La suya, grave y clara, transmite entereza y cierto inconformismo. Está convencido de que la mayoría de personas no emplean su voz auténtica sino una forzada que les impide ser ellas mismas.

Su formación como cantante lírico le puso sobre la pista de esa distorsión. A los 17 años, decidió estudiar canto y teatro en el conservatorio de Bruselas y logró convertirse en un tenor reconocido. Sin embargo, no se sentía a gusto con su voz y no eran pocos los días en que se quedaba afónico. Sufrió una crisis personal y dejó la carrera artística por la enseñanza. Experimentó en su propia carne la idea central de su método, que describe en su libro *Encuentra tu propia voz* (Ed. Urano): que cuestionar la voz lleva al desmoronamiento de la personalidad, pero que es la misma voz la que permite reconstruirse.

Hoy Wilfart enseña voz y canto en Francia y otros países europeos, además de formar a profesionales para que puedan impartir su método. En España lo hace en Barcelona, adonde acude una vez al mes. Mediante unos ejercicios puede transformar una voz en 15 minutos, aunque eso, asegura, no es más que el principio de un largo recorrido.

Durante la entrevista me invita a experimentar: me pide que me presente, que lea y que cante un mantra en las notas que me marca con el piano. Me corrige la mandíbula, la cabeza y me indica que suba un bra-



SERGE WILFART, que se define como «profesor de voz», fue durante años actor y cantante profesional.

zo. Primero canto de pie, hasta que pierdo el equilibrio, y después de rodillas, con el cuerpo echado hacia atrás. Cuando desafino solo me pide que escuche bien. Mi voz suena cada vez peor, hasta que se quiebra. Y ahí sale, me dice, mi auténtica voz. Una voz al principio áspera, que se va aclarando. Me

gusta esa voz, más redonda y audible. Y me siento bien.

—¿Le gusta su voz?

—Tengo formación de cantante lírico y canté profesionalmente durante 13 años, pero me sentía terriblemente insatisfecho con mi voz: no era mi voz auténtica, sino la que

mi profesor había fabricado para mí. ¡Los conservatorios están llenos de cantantes que no usan su voz! Pero creo que ahora, a los 69 años, tengo la voz que me habría gustado tener a los 17 años.

—¿Cuándo se dio cuenta de que debía encontrar su voz?



—Es algo que se siente. Viene de muy adentro y se siente en la propia verticalidad. Como cantante te das cuenta por el repertorio que puedes cantar. Ahora puedo cantar lo que me habría gustado cantar de joven. Y cuando uno encuentra su propia voz se siente a gusto con ella y con su respiración.

#### REFLEJO DEL ALMA

—¿Trabajando la voz se puede trabajar la vida interior?

—La voz es como un espejo que refleja la vida interior de la persona. Por eso es un instrumento maravilloso para mejorarla. Lo que propongo es trabajar la voz como forma de iniciar un viaje hacia dentro, de conocerse mejor uno mismo. Nadie tiene la misma voz. Cada uno tiene la suya, que es diferente de las demás. Mi objetivo es situar a las personas en el buen camino para que puedan encontrar esa voz por ellas mismas.

—¿Qué errores se suele cometer al enseñar voz?

—En general, en las clases de canto, de cada diez personas que se presentan, a cinco se les dice que tienen voz y que algún día podrán llegar a cantar y a las otras cinco se les dice que no la tienen y que nunca podrán hacerlo. Sin embargo, las diez hablan. ¿Cómo es posible que alguien hable y no pueda cantar?

—¿Quién canta mal también habla mal?

—Quien canta mal habla mal, respira mal, adopta malas posturas y probablemente no se siente a gusto consigo mismo.

—¿Un problema de voz puede ser señal de un desequilibrio más profundo?

—Una persona con problemas vocales no se puede tomar en serio a sí misma, pero la cosa cambia si saca su verdadera voz. Se reencuentra en ella.

—En general, ¿por qué se utiliza mal la voz?

