

# LA VOZ

# EMOCIONAL.

POR

TUCO NOGALES



TEESIS-MONOGRAFÍA DE TITULACIÓN EN BIODANZA.  
SISTEMA ROLANDO TORO.

## AGRADECIMIENTOS:

Quiero agradecer esta obra a mi prima Pepa, quien un día me invitó a una clase de BIODANZA y, desde entonces, aquí estoy, inmerso en este maravilloso mundo de la música, el movimiento y la emoción,

A mis profesores Margarita Karger y Roberto Mirelman de la "Escuela de Biodanza Rolando Toro de Madrid, con quienes aprendí los fundamentos de la Biodanza y muchas cosas más.

Al resto de los profesores didactas con los que he compartido enseñanzas, risas, abrazos, danzas, vivencias,... y muchas cosas más. Muy especialmente a Silvia Eick y a Gilson da Cruz.

A todos los compañeros de las diferentes escuelas de la Península Ibérica, Denia, Barcelona, Vitoria, Lisboa, y muy especialmente a los de la Escuela de Madrid, con los que he compartido tantas clases, vivencias, caricias, maratones, besos, encuentros,..., y algún que otro desánimo, pero que sin cuyo apoyo, no sería posible, ni tendría sentido esta obra.

A Rolando Toro, por haber tenido un día la genial idea de unir a la humanidad entera en un sólo abrazo.

A Salvador Arias, mi profesor de doblaje e interpretación, a quien agradezco casi todo lo que sé en mi faceta como actor.

A Beatriz, sin cuyo amor, amistad y apoyo aquellos años de mi vida habrían sido bastante insípidos.



A mis hermanos, por estar ahí, unidos, y muy especialmente a mi hermana Blanca de quien he aprendido el maravilloso legado que es el silencio, sin el cual no sería posible la magia del sonido, la voz y la música.

A mis padres, Benita y Pablo, por haber tenido el coraje de vivir y por haberme regalado la vida.

A Todos, Gracias.

Tuco Nogales.

**SUMARIO:**

	Pag.
 Antes de las palabras.....	
• Antes de los hechos.....	
• Fisiología de la Voz.....	
• Ese gran instrumento: el cuerpo humano.....	
* La fonación.....	
* La “Respiración Danzante”.....	
* La liberación de la Voz.....	
* Ritmo, Melodía y Armonía.....	
* La Voz y Las Cinco Líneas de Vivencia.....	
* Vitalidad.....	
* Afectividad.....	
* Sexualidad.....	
* Creatividad.....	
* Trascendencia.....	
* Los Cuatro Elementos de la Voz.....	
* Tierra.....	
* Fuego.....	
* Agua.....	
* Aire.....	
* La Voz Emocional.....	
* El Relato de Vivencia.....	
* El maratón de Biodanza y Voz.....	
* Ejercicios y vivencias de voz.....	
 Bibliografía.....	

## ANTES DE LAS PALABRAS

Para alguien que conozca solamente de una manera superficial el Sistema Biodanza, puede que le resulte paradójico el origen y el hecho de esta tesis, ya que, una de las primeras informaciones que se nos da al asistir por primera vez a una sesión de Biodanza es que "durante la vivencia no se habla". Y así es, excepto en el *Relato de Vivencia*, durante la clase no se habla (por una razón más que convincente que ya explicaremos más adelante). Lo que sí se puede es expresar, mediante otros medios de comunicación, lo que queremos decir o lo que sentimos. En cualquier caso, no se trata de ninguna prohibición, sino, más bien, de una sugerencia. El patrimonio de la *Voz* no está comprendido únicamente por el mundo de las palabras. También pertenecen a este rico patrimonio, el amplio mundo de los sonidos, la risa, el canto, los mantras, el llanto, los coros..., etc.

En muchos de los epígrafes donde se habla de Biodanza se la define como "...un encuentro a través de la música, el movimiento y el canto". Lo que sucede es que el tema del canto se trabaja en muy contadas ocasiones, por lo que a veces es muy conveniente participar en una maratón específica sobre Biodanza y Voz.

El objetivo de esta obra es hacer un estudio sobre la relación que existe entre **La Voz, El Canto y el Sistema Biodanza**, además de contar también un poco de historia y algunas nociones preliminares para su mayor comprensión. También puede ser un objetivo es servir de guía para profesores y facilitadores de Biodanza a la hora de confeccionar una maratón sobre **Biodanza y Voz**, ya que es muy interesante sacar todo el partido que el mundo de la Voz puede aportar a nuestro crecimiento.

Mis razones personales a la hora de elegir La Voz como tema para la "Tesis de Titulación en Biodanza" son principalmente dos. Por un lado, debido a mi profesión de actor y a la rama en la que me especialicé (el doblaje), la Voz ha intervenido y ha sido la protagonista en la mayoría de los trabajos que he realizado en mi vida profesional. De alguna manera estoy creando un puente entre mi profesión de actor y mi profesión como facilitador de Biodanza. Por otro lado, hubo una Voz interior que un día me dijo que éste tendría que ser el tema.

De cualquier manera deseo que la lectura de esta obra os resulte lo más amena posible y ojalá encontréis en ella algo que os pueda valer en algún momento de vuestras vidas.

