

EL YOGA DEL SONIDO
CAKRAS Y HARMÓNICOS



INTRODUCCIÓN

Estos apuntes se dirigen a quienes quieran experimentar con los *cakra* (chakra) a través del sonido de la propia voz, actividad que pocos habrán tenido ocasión de practicar. Los *cakras* pertenecen al inmenso y antiguo sistema del yoga, entre cuyos incontables méritos se encuentra el de desvelar aspectos secretos, generalmente rechazados hasta hace muy poco. Un gran mérito ya que sin usar la palabra *cakra*, como veremos, en todas las tradiciones se han ido señalando estos aspectos humanos invisibles, aunque eran confiados a la sensibilidad personal o a la fe.

Hablar de *cakras* significa poner la atención sobre la energía o *prana*: la fuerza vital (temática que ya tuvimos en consideración en nuestro primer encuentro en octubre). Esta energía en el ser humano genera la hipótesis de que existen otros cuerpos y otras funciones además del cuerpo físico. Significa también entrar en otros estados de conciencia, experimentar sensibilidades distintas, es decir, entrar en otros mundos (existenciales, no planetarios), para observar y juzgar las situaciones desde distintos puntos de vista.

Los esquemas que propongo intentan resumir la fisiología y psicología ocultas del yoga para explicar la organización sistemática de los *cakras* o centros energéticos, sin llegar a adentrarnos en la simbología o divinidades, que son demasiado complejas para explicarlas en tan poco espacio. En cada centro pránico o plexo trabajaremos algún sonido vocal. La práctica de la vocalización funciona como plegaria, terapia, o meditación; y aunque ahora esté en camino de redescubrimiento, se ha practicado en cada época, cultura o religión.

La base de este trabajo es el canto de los armónicos, cuyo uso es muy antiguo. En el área mediterránea, podemos citar el papiro egipcio “El himno de la siete vocales”, y los misteriosos cantos terapéuticos del matemático y filósofo Pitágoras, entre otros.

Este taller es una ocasión para acercarnos a esta práctica que une arte y ciencia, común a todas las culturas, incluidas la Siberia chamánica, la Australia de los aborígenes y la América precolombina. El redescubrimiento actual de esta técnica favorece aumentar el efecto del sonido. La voz se multiplica en dos o tres notas contemporáneamente que accionan sobre distintos niveles psicofísicos. Este movimiento fonético de la energía es una especie de *mantra* sin palabras, en el sentido de reestablecer el bienestar físico y mental. La vocalización funciona como un “masaje psíquico” y permite reencontrar la armonía de la propia identidad vocal, perdida en el estrés, en el ruido y en el desequilibrio del cuerpo y de la mente.

EL SONIDO

En el universo, todo es energía en vibración. El ritmo vibratorio de un objeto, incluido el cuerpo humano, se llama resonancia. Cada órgano, hueso, o tejido del organismo tiene una frecuencia resonante de salud. Cuando la frecuencia se altera, aquella parte del cuerpo afectada se enferma por vibrar de forma no armónica. La salud significa vibrar al unísono o resonar armónicamente en el cuerpo y en la mente. Si se conoce la frecuencia correcta de resonancia de un órgano sano y se proyecta en la parte enferma, el órgano afectado puede volver a su frecuencia normal: el primer paso de la curación.

Recordamos que, según la física, el sonido es “la vibración de un cuerpo elástico, que se transmite al elemento circunstante (aire), y se propaga a través de condensaciones y rarefacciones moleculares periódicas en forma de ondas”.

Las características del sonido son: la altura (según la frecuencia de la onda, será grave o agudo), la intensidad (la amplitud de la onda determinará si es débil o fuerte), y el timbre (depende de la forma de la onda, es decir, el conjunto de los armónicos, que permite identificar la fuente).

