

técnicas

EL YOGA DE LA VOZ™

“La música es una dimensión liberadora”

Lo dice Silvia Nakkach, creadora de esta práctica sistemática que permite liberar al ser de los condicionamientos, a través del canto, la repetición de mantras y la entonación de sílabas antiguas.

La música es oceánica: tiene todas las posibilidades expresivas. Rudolf Steiner decía que es el arte más espiritual, porque no se necesita verla para sentirla. Uno se puede entretener con la música, puede curarse, acordarse de cosas que nunca se acordó, por ejemplo, cuando trabajamos con pacientes de Alzheimer, se comprueba científicamente que la música es lo que más vitaliza la memoria... Y es porque es invisible: va por ese canal de las cosas que no necesitamos ver para creer. No la ves, pero te conmueve, te emociona. Y no es una religión, con lo cual no tenemos divisiones, ni guerras. ¿A cuántas personas conocés que ‘no crean’ en la música?”, así comienza la charla con Silvia Nakkach, pionera argentina en el campo del sonido y la transformación de la conciencia que vive en los Estados Unidos desde hace casi tres décadas y vino al país dar un seminario de Yoga de la Voz™, el sistema que creó para condensar sus conocimientos. “El sonido limpia, aclara, moviliza. No solamente el cuerpo sutil, los chakras, y todo eso que está tan de moda ahora, sino que se mueve muy rápido por el agua del cuerpo, y entonces también se lo utiliza para visualizar tumores, porque limpia y permite ver. Es decir, la frase puede decirse como metáfora y también literalmente: ‘el sonido aclara’. Y lo podés utilizar física, espiritual, psicológicamente. Lo podés usar puro, para liberar catárticamente sonidos, como prelenguaje; y en el nivel más alto, el nivel védico de la música hindú, que está escrito más de 4000 años atrás. Uno de los Vedas dice que la función

del sonido y la música es ‘aquietar la mente para hacerla sensible a las influencias divinas’. Y es que cuando uno entra en ese estado más espiritual y suave, no tan cargado de problemas y emociones; cuando uno entra en la naturaleza espiritual del sonido, entonces uno puede sentirse mucho más cerca de su propia naturaleza divina, búdica”.

-Suena como el ingreso a una dimensión...

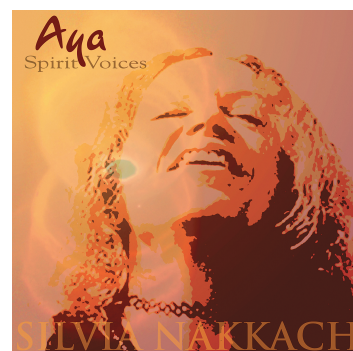
-Una dimensión espiritual y divina que nos protege sin condiciones y sin juicios, que es lo que nos cansa tanto: la fantasía del juicio, el miedo, la limitación, las dudas. El buda siempre dice: no te mantengas en la duda. Creo que si podemos relajar lo que creemos ganamos un montón de tiempo.

Un aprendizaje espiritual

“El problema es que cuando estudiamos música en el colegio, si no nos toca un buen maestro, lo que aprendemos es ‘puro papel’; lo llamo ‘musical materialism’: aprendemos la música como ‘mater’, como materia. Por eso si uno ve que su hijo pequeño ama la música, hay que encontrarle el maestro o la maestra ideal, y no abandonarlo nunca, porque la música es una transmisión de conciencia a conciencia; lo que el maestro enseña es el gozo, el deleite por la práctica. La música es un sistema, es un yoga; si no hay práctica, no hay músico”, dice Nakkach, y repasa su propia historia, el camino que la llevó a crear el Yoga de la Voz™. “De jovencita fui al conservatorio, pero ya era compositora desde chica: la profesora de piano venía a casa