## ANTES DE LOS HECHOS.

Una de las particularidades que nos distingue a los seres humanos del resto de los animales es la capacidad de hablar, es decir, articular palabras para hacernos entender los unos con los otros. Pero la palabra no es más que un sonido convencional que a través de la historia y del tiempo ha evolucionado y ha llegado a tener un significado concreto. Luego, la fuerza real y primigenia radica en el sonido. Ese sonido, ya sean palabras o simples voces, utilizado de una manera dirigida e intencionada, es que puede llegar a tener efectos sanadores y equilibradores sobre el ser humano.

La Voz puede ser considerada como una de las formas de sanación más antiguas de la historia. Desde los griegos hasta los indios americanos; desde los chinos hasta los aztecas y mayas, pasando por hindúes, tibetanos y egipcios, todos los pueblos antiguos utilizaban el sonido, la voz y el canto como fuerza revitalizadora, creativa y sanadora y transmitían, además, sus conocimientos de generación en generación.

Los griegos fueron los primeros en reflexionar sobre el sonido y los efectos que produce en el organismo. Y fue un griego, **Orfeo**, el que se le consideró como el primer cantante de la historia. Poeta, músico y teólogo, su nombre significa "*aquel que cura a través de luz*". **Pitágoras** creó la octava musical tal y como la conocemos hoy en día, relacionando las notas musicales con los principios matemáticos del universo. **Julio César**, el Emperador Romano, cuidó la armonía de los sonidos, relacionando la influencia de éstos sobre el bienestar de las personas.

Muchos han sido los que han cultivado el poder de enseñar, sanar y elevar los estados de conciencia a través del sonido, la música y la voz: rapsodas griegos, cantantes navajos, griots africanos. En todas las tradiciones antiguas y perdidas se encuentra la mayor riqueza a la hora de utilizar el sonido para crear cambios en uno mismo y en los demás. Poemas, cantos y relatos, fueron entonados con el fin de reunir las diferentes realidades de la vida.

Casi todas las lenguas modernas proceden, en mayor o menor medida, del sánscrito. Hoy en día es una lengua muerta pero, tanto en el yoga como en otras disciplinas, así como en Biodanza, se siguen utilizando palabras y sonidos sánscritos, ya que sus efectos sonoros son muchos más intensos para la relajación y la meditación. Los antiguos maestros utilizaban ciertas palabras siendo conscientes de que eran beneficiosas, mitigaban las enfermedades y transmitían bienestar, fuerza y valor.

Biodanza tiene alrededor de unos cuarenta años de vida en la práctica, pero puede considerarse que posee la edad de la humanidad, ya que, todos los ejercicios y vivencias que se proponen en Biodanza lleva haciéndolos el Ser Humano desde que el Hombre es Hombre. Esta afirmación puede extenderse también al tema de la Voz, pues lo único que estamos haciendo es enriquecer y transportar al sistema Biodanza todo el legado que hemos recibido a través del tiempo, de las culturas y de los pueblos antiguos, con el fin de inducir bienestar en el organismo.

## FISIOLOGÍA DE LA VOZ

Uno de los aspectos más importantes en los que se basó Rolando Toro a la hora de confeccionar el **Modelo Teórico de la Biodanza** es el de la *Fisiología*. Prueba de ello es, que, dentro del *Ciclo de Formación de Profesores de Biodanza*, se le dedica un seminario monográfico entero al tema de los "**Fundamentos Fisiológicos**". La Voz tiene también su "*fisiología*". Antes de introducirnos en otras cuestiones más profundas, que tienen más que ver con el tema central de esta monografía, es muy interesante, para comprenderla en su totalidad, que conozcamos el proceso de formación de la voz, sus mecanismos de acción, cómo y porqué se produce.

### EL GRAN INSTRUMENTO: EL CUERPO

Nuestro cuerpo es, en sí mismo y en su totalidad, el instrumento de nuestra voz. Al igual que el buen músico cuida y mimar su instrumento, nosotros debemos también cuidar y mimar el nuestro. Todo músico afina su instrumento antes de sacarle el mejor partido. También nosotros podemos afinar nuestro cuerpo poniéndolo en forma, dándole armonía y equilibrio. Muchos ejercicios y vivencias de Biodanza están destinados a armonizar nuestro cuerpo y, consecuentemente, afinarlo para su mayor y mejor expresividad

Si partimos de la idea de que "*la Voz es la expresión de lo que le sucede mental, emocional y físicamente a quien la utiliza*", podremos llegar, fácilmente, a la conclusión de que, una mente y un cuerpo equilibrado y armonioso desembocarán en una voz clara, equilibrada y armoniosa. Por el contrario, un cuerpo y una mente en constante lucha nos ofrecerán una voz antinatural y oscura.








Cuando realizamos el acto de hablar, de cantar o, simplemente, de emitir sonidos, entran en funcionamiento una serie de procesos, como son, la respiración, la articulación y la fonación, que responden, en forma de contracciones musculares, ante una estimulación nerviosa concreta. En un principio existe una idea mental en el cerebro. Inmediatamente se siente el deseo de transmitir y de comunicar esa idea. A continuación se activan una serie de mecanismos que dan como resultado la obtención del sonido. Aunque parezca mentira, todo este proceso ocurre en centésimas de segundo y, apenas, sin darnos cuenta.

A veces pensamos que la *Voz* depende, únicamente, de los órganos que intervienen, de una manera directa, en el proceso de fonación....., y no es así. Todo el cuerpo participa, en mayor o menor medida, del proceso de la *Voz*. Atención especial merecerá la que le demos a la relación entre los segmentos de la cabeza, el cuello y la espalda.