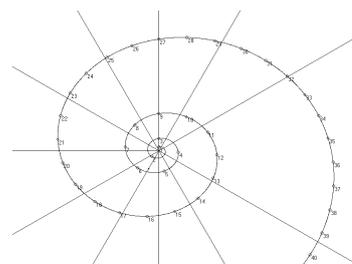
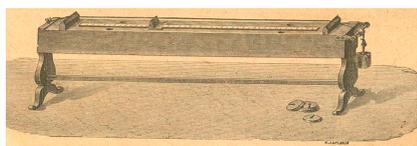
Todos, en alguna ocasión, hemos experimentado la resonancia; por ejemplo, cuando el motor de un coche o de una moto hace vibrar los cristales, o hasta algunas partes de nosotros (además de los tímpanos, el abdomen, por ejemplo); la vibración de los altavoces a volumen alto en una discoteca vibra violentamente en el pecho o en la barriga; los agudos de un cantante pueden llegar a hacer tintinear una lámpara, o romper un vaso; se sabe que los soldados al cruzar un puente rompen el paso de la marcha porque la vibración al unísono de todos los pies podría ser crítica para el puente y causar su caída.

El uso de la música y del sonido en las ceremonias sagradas y en los rituales chamánicos ha sido utilizado desde tiempos remotos porque se ha comprobado que su condición puede alterar el estado de conciencia, gracias a la repetición, al ritmo y a la resonancia.

Si pulsamos el traste de un piano, por ejemplo un Do, todas las cuerdas en Do presentes en el entorno empezaran a vibrar por simpatía, o sea, vibran no sólo los instrumentos con la misma nota, sino también aquellos con múltiplos y submúltiplos de sus frecuencias. Es el principio de los armónicos: cada sonido es complejo y, como tal, está formado por una multitud de sonidos que componen dicho sonido; por ejemplo, la nota Do está formada por más notas, aunque la que predomine se el Do. Esta relación se puede llegar a calcular. En la cultura occidental tal fenómeno fue descubierto y estudiado por Pitágoras, el místico, filósofo, matemático y fundador de la ciencia acústica, aunque los chinos y los hindús tenían ya ese conocimiento anteriormente. Para sus estudios, inventó el monocordio: instrumento compuesto por una sola cuerda tensa, apoyada en una caja de resonancia, entre dos puentes fijos, y posada sobre un tercer puente intermedio, movable a elección. De forma que se pueden obtener las vibraciones de los dos extremos de la cuerda, obteniendo sonidos de altura variable. El monocordio permite verificar las relaciones entre la longitud de la cuerda y la altura del sonido; con tal fin vino usado por los pitagóricos y por los estudiosos medievales. Una cuerda dividida por la mitad emite un sonido que es el doble de alto del sonido emitido por la cuerda entera, la cuerda dividida en tres da un sonido el triple de alto, en cuatro un sonido cuádruplo, y así sucesivamente.

Es la pitagórica “Música de las Esferas”. Así, la secuencia de armónicos del 1 al 16 es una escala natural y, lo que es más importante, es que puede ser emitida de forma espontánea y sin errores por la voz humana. Es el así llamado “canto de los armónicos”, conocido también como “canto de los ángeles”, y que hoy, tomado del inglés, viene llamado *overtones*.

Monocordio



HISTORIA DE LOS HARMÓNICOS

La mitología de muchas culturas cuenta que el universo ha sido creado a través del sonido. También el Dios de los judíos y de los cristianos ha creado el universo manifestando la intención con las palabras “Fiat Lux”. Y para los cristianos en el principio fue el verbo (Concepto, Sonido, Palabra); el Verbo estaba con Dios, y el Verbo se ha hecho carne y ha calado entre los hombres para salvarlos.

En las escuelas esotéricas del mundo antiguo (Egipto, Israel, Grecia, Roma), el estudio del sonido era una ciencia muy refinada. La vibración estaba considerada como la primera forma causal del universo. En las antiguas escuelas secretas, los sacerdotes y los magos eran a menudo músicos. Muchos de los grandes científicos de la