**UNO DE LOS VEDAS
DICE QUE LA
FUNCIÓN DEL
SONIDO Y LA
MÚSICA ES
‘AQUIETAR LA
MENTE PARA
HACERLA SENSIBLE
A LAS INFLUENCIAS
DIVINAS’.**



X

María Laura Ferro

Fotos: Gentileza Silvia Nakkach



GENTILEZA: JORGE VISMARA

a darnos clase a todos y yo me quedaba componiendo. Cuando necesité más sofisticación, empecé a estudiar con el padre de Lito Vitale, fue una experiencia extraordinaria. Luego conocí a un músico de Brasil, que contestó todas las preguntas que yo tenía, o ni siquiera tenía: Egberto Gismonti. Cuando escuché su obra me di cuenta de que al componer tenía que integrar los cinco elementos: la música es fuego; es el fluir del agua, es el movimiento del aire; cuando produce sus efectos, es como el éter; cuando nos pega en el cuerpo es como la tierra. En esa época yo ya era psicóloga, recibida en la Universidad de Buenos Aires; practicaba diariamente y enseñaba Tai Chi Chuan; era musicoterapeuta... A los 27 años, me fui a vivir a Estados Unidos y comencé a estudiar con el que aún hoy es mi maestro. Allí recibí los conocimientos de la música antigua del Medio Oriente, de Oriente, de la India, de Tíbet, y pude integrar todas las herramientas que traía con la espiritualidad”.

Silvia creó hace veinte años su escuela, Vox Mundi, que “empezó en Italia y ahora tiene centro en Berkeley donde yo vivo, y damos clases en varios países, clínicas; también ayudamos a personas que se les ha ido la voz... trabajamos desde lo artístico y lo terapéutico”. Y ahora creó un programa universitario: Sound, Voice and Music Healing (Sonido, Voz y Música Sanadora). “Invité a los maestros de mis maestros, a mis maestros también, y todo el mundo dijo que sí. Es en la Universidad más inteligente que he conocido, California Institute of Integral Studies, donde enseñan Grof, y mucha gente que pasa por aquí. El programa integra el conocimiento y la sabiduría de los chamanes, que empezaron hace 30 mil años y siempre trabajan con sonido; las nuevas tecnologías; diapasones; Tomatis... Yo tengo a cargo la formación musical y sigo a los alumnos desde el comienzo hasta el final”.

-¿Quién es y qué te enseña tu maestro?

-Es Ali Akbar Khan, el maestro de los maestros de los

técnicas

Resonando con una Sílabas Semilla (Bija Syllables)

La sílaba RAM nos conecta con elemento Fuego y la divinidad es Agni –el Dios del Fuego-. El color es rojo profundo, y lo localizamos en el abdomen, entre el plexo y el cordón umbilical. En su dimensión psicológica, RAM nos conecta con la cualidad de la devoción incondicional, ser leales a nuestras relaciones.

Nos abandonamos profundamente en la experiencia de la voz y nos enfocamos, a través del sonido continuo -solamente- en la entonación de la sílaba RAM. Nuestra atención se afirma en la dimensión del sonido.

Entonamos RAM firmemente en exhalaciones cada vez más largas, sin modulaciones, hasta relajar nuestra respiración. A continuación, nos concentramos en la cualidad particular que esta sílaba evoca (FUEGO), localizándola en el abdomen y visualizando el color rojo y la fuerza alquímica del Dios Agni. (En la entonación, mantenemos el balance al pronunciar la vocalidad de RAAA, que conecta con el principio femenino receptivo y abierto de la sílaba semilla, y le damos

el mismo tiempo de resonancia a la consonante MMM que conecta con el aspecto masculino activo, consumando así el poder de transformación del sonido a través de la conciencia, el cuerpo, y la respiración).

Duración: de 7 a 21 minutos diarios.

Esta práctica yóguica sonora está recomendada para intensificar la concentración, incrementar la memoria de sentimientos positivos, activando la maduración y la confianza en sí mismo.