No solamente el interior de nuestro cuerpo influye en el resultado final de nuestra *voz*. Tenemos que tener en cuenta también las condiciones externas y ambientales, así como las situaciones psicológicas, anímicas y afectivas de la persona, tanto del presente, como del pasado. Nunca utilizará de la misma manera su *voz* un bebé de dos meses que grita y llora porque tiene hambre, un monje budista que vive inmerso en un mundo de silencio o una vendedora de verduras que trata de sacar el mejor partido a su puesto del mercado.

Tanto a nivel de la voz como a otros niveles, nuestro cuerpo responde en función a los hábitos que adoptamos. Cualquier disfunción de una actividad concreta proviene de un "*mal uso*" de las partes que intervienen en dicha función. Lo interesante es que, a la vez que hemos sido capaces de adoptar un "*mal uso*", también somos capaces de corregirlo.

Existen muchos "*malos usos*", referentes a la totalidad del cuerpo, que afectan de una manera directa a la *Voz*. Éstos podrían ser algunos de ellos:

-  Echar la cabeza hacia atrás durante la inspiración
-  Tirar hacia abajo desde la base de la columna.
-  Arquear la espalda hacia adentro.
-  Bloquear las rodillas.
-  .....

Los efectos que pueden producir en la *Voz* estas posturas "*no recomendables*" van desde la articulación de tonos demasiado nasales o guturales, hasta la provocación de una inspiración jadeante, pasando por la dificultad para exponer frases largas, disminución de la riqueza de matices, dolor de garganta, desnaturalización de la *Voz*, falta de energía, inseguridad, desconfianza..., etc.

Pero, ¿cómo hacer un "*buen uso*" de nuestro cuerpo para obtener una voz armoniosa? En dos palabras, podríamos decir que, estaremos haciendo un buen uso cuando los esfuerzos que nos lleven a la culminación de una tarea sean los suficientes. Esto supone la existencia de un equilibrio entre el cuerpo y las diferentes partes que intervienen en dicha tarea. Esta idea enlaza perfectamente con el **Principio de Autorregulación de la Biodanza**, por el cual "*cada uno hace hasta dónde puede, hasta dónde quiere y hasta dónde sabe*".

Si bien es cierto que todo el cuerpo participa del fenómeno de la **Voz**, la relación que existe entre la cabeza, el cuello y la espalda es mucho más fundamental que la del resto de las partes del cuerpo. "*Dónde va la cabeza va el resto del cuerpo*". Ésta es una premisa que se da en la mayor parte de los vertebrados, así como en el Ser Humano. Sin embargo, el Hombre tiene la capacidad de alterar esta ley natural,

por primacía de otros intereses, aunque ello sea perjudicial para sí mismo o para su salud. Para que tengamos un equilibrio postural en todo el cuerpo será necesario adoptar una buena posición de la cabeza con respecto a la columna. Sin embargo, la cabeza posee dos direcciones: una hacia adelante, en línea directa con la mirada; y otra hacia arriba, en relación con la prolongación de la columna. El encargado de unir este puente entre la doble dirección de la cabeza y su unión con la columna es **el cuello**. El cuello deberá estar liberado de tensiones y regideces que obstruyan el buen funcionamiento de la respiración para no provocar efectos negativos que alteren la resonancia y la fonación. Al mismo tiempo debemos permitir que la columna vaya en la misma dirección que la cabeza (como si nos tiraran de una imaginaria cuerda anclada en el centro de nuestro cráneo), consiguiendo así, alargar la espalda. En ese momento los hombros se ensanchan y con ellos la caja torácica, dando además, una mayor capacidad respiratoria a los pulmones.

Muchas son las **Vivencias de Biodanza** que pueden contribuir y contribuyen a esta armonía corporal, algunas de ellas forman parte de las vivencias destinadas a la *Integración de los tres Centros*, como son: **el Segmentario de Cuello, el Segmentario de Hombros y el Segmentario de Brazos**, tanto realizados de manera individual como en pareja; **Las Series de Fluides I y II; Respiración Danzante, Abrir el Pecho, etc.**

Las piernas y los pies también intervienen en la armonía total del cuerpo. De nada nos valdría mantener la cabeza, el cuello y la espalda en perfecto equilibrio si tensamos las piernas, contraemos los glúteos y llevamos rígidas las rodillas.

La liberación y la relajación han de ser totales, tanto a nivel superior, como a nivel de las articulaciones inferiores (caderas, rodillas y tobillos), repartiendo el peso del cuerpo para facilitar la buena función de los órganos que trabajan directamente en la producción de la **Voz**.

Cuando producimos un sonido este vibra dentro de nuestro cuerpo, y no únicamente en las zonas donde, aparentemente, se origina, si no que, hasta la célula mas pequeña y alejada esta disfrutando y participando de esta magia maravillosa que es **la vibración**. Todo nuestro cuerpo funciona como una caja de resonancia, como un amplificador. Diferentes sonidos vibran en diferentes partes y órganos de nuestro cuerpo, provocando diferentes estados físicos y emocionales.

Pero, esa armonía a través de la verticalidad no se conseguirá si, desde la parte de abajo, no se está bien enraizado a la tierra, y desde la parte de arriba, no se está bien en conexión con el cosmos. Esto nos lleva a uno de los ejercicios clave de *Biodanza* como el la **Posición Generatriz de Conexión Cielo -Tierra**.