—Los niños gritan de forma asombrosa sin enronquecer, pero ¿qué queda de esa capacidad vocal en el adulto? El problema de la voz se forja ya en la infancia, hacia los tres meses de edad, cuando el bebé experimenta sus primeras fases de ansiedad, que coinciden con su despertar a la emotividad. En esas crisis las emociones bloquean su garganta. Eso hace que la energía del aliento y el sonido, en lugar de permanecer en el vientre, se concentre en la caja torácica, lo que perturba la respiración y el flujo vocal. El problema se agrava cuando el niño se yergue para caminar, ya que esa energía sube todavía más.

—¿Qué le sucede a ese niño cuando se hace adulto?

—Que respira y habla de manera forzada. Si se presenta a un curso de canto y, pese a todo, sus reflejos respiratorios le permiten emitir sonidos con precisión, le dirán que puede cantar; de lo contrario, le disuadirán de hacerlo. Mi objetivo es que se tome conciencia de ese mecanismo y se recupere lo que llamo el «grito del bebé», ese primer sonido que emitimos al nacer y que encierra toda nuestra capacidad sonora. Con ese material so-

«En realidad todos somos cantantes. Todos necesitamos ser armonizados y desarrollarnos, aunque no cantemos.»

Fira de  
teràpies  
naturals

al Palau Firal de Manresa

Uida't  
Fira de teràpies naturals

19 i 20  
de març  
de 2011

[www.firacuidat.com](http://www.firacuidat.com)

Organitza



FIRA DE MANRESA

Patrocina



Ajuntament de Manresa



Cambra de Comerç  
de Manresa





**WILFART** en una de sus visitas a Barcelona, donde acude regularmente a impartir su método.

noro intento reconstruir una voz. Pero no una voz sometida a unos cánones estéticos, como se enseña habitualmente, sino la voz que la naturaleza nos ha dado a cada uno. Voy en busca de la energía que esconde el grito del bebé para que se pueda utilizar una voz adulta, bien audible. Y todo el mundo posee una gran voz, una voz potente y bella.

### ENCONTRAR EL PROPIO CAMINO

—¿Qué impide al adulto recuperar por sí mismo la potencia de voz perdida?

—Influyen factores culturales, educativos y psicológicos. No todo el mundo se atreve a reafirmarse con una gran voz. Además, creo que el adolescente no puede menos que perder la voz para después ir en su busca. No es casual que en francés «*trouver sa voix*» («encontrar la propia voz») se pronuncie igual que «*trouver sa voie*» («encontrar el propio camino»). Al realizar este trabajo de voz, que puede ser

muy analítico, muchas personas toman grandes decisiones, como un cambio de profesión. Esas personas dejan de sentirse bien con su antigua voz y empiezan a ser ellas mismas.

—¿Una persona con mal oído es una persona que todavía no ha descubierto su voz?

—No existen personas con mal oído. La emisión y la audición van unidas. Si uno corrige la emisión, la audición también cambia. En general, nadie canta en falso. Hay personas que sí, al principio, pero es por ansiedad. Aunque toques una nota al piano desafinan porque están tan nerviosas que no ponen atención. Pero todo el mundo puede cantar bien. Y para mí cantar bien es estar bien.

—¿Enseñar a cantar es la vía más adecuada para enseñar a utilizar la voz?

—Yo combino el canto y la voz hablada, porque no tenemos dos voces sino una. Y no quiero dar demasiado peso al can-

to. El canto no es más que el resultado de todo un recorrido interior, la prolongación lógica de un buen trabajo de voz. En realidad todos somos cantantes. Todos necesitamos ser armonizados y desarrollarnos, aunque no cantemos...

### LA VOZ NO MIENTE

—En las grandes tradiciones religiosas se canta. ¿El ser humano busca en el canto su desarrollo espiritual?

—Diría que no es tanto eso como que ha comprendido que el canto participa de la espiritualidad. El canto es armónico, responde a una vibración universal. Entre los cantos espirituales me gustan mucho el ortodoxo, el armenio y el judío. En ellos se siente la voz con toda plenitud y produce una vibración muy positiva.