Variaciones:

- Entonar RAM y conectar con la cualidad del AMOR como fuego en el abdomen que elimina todo los sentimientos negativos.
- Alternar con una variedad de sonidos semilla como *Ah, Eh, Om, Bam, Yam, Lam, Tam*, concentrando la atención en el puro sonido largo y constante.

maestros de la música hindú clásica. Y nos enseña las ragas, que son melodías que en realidad son entidades melódicas que no fueron compuestas por nadie, ningún ser humano y que son muy antiguas. Son como un recurso acústico, melódico, que transforma la conciencia y las emociones, y que aparece cuando estás muy concentrado. Hay 75 mil ragas. Raga significa “aquello que colorea la mente de una emoción”. Y este sistema se enseñaba en música clásica hindú, en donde la música estaba indivisiblemente conectada con las emociones, pero no las emociones personales, sino las emociones estéticas, las emociones que te produce una obra de arte, que te conmueve, te impacta y te conecta con algo superior... Una raga es una entidad melódica que te posee y te permite entrar en un nivel transpersonal musical: estás completamente concentrada, no hay nada que te distraiga, y empezás a cantar algo que ya se ha cantado hace miles de años.

El canto de Buda

“Tengo muchos años de trabajar espiritualmente en el budismo tibetano. Todas las preguntas que me he hecho en la vida, se responden con las prácticas que dejó el Buda”, cuenta Nakkach, quien integra esta filosofía a su sistema de trabajo: “Cómo nos desvestimos de nosotros mismos y nos damos cuenta de que la felicidad viene cuando empezamos a servir a otros en lugar de preocuparnos por lo que nos falta. Todo esto surge de ‘la fuente’: el yoga, el



**ES UNA
TRANSMISIÓN DE
CONCIENCIA A
CONCIENCIA; EL
MAESTRO
TRANSMITE EL
DELEITE POR LA
PRÁCTICA. LA
MÚSICA ES UN
SISTEMA, ES
UN YOGA.**

budismo tibetano, el chamanismo, el tai chi, la bioenergética, también de la psicología maravillosa que aprendí en la UBA en los 70. Después viene ‘el sendero’, como dice el Buda, ‘the path’: las prácticas, para poder desarrollar esa sabiduría. Hay prácticas específicas para gente que hace masajes, para quien quiere cantar, para el que quiere educar, el que tiene impedimentos en la voz. Y después tenemos la tercera parte: ‘el fruto’. Empezamos a enseñar, a manifestar, a dar”.

-Concretamente, ¿cuáles son las prácticas del Yoga de la Voz?

-Trabajamos con *Nada Yoga*, el primer tipo de yoga de sonido; después con un ton, que depende de la persona (*Silvia vocaliza sonidos: uno más agudo, otro más grave, a modo de ejemplo*); luego empezamos a jugar con sílabas, no solamente el *Om*, hay muchas sílabas que se denominan “sílabas semilla” porque te abren a tu nivel energético; esto es muy antiguo, es chamánico. Después trabajamos en invocaciones, también vocalizaciones, mantras, y allí es cuando encontramos las ragas, y finalmente entramos en *chanting*, improvisación. El sistema es siempre el mismo con distintos niveles de sofisticación. Hay cerca de dos mil prácticas, que varían según la persona, la necesidad.

-¿Cómo es el camino para formarse y poder dar clases?

-Hay que hacer, primero, cien horas, a lo largo de un año



GENTILEZA: ARLENE MOSCOVITCH

o dieciocho meses. Allí tenemos que descubrir cuál es el don que tiene la persona. Cada persona en este mundo tiene una habilidad especial, casi innata. Algunas para comunicar, otras para enseñar cosas, otras para emocionar a las personas a un nivel muy profundo... En estas primeras 100 horas nos conocemos a un punto que yo puedo decirle al final cuál es esa cualidad. A partir de allí propongo un sistema para practicarla. Después aparece el trabajo de 200 horas, la experiencia con grupos, para enseñar, y también hay un programa de 500 horas.