A lo largo de toda la obra veremos cómo existe una estrecha relación entre la **Voz**, sus mecanismos y efectos, y muchos ejercicios y Vivencias fundamentales del **Sistema Biodanza**. La "*posición natural*" de la que hemos hablado en este capítulo: Columna derecha y erguida, cabeza recta, mirada al horizonte, boca entreabierta, mandíbula relajada, rodillas semi-flexionadas..., etc., corresponde totalmente a la posición de partida de muchas de las **Vivencias de Biodanza**.

## LA RESPIRACIÓN DANZANTE.

Resulta prácticamente imposible hablar del fenómeno de la **Voz** sin tocar el tema de la **respiración** ya que, gracias a ésta y al aire que introducimos en nuestros pulmones (el combustible indispensable), nuestro organismo es capaz de producir sonidos.

**La Respiración** es el acto espontáneo más primigenio del Ser Humano desde el momento de su nacimiento. En el mecanismo de la respiración intervienen la nariz, la faringe, los pulmones, bronquios, bronquiolos y el diafragma. El papel principal y vital que desempeña la respiración dentro de las funciones fisiológicas del organismo es el de sanear y limpiar la sangre que llega a los pulmones a través de un intercambio de gases (introducimos oxígeno y expulsamos anhídrido carbónico) para que, de esta forma, vuelva a correr de nuevo sangre limpia por todo el cuerpo. Un segundo papel (y no por ello menos importante) es el de la producción del sonido. En su camino de retorno el aire hace vibrar las cuerdas vocales situadas en la glotis, provocando el sonido.

El invento está hecho: funciona, pero ¿poseemos aún toda la eficacia y frescura del primer día, del primer momento?

En Biodanza llamamos **Respiración Danzante** a una de las vivencias más importante y básicas del Sistema. Se trata de una Vivencia en la que, casi, no hay que hacer nada, únicamente adoptar una postura natural y cómoda (cuerpo erguido, pero sin tensar, rodillas flexionadas, brazos caídos a la altura del diafragma, boca semi-abierta, mandíbula relajada y ojos cerrados) y dejarse penetrar por la música, mientras respiramos naturalmente, sin forzar ninguna técnica concreta.

Es una vivencia que, aunque no conlleve excesivo movimiento o esfuerzo aparente, está encuadrada dentro de la **línea de la Vitalidad**, ya que, la de respirar, es una función vital para el organismo, sin la cual perderíamos la vida. Es un "entrar-salir" del aire y requiere concentración y autorregulación. **La Respiración Danzante** nos conecta con la *Vida* con el primer acto que realizamos al nacer y nos renueva cada vez que la vivenciamos. La primera sensación después de realizarla es la de una suma relajación y una paz armoniosa.

Existen varias músicas para acompañar esta vivencia que podremos elegir dependiendo del momento y del objetivo de la clase: "*Adagio*" de Albinoni; el "*Adagio*" de "el Otoño", de Las Cuatro Estaciones, de Vivaldi; los "*Largos*" del Invierno y de la Primavera, de la misma obra; "*She*", de Zanfira y "*Francisco*", de Milton Nascimento.

Cuando respiramos estamos *danzando el aire*,... de ahí su nombre. Es un bombeo de gases, una pulsación del tipo sístole-diástole, como los latidos del corazón. La respiración es un generador de vida. **La Respiración Danzante** es un generador de vida armoniosa que nos calma, nos relaja y nos llena de paz.

Algunos trastornos psicológicos de la vida moderna, como el stress, van asociados a la falta de aire. Por eso, a veces tenemos la sensación como si nos estuviéramos ahogando. Esto ocurre, en parte, porque no estamos conectados con nuestra respiración natural y porque hemos perdido la capacidad y el ritmo original.

Nuestra **Voz** está íntimamente relacionada con nuestros pensamientos y con nuestra respiración. Si poseemos una respiración entrecortada, nuestra Voz resultará, también, entrecortada y quebradiza. Si por el contrario practicamos una respiración armoniosa, nuestra voz se transformará en armoniosa. Toda la energía mental que podamos crear a partir de nuestros pensamientos podrá manifestarse a partir de la respiración y de la Voz.

Existen muchas técnicas, desde la Antiguas Escuelas a las nuevas terapias, que utilizan la respiración como método de armonización. Cuando respiramos, está respirando la Humanidad entera. Así, nos encontramos en una comunión constante, en un intercambio de sensaciones, una armoniosa unión entre la individualidad, la colectividad, y el Todo, participando de ese *"encuentro con uno mismo, con el otro y con el universo"*. Esa es la auténtica **Respiración Danzante: la Danza Cósmica**, en la que todos somos nutrientes y nutridos, intercambiando afecto y calor.

La expresión y fuerza de nuestra voz en todos sus parámetros y colores es algo que raramente somos capaces de desarrollar. A lo largo de nuestros años y de nuestro crecimiento hemos ido perdiendo la riqueza de matices que poseíamos en un principio y todo ello posee una estrecha relación con la respiración. La capacidad pulmonar y torácica en un principio era total y suficiente para cualquier expresión con nuestra voz.

A medida que crecemos y nos sumergimos en la vorágine cotidiana de la vida moderna, esa capacidad se ve menguada hasta menos de la mitad. Hemos pasado de una *respiración diafragmal natural* a una *respiración pectoral*. El centro de energía respiratorio, que se encontraba originariamente en el bajo vientre o diafragma, lo hemos ido subiendo, poco a poco y año tras año, a la altura de la garganta, donde ninguna voz puede expresarse con facilidad, debido a la falta de combustible.