—Alguna vez ha descrito su trabajo como un «yoga del sonido». ¿En qué se asemeja su trabajo de voz al yoga?

—La diferencia esencial con el yoga es que yo trabajo el

aliento a través del sonido. El aliento es meditativo, mientras que el sonido es activo. La voz revela cómo actúa uno en la vida: si con fuerza, con timidez... Pero no hay voz sin aliento. De hecho, la voz da fe de cómo está el aliento, de si hay estrés, de si falta verticalidad... Y me permite trabajar ese aliento: el objetivo no es aprender a respirar para cantar sino cantar para aprender a respirar. Y cuando el aliento es adecuado se emiten sonidos adecuados. Una gran ventaja de este trabajo es que la voz no miente. En cada instante la voz está respondiendo a las tres cuestiones fundamentales que se formula el ser humano: quién soy, de dónde vengo y adónde voy.

—¿Qué partes del cuerpo conviene desbloquear para liberar la voz?

—Todas. Se trabajan partes concretas y detalles de la postura, como el bloqueo que suele producirse en la garganta o las tensiones de la mandíbula y de la pelvis. Pero no se puede realizar bien el trabajo si se pierde de vista la globalidad.

—Cuando alguien acude a usted, ¿en qué se fija?

—Me fijo en la postura, le escucho hablar para ver cómo utiliza la voz, observo si está nervioso o tranquilo, si habla mucho o poco... Luego le pido que cante algunos ejercicios y observo su respiración o, más bien, su falta de respiración. Porque la gente apenas respira. Muchas veces el trabajo acaba consistiendo en aprender a respirar lo más profunda o auténticamente posible.

También trabajo el aliento. Se puede pedir a alguien que deje de respirar visiblemente cinco minutos pero no que renuncie al aliento. Lo que nos mantiene en vida no es la respiración sino



## «Se trata de aprender a vivir utilizando la energía justa que se precisa para cada acto, sea cantar o cualquier otro.»

el aliento. De hecho, cuando alguien muere se dice que exhala su «último aliento».

### CAER PARA VOLVER A LEVANTARSE

—¿Por qué es importante recuperar la llamada «respiración abdominal»?

—Si al respirar se deja bajar la energía al vientre, se liberan las tensiones acumuladas en el cruce de la garganta y que afectan a la voz. Pero al mismo tiempo, se libera lo emocional. Trabajar la voz consiste en aprender a dominar la mente con el aliento y, al revés, dominar el aliento con la mente. Yo pido a mis alumnos que empleen solo la energía que necesitan: si en una zona del cuerpo requieren 5 unidades de energía les pido que lleven allí solo 5 unidades. Lo mismo con la voz. Se trata de aprender a vivir utilizando la energía justa que se precisa para cada acto. Ese acto puede ser cantar, pero también cualquier otro.

—Sostiene que a menudo hay que «excitar la violencia de las sonoridades graves». ¿Por qué son importantes?

—Un edificio se empieza por los cimientos, se sigue por la planta baja, el primer piso, el segundo... Desde el punto de vista de la voz, las personas suelen encontrarse al revés: cabeza abajo. Trabajar la voz implica una inversión: recuperar las piernas, subir la cabeza... En las clases se ve muy bien. Muchas personas pierden el equilibrio y se caen hacia atrás. Es el camino inverso al que hace el bebé, que empieza tumbado, se incorpora y poco a poco se pone en pie. Pero esa

verticalidad se construye sobre un centro de gravedad desplazado, con la energía del vientre situada en la parte superior del cuerpo. Para alcanzar la verdadera verticalidad, primero es necesario caer hacia atrás. Y se cae cuando se logra llevar las sonoridades graves al *hara*, el verdadero centro de gravedad del cuerpo, haciendo descender la energía por la columna para concentrarla bajo el ombligo. Entonces se puede empezar a reconstruir la vida interior. Se trata de desestructurar la parte superior del cuerpo para llenar la inferior. A mis clases llegan personas con piernas decorativas, sin energía. Trabajar la voz les da raíces, las afianza en el suelo.