El poder interior

“La palabra yoga significa ‘sendero de la liberación de todas las condiciones sin condiciones’. Un sendero de práctica que te libera de cualquier condicionamiento. Desde lo más básico: liberar el cuerpo para respirar bien, hasta liberar la voz, hasta liberar pensamientos que te están molestando. La voz no se encuentra, se abre. Lo más difícil, y para eso

Silvia Nakkach ofrecerá dos encuentros de **Introducción y Prácticas del Yoga de la Voz™** los días **26 y 27 de agosto de 6:30 a 9:30 pm**, abiertos al público, en la Fundación Aluminé, Güemes 3950, Ciudad de Buenos Aires. Más información en: www.voxmundiproject.com. Los interesados pueden comunicarse con fundacion@alumine.org.ar. Tel. 4831 3738. Lunes, miércoles y viernes de 14 a 19 horas.

necesitamos maestros y prácticas, es mantenernos abiertos”, dice Nakkach.

-Hay personas que ‘se quedan sin voz’... ¿por qué ocurre eso?

-Muchas de las personas que tienen esa dificultad de fluir, de liberar, es porque han sufrido algún tipo de abuso. En América del Norte hay mucho abuso físico, porque hay mucho alcohol. También puede ocurrir esto por abuso de otros tipos. Este trabajo del yoga de la voz permite liberar este tipo de cosas, porque la voz te conecta con tu esencia divina.

-¿Es cierto que la voz es espejo del alma?

-Lo más antiguo que leí y corroboré al respecto es que los tibetanos bon hablaban de tres puertas de liberación que tenemos que tratar de impactar al mismo tiempo. El cuerpo, tiene que estar liberado por la postura; la mente, por la meditación; y la voz. La voz sería la entrada a todo lo que decimos, todo lo que fluimos. La voz es la energía, es la disposición energética, el aliento, la vida; al mismo tiempo es como una especie de foto de quiénes somos y cómo estamos. ●

Los chakras no son sándwiches

La gente quiere comerse los mantras”, afirma Silvia Nakkach, entre risas: *“quieren ponerlos en un sándwich y venderlos en Mc Donalds. Pero los mantras son arte abstracto. Ni siquiera importa lo que dicen: el mantra es la repetición, más allá de la mente. No hay que analizarlo: ‘Ah, este mantra quiere decir... pertenece a este maestro’. No. El mantra es ‘emptyness’. Nos tiene que conectar con el no-juicio, con la no-persona. Hay un capítulo de libro que estoy escribiendo que se llama ‘Los chakras no son sándwiches’... ¡Todo el mundo está hablando de los chakras! ¡¿Cómo hablan tanto de los chakras si nunca los vieron?! Mi maestro, en 26 años, habló de los chakras 3 veces! El punto es liberarse un poco de este ‘tener que apropiarse de’... todo: de la música que me gusta, de la gente que quiero, de los mantras, de los chakras... Poder dejarse sentir, y transformar, y no necesariamente tratar de buscarle un nombre... El Yoga de la Voz en este sentido es muy purificador, porque aclara este tipo de cosas, que no hace falta entender exactamente lo qué significa la palabra ‘iananda’: hay que repetirla, ‘wright’? Cuando entramos en esa dimensión en que estamos puros, como el bebé, nos sentimos protegidos. Esa es la función de este trabajo, sentir que hay algo que te contiene”.*

***Silvia Nakkach:** premiada compositora, multi-instrumentalista; psicóloga, acreditada psicodramatista, terapeuta gestáltica. Desde 1982 estudia raga y música clásica de la India con el Maestro Ali Akbar Khan. Reside en Berkeley, California. Directora y fundadora de *Vox Mundi Project* (www.voxmundiproject.com); creadora de Yoga de la Voz™; creadora de programa *Sound, Voice and Music Healing* en *California Institute of Integral Studies*.