Para reestablecer ese potencial tendríamos que reaprender el acto de la respiración. Uno de los objetivos principales del **Sistema Biodanza**, incluido precisamente en la definición, es justamente ese, el "*reaprendizaje de las funciones originarias de vida*". Para ello sería bueno observar, sobre todo a los niños, que son capaces de chillar y llorar sin descanso, ya que aún conservan su total capacidad respiratoria. Las razones por las que ese niño va perdiendo a lo largo de su vida todo ese potencial suelen ser afectivas, intelectuales y sociales.



## LA LIBERACIÓN DE LA VOZ

Uno de los mayores placeres existenciales de la vida y que nos producen más salud es el de sentirnos liberados. A través de la Biodanza también podemos saborear esa sensación de "*libertad*". Son mucho los mecanismos que nos pueden ayudar en esa faceta. Uno de ellos es **la Voz y el Canto**. Muchas emociones quedan atrapadas en nuestro interior por no ser expresadas. El trabajo con **Biodanza** a través de la Voz y el Canto ayuda a la liberación y la armonización de esas emociones. La consecución progresiva de vivencias en las que utilizamos la Voz nos aporta el descubrimiento de un potencial que, la mayor parte de las veces, desconocemos y que, sin embargo, está dentro de nosotros. A lo largo de nuestra vida hemos sentido muchas veces, sobre todo en la infancia y en la adolescencia, cómo se ha visto coartado nuestro potencial expresivo. Esa represión, al cabo de los años, puede haber provocado ciertas anomalías psicológicas y emocionales. Cuando liberamos nuestra voz mediante la expresión estamos liberando parte de nuestro pasado reprimido y, de esta forma, sanándolo.

Es por lo tanto, la Liberación de la Voz a través de la Biodanza una forma de reconciliarnos con nosotros mismos y

con nuestro pasado, de una forma alegre, cantada, sonora y armoniosa.

## RITMO, MELODÍA Y ARMONÍA

**El Ritmo, la Melodía y la Armonía** son las tres cualidades principales de la **Voz y del Canto**. Son sus apellidos, sus señas de identidad. Son, también las que hacen que nuestra voz se exprese de una manera o de otra. Sin embargo, *la resonancia es el principio más importante del sonido, y por lo tanto, de la voz.*

Las vibraciones del sonido provocan el movimiento de las moléculas en el aire, penetran en el oído haciendo vibrar el tímpano. Los nervios recogen esta información y la traducen en sonido. Todas las células de nuestro cuerpo son una caja de resonancia del sonido. Cuando articulamos la voz hasta la célula mas lejana de nuestro cuerpo esta vibrando. De la misma manera que algo que sucede en cualquier parte del universo se ve reflejado en la estrella más lejana. Esos reflejos se aprecian en conceptos de ritmo armonía, melodía tono, textura, etc.

Cuando encontramos las adecuadas combinaciones de ritmo, melodía y armonía a través de las **vivencias de Biodanza** que trabajan la **Voz** somos capaces de desarrollar una resonancia en el interior de nuestro cuerpo, que a su vez integran estados de ánimo y emociones.

**EL RITMO.** A partir del ritmo nace todo movimiento en el universo. El ritmo es el pulso de la vida, por ello afecta a todos los estados físicos y es capaz de provocar cambios en ellos. También vemos cómo se producen cambios físicos cuando se trabaja la **Voz** en las vivencias de **Biodanza**.

Determinados ritmos, ya sean de trabajo, de actitud o la hora de hablar pueden crear problemas. Por otro, lado los ritmos uniformes reestablecen los ritmos corporales cuando están desequilibrados. Por ejemplo: está comprobado que personas con dolencias cardíacas pueden ser aliviadas si escuchan música barroca,... cuánto más bien le hará si, en lugar de simplemente escucharla, la canta. **El Ritmo**, además, puede llenarnos de vigor y estimular nuestras energías: los ritmos de percusión activan el bazo. El Ritmo de nuestra voz estimula la energía física y aumenta el fluido sanguíneo por todo el cuerpo por lo que nos pone en funcionamiento. El Ritmo nos conecta con la Tierra y con uno mismo

**LA MELODÍA.** Si el Ritmo nos conecta con uno mismo, la **Melodía** nos conecta con el otro, nace de una actuación recíproca entre lo divino y lo físico. Por lo tanto, la **Melodía** es la relación (madre-niño). A través de la Melodía entramos en perfecta simbiosis con el otro. La Melodía cantada de la **Voz** apacigua los estados emocionales y mentales, como la madre que tranquiliza a su bebé cantándole una nana. También, a través de la Melodía podemos reducir el nivel de dolor.

Podemos comprobar cómo en una sesión de **Biodanza** alguien siente ciertas emociones al escuchar una música. Lo mismo ocurre cuando escuchamos o emitimos la **Voz** humana. Incluso podríamos decir que los efectos son más elocuentes al tratarse de la Voz ya que éste es un instrumento orgánico y enseguida nos va a conectar con el otro.

**LA ARMONÍA.** Si el Ritmo nos conecta con uno mismo y la Melodía con el otro, **la Armonía** nos conecta con *la Totalidad* o con el Universo. Armonía es la que hay en un coro de voces, todas cantando al unísono. A través de la Armonía vinculamos el poder de nuestra energía individual con el de la energía colectiva, de esta manera no olvidamos la especie a la que pertenecemos. La parte más espiritual de nuestro ser sería la beneficiada de la presencia de la Armonía. Es decir, la Transcendencia se desarrolla cuando cantamos colectivamente, cuando entramos en armonía con los demás.