### UNA BÚSQUEDA VITAL

—En sus clases se producen a veces otras reacciones fuertes. ¿A qué se deben y hasta qué punto son terapéuticas?

—Las reacciones emocionales son muy frecuentes. El trabajo de la voz va al origen de la historia de cada persona y esta debe volver a recorrerla. Es un trabajo «homeopático», pues se debe realizar en pequeñas dosis. Estas reacciones son naturales y no deben preocupar. Al contrario: suelen ser risas o llantos, que ayudan a desbloquear los hombros, la nuca y la mandíbula. Además, es en la risa y en el llanto donde la persona encuentra su verdadera respiración.

—¿Con qué motivaciones se apunta la gente a sus clases?

—Motivaciones hay tantas como personas. Algunas vienen por motivos terapéuticos, sea porque tienen problemas de

voz o porque se sienten mal. Pero a lo que conduce el trabajo es a ir en búsqueda de uno mismo. Se suele conocer la máxima griega de «*Conócete a ti mismo*», pero no cómo sigue: «...y conocerás el universo y a los dioses». Mi especialidad es corregir grandes problemas vocales con eficacia y rapidez. Pero si el trabajo no desemboca en un viaje interior, si uno no se pregunta por qué ha tenido problemas, se pierde lo más importante.

—Sostiene haber ayudado a personas con asma. ¿Cómo puede un trabajo de voz mejorar este problema?

—El asma es una enfermedad respiratoria y puede ser muy psicológica. Buscar la voz de alguien implica resolver sus problemas respiratorios atendiendo al aliento y liberando lo emocional. En esto radica el fundamento terapéutico del trabajo con la voz. Cuando una persona encuentra su verdadera voz, el asma desaparece. Pero el asma se defiende bien antes de llegar a eso...

—¿Qué clase de cambios se producen después de este trabajo con la voz?

—Son muchos y a veces no se producen solo en la persona sino también en su entorno. Pero en general se puede decir que el estrés tiende a desaparecer. Se sienten una fuerza y calma diferentes, y se ve la vida de otra forma. También se dan cambios físicos. Muchas personas viven estancadas en un cuerpo adolescente. Hallar su voz les permite evolucionar hacia un cuerpo adulto. El cuerpo cambia y la voz da fe de la armonía que se instala.

—¿Cuánto tiempo requiere redescubrir la propia voz?

—Depende de la persona pero solucionar un problema de

voz puede ser rápido. A veces en un cuarto de hora se resuelven problemas graves. Ahora bien, eso no es más que el principio de un viaje de descubrimiento que dura toda la vida.

—¿Cómo sabe uno que ha descubierto su voz auténtica?

—Es algo que se siente dentro. Esa voz llega y uno sabe sin lugar a dudas que es la misma naturaleza la que está actuando. Pero hay que tener presente que una voz totalmente liberada es una utopía. Siempre se puede ir más allá.

—¿Diría que encontrar su propia voz cambió su vida?

—Totalmente. ¡Y no solo desde el punto de vista profesional! La voz ha sido para mí la búsqueda de una forma de verdad interior. Dejé mi carrera artística como cantante porque me di cuenta de que me interesaba más la voz que el canto. Porque en la voz reside la esencia del ser humano. El resto de mi vida se ha construido sobre esa búsqueda.

MAYRA PATERSON

### MÁS INFORMACIÓN

Web sobre el método Wilfart:  
• [www.wilfart.fr](http://www.wilfart.fr)  
Escuela Eòlia de Barcelona donde Wilfart da sus cursos:  
• [www.eolia.es](http://www.eolia.es)  
Libro «Encuentra tu propia voz» (Ed. Urano):

SERGE WILFART

Encuentra  
tu propia

VOZ

La voz como  
instrumento para tu  
desarrollo personal

URANO