## **LA VOZ Y LAS 5 LÍNEAS DE VIVENCIA.**

El Sistema Biodanza se desarrolla a partir de Cinco Potenciales Genéticos que son la **Vitalidad**, la **Afectividad**, la **Creatividad**, la **Sexualidad** y la **Trascendencia**. Son potenciales con los que venimos cuando nacemos; a veces se desarrollan a lo largo de la vida de una manera fluida y otras se reprimen a causa de los estragos sociales, familiares y educacionales. La labor de la **Biodanza** es reeducar y/o redescubrir estos potenciales a través de la música, el movimiento, el **Canto** y las situaciones de encuentro en grupo.

Cuando escuchamos o cantamos el allegro vivo del coro de una ópera lo estamos haciendo con **Vitalidad**. Una persona que canta es una persona viva. También en el tono de **Voz** podemos apreciar al grado de vitalidad de una persona. También su ritmo nos habla de esta *línea de Vivencia*. Las canciones infantiles poseen un alto grado de Vitalidad. Cuando cantamos y recuperamos las canciones de niños estamos recuperando parte de nuestra vitalidad perdida.

La **Afectividad** en la **Voz** la vemos principalmente en las vivencias que nos conectan más con el otro y en las que interviene, sobre todo, la Melodía. "*El Mecimiento Afectivo con Nana*" sería el mayor exponente entre la Afectividad y la Voz. Voces de solidaridad, de ternura de encuentro, cantos a dos o en pareja nos vinculan con la **Línea de la Biodanza** que es el eje o el bastión más importante con el que trabajamos

**La Línea de la Creatividad** nos aporta frescura e innovación a la **Voz y al Canto**, pero también, el reaprender a decir las cosas que decimos y sentimos, lo que deseamos para nuestras vidas. Cuando jugamos con nuestras voces de una manera "creativa" estamos dándonos pie a resolver de una manera más fácil los problemas de nuestra vida.

No conseguiríamos nada de todo esto si no supiésemos seducir con nuestra **Voz**. Ponerle **Sexualidad** a la Voz es ponerle seducción, sensualidad, intención, dirección y acción. Muchos de los éxitos de nuestras relaciones interpersonales provienen de nuestra forma de utilizar la Voz. Las canciones de la "bossa nova" brasileña poseen tanto poder deflagrante sobre el Ser humano debido a la gran carga de sensualidad que conllevan.

La Vivencia de **Voz** más importante en la línea de la **Trascendencia**, probablemente sea el "*Coro de Caña Divina*". Cuando conectamos con la trascendencia en las vivencias de Voz y de Canto conectamos con la Totalidad, con la armonía. También las voces místicas y espirituales nos acercan más a esta línea, pero no nos conectan menos las voces de los elementos de la naturaleza que veremos a continuación.

## LOS CUATRO ELEMENTOS DE LA VOZ.

El Sistema Biodanza en su Línea de la Trascendencia, propone una conexión de los **Cuatro Elementos de la Naturaleza**, a través de la Música, el Movimiento, el **Canto y la Voz**, con el fin de que integremos los conceptos que estos elementos pueden aportar a nuestras vidas.

De esta manera, si a nuestra voz le aportamos el elemento **Tierra** conseguiremos una **Voz optimista y alentadora**, cargada de realidad. Desde la antigüedad El Ser Humano ha invocado a sus dioses realizando rondas en las que el **Canto** era protagonista, a veces dirigidos por un chaman. En el Chamanismo el tambor y la Voz establecían un puente entre el propio chamán y un estado de conciencia alterado, mágico y superior.

Si lo que queremos es que nuestra **Voz sea sedante y revitalizadora** será el elemento **Agua** el que tendremos que integrar en nuestro Canto. El Agua, con su mecimiento, calmará nuestras emociones como un "*canto de sirenas*", una nana de olas que irá directamente al corazón. También al Agua de la Voz será el analgésico natural para nuestro dolor físico y existencial.

Todo el mundo de la imaginación y de la fantasía se lo proporcionará a nuestra **Voz** el elemento **Aire**. Cantar con la energía del Aire hará que nuestra Voz salga "*inspiradora y relajante*". Los cambios del Aire conseguirán que nuestra voz muestre sus más variadas tonalidades y texturas, inundándola de creatividad.

El elemento **Fuego**, integrado desde el **Canto**, será el que transforme nuestra **Voz** hacia algo "*estimulante y excitante*". El Fuego cargará de sensualidad, y seducción la Voz y nos llevará de la canción a la acción. Con la doble vertiente que posee la energía del Fuego, purificadora y sanadora, nuestro Canto será una estupenda herramienta para transformar los estilos de vida y consagrarlos dentro de nuestro Ser.

Pero, rara vez se trabajan en **Biodanza los Cuatro Elementos** por separado, salvo cuando se persigue conseguir algún fin concreto. Por esta razón, Siempre que trabajemos la **Voz** intentaremos hacer una integración de los Cuatro Elementos para que nuestra Voz sea mucho más rica en matices, tonos, texturas y posea, a la vez, realidad e imaginación, calma y estimulación,... y entrar, así, en esa pulsación de la Vida entre **Identidad y Regresión**.



## **LA VOZ EMOCIONAL**

Llegados a este punto, estamos en disposición de acceder a la esencia de esta monografía. Hemos recorrido hasta ahora un bonito viaje por el maravilloso mundo de la **Voz** que nos ha llevado desde la antigüedad hasta la actualidad, desde *"Los Elementos"* hasta *"Las Líneas de Vivencia"*.

Cuando decimos que *"Biodanza es un sistema de integración afectiva que utiliza la música, el movimiento y la Voz para regular las emociones"*, estamos queriendo decir que esos tres instrumentos, -música, movimiento y **Voz**-, combinados de una manera inteligente, pueden ayudarnos a vivir mejor con nuestras emociones. Ya sabemos del poder deflagrador de la música con respecto al Ser humano. Conocemos la importancia del movimiento en nuestras vidas -movimiento = vida-. Nos queda saber porqué la Voz nos ayuda en esta camino.

Existen muchas maneras de expresar lo que ocurre dentro de nosotros a través de la Voz. Las dos principales serían: la racional, desde la mente; la emocional, desde el corazón. Estamos acostumbrados a expresar todo lo que sentimos por el filtro de la mente y esto nos encasilla, la mayor parte de las veces, a no poder expresarnos en toda nuestra esencia. Desde pequeños nos han ido coartando, cada vez más, a sacar a fuera lo que llevamos dentro y, a la larga, esto , nos ha traído algún que otro problema, incluso alguno grave. Expresándonos libremente desde nuestro centro emocional podemos destensar, suavizar y aliviar muchos de estos problemas.

Muchas veces hemos oído decir que *"los ojos son el espejo del alma"*. Pues, siguiendo esta premisa, muy bien podríamos decir que *"la Voz es el espejo de nuestras emociones"*. Cuántas veces habremos hablado con alguien por teléfono y, sin ver su cara, habremos sabido si se encuentra bien emocionalmente, o no.

Influye de tal manera la expresión de las emociones en nuestro organismo que hasta somos capaces de crearnos, inconscientemente, *una afonía o una disfonía*, cuando no lo hacemos correcta y completamente. Siempre que tengamos algún problema de **Voz**, de garganta o de cuerdas vocales estaría bien, antes de pedir cita con el foniatra, examinar y escudriñar bien en nuestros adentros y ver qué es lo que nos estamos callando, lo que nos guardamos.

Sin duda, dentro del **Sistema Biodanza**, uno de los espacios más afectivos y cuidados para la expresión de las emociones es el **Relato de Vivencia**.

## EL RELATO DE VIVENCIA

Cuando asistimos a una clase de **Biodanza** por primera vez, una de las primeras recomendaciones que se nos hace es que *"durante la clase no se habla"*. Y así es, sólo que esa recomendación va dirigida hacia la segunda parte de la clase. Si durante la parte vivencial de la clase, la parte de movimiento, hablamos o utilizamos la palabra intelectual, estamos restringiendo los efectos beneficiosos de la música y del movimiento sobre nuestro organismo. Debemos dejar a un lado la palabra para que la vivencia nos penetre, nos envuelva y nos hagamos con sus beneficios. Esto no significa que no podamos reír, gemir, gritar, sollozar, cantar, bostezar o emitir cualquier sonido que nos salga de dentro a través de la voz, de manera natural y espontánea.

Pero existe un espacio dentro de la clase donde sí se puede hablar y ése es el **Relato de Vivencia**. El Relato de vivencia es un *foro* donde podemos colocar verbalmente todas aquellas cosas y sentimientos que nos cosquillean dentro de nuestro ser. Sentados en el suelo, en cómodos cojines, creamos un ambiente de amistad, confidencialidad y respeto hacia lo que cada participante necesita expresar.

Muchas veces utilizamos este momento para dar la bienvenida a los nuevos alumnos que se incorporan a las clases, escuchar sus nombres y sus razones para haber elegido esta técnica. También se puede utilizar el Relato de Vivencia para comunicar eventos, próximos encuentros, normas de la sala, novedades, etc.

Ocasionalmente, el facilitador o profesor de Biodanza podrá exponer diferentes aspectos teóricos del Sistema Biodanza que estén relacionados con el tema de la clase, con algún ejercicio o vivencia que hayamos realizado o vayamos a hacer o respecto a algún comentario de los alumnos, con el fin de aclarar sus inquietudes y dudas.

De igual manera, es interesante, a veces, comentar alguna noticia de la prensa, la radio o la TV., sobre temas de actualidad, que nos parezcan interesantes y adecuados y que tengan algo que ver con el desarrollo del Ser Humano y que puedan enriquecer nuestro propio desarrollo. En ese sentido es muy bonito compartir de vez en cuando algún poema o cuento, tanto por parte del facilitador como por parte de los alumnos.

Pero sin duda, la parte más importante del **Relato de Vivencia** es aquella en la que expresamos nuestras emociones, sabiendo que van a ser escuchadas, sin juicios, y compartimos, desde el corazón, todo aquello que vamos viviendo en nuestro periodo de crecimiento a través de la **Biodanza**.

**El Relato de Vivencia** es un espacio para comentar cómo nos fue en la última clase, qué sentimos al realizar los diferentes ejercicios, cómo vemos actuar los beneficios de la **Biodanza** en nuestras vidas..., ya que, de esta manera, al poner en palabras las vivencias, estamos materializándolas, dándoles cuerpo y sentido. Todo aquello que no se expresa se anula y todo aquello que se expresa en un marco adecuado se integra. Ésa es la labor principal del relato de Vivencia..., integrar la expresión de las emociones.

Si partimos de la idea de que "**Biodanza no es interpretativa**", no es conveniente que el facilitador o profesor haga una valoración psicoanalítica del alumno. En Biodanza estamos con la idea de "*que cada uno es dueño de su propio crecimiento*". Esto no significa que no se pueda hacer una aclaración o explicación de "*porque me pasa lo que me pasa*", recurriendo a los conocimientos teóricos del profesor sobre el **Sistema Biodanza y su Modelo Teórico**, con el fin de que el alumno pueda entender mejor su proceso.

En aras del entendimiento y del desarrollo del Ser Humano, entiendo que el **Relato de Vivencia**, tal y como se plantea desde el **Sistema Biodanza**, es un buen ejemplo para otros *foros* de discusión, ya sean sociales, políticos o familiares. Ojalá llegue el día en que todo ser humano pueda expresar sus emociones libremente, "*con la libertad del amor, la única libertad que me exalta, la única libertad porque muero*", como decía **Luis Cernuda**, y podamos, así, expresar la auténtica **DANZA DE LA VIDA.**

















## **EL MARATÓN DE “BIODANZA Y VOZ”.**

---

En el curso de formación de **Biodanza** nos encontramos con que uno de los módulos específicos se refiere a las **Extensiones y Aplicaciones de Biodanza**. Dentro del capítulo de las Extensiones podemos ver cómo Biodanza se ha especializado en diferentes ámbitos de la vida. De esta manera, existe *Biodanza y Arcilla, Biodanza y Creatividad, Biodanza y Los Cuatro Elementos, Biodanza Acuática, Proyecto Minotauro, el Tarot de la Biodanza, Al Encuentro del Ángel, Proyecto Argonauta, Stage de Primavera...*, etc. Una de esas extensiones es también el **“Maratón de Biodanza y Voz”**.

El principal objetivo de la **Maratón de Biodanza y Voz** es expresar las emociones e integrarlas a través de la *Voz, el Canto y los sonidos naturales*. Como hemos explicado bien en el desarrollo de esta monografía, es muy importante, antes de empezar a trabajar directamente con la Voz, facilitar ejercicios y vivencias que nos permitan suavizar y preparar todas aquellas partes de nuestro cuerpo que intervienen en el proceso de la Voz, como son los **Segmentarios y los ejercicios de Respiración**.

He aquí algunos de los ejercicios que pueden ayudarnos a esa integración corporal previa:

-  Animación del Movimiento
-  Caminar con diferentes partes del Cuerpo
-  Coordinación Rítmica
-  El Director de Orquesta.
-  Oposición Armónica.
-  Respiración Danzante.
-  Segmentario de Cuello, individual y a 2
-  Segmentario de Brazos "" ""
-  Caminar Melódico (escuchándose).
-  Sincronización Melódica.
-  Soplo sobre el cuerpo.
-  Quitar Máscaras.
-  Caminar del Tigre.
-  El Gato.
-  Danza de Contestación.
-  Escuchar el corazón del Otro.

Todos estos ejercicios y algunos otros, combinados entre sí, con las adecuadas músicas, perfectamente seleccionadas por el **Sistema Biodanza**, nos prepararán sutilmente para entrar de lleno en el maravilloso mundo de la **Voz**. Por último, expondré la mayoría de los ejercicios que utiliza Biodanza para integrar las Emociones a través de la **Voz y el Canto**.

- 📖 “ASE-SITA-HUM”
- 📖 Asumir la necesidad de Amor (con palabra y gesto)
- 📖 Canto con Danza interior
- 📖 Canto “Éxtasis” (hacia fuera)
- 📖 Canto Sufi
- 📖 Canto del Nombre sobre el Cuerpo
- 📖 Canto del nombre del Otro
- 📖 Canto del propio Nombre en Ronda
- 📖 Canto del Mantra “AM”
- 📖 Canto en Ronda de la palabra “AR-MO-NI-A”
- 📖 Canto orgánico creativo
- 📖 Cantar en ronda una Palabra
- 📖 Canto Primal
- 📖 Canto sanador sobre el Cuerpo del Otro
- 📖 Canto sobre el Cabello
- 📖 Círculo de energía con Sonido Primal
- 📖 Compartir en pareja
- 📖 Coro al Sol
- 📖 Coro de Caña Divina
- 📖 Coro de Caña Divina Conducido
- 📖 Coro de Caña Divina en Posición Fetal
- 📖 Coro en posición Fetal
- 📖 Coro Guerrero
- 📖 Coro Melódico
- 📖 Crear lenguajes
- 📖 Decir lo que me gusta del Otro, en Ronda
- 📖 Deflagrar la emoción más presente
- 📖 Desplazamientos con gritos y saltos
- 📖 Encuentros: “*Tu existes*”
- 📖 Fluidez con imágenes (verbal)
- 📖 Gato (con sonidos)
- 📖 Grito de Identidad: “*yo soy...*”
- 📖 Grito Vital
- 📖 Liberación de Tensión con ritmo progresivo y Gritos
- 📖 Mecimiento afectivo con nana
- 📖 Nana
- 📖 Ronda de Integración con Canto
- 📖 Ronda de Mecimiento con Canto
- 📖 Sentido de la Audición
- 📖 Susurro del Nombre sobre el cuerpo
- 📖 Tigre (con sonidos)
- 📖 “Towaté-Atiwatú”
- 📖 Trance Místico (Estoy vivo)
- 📖 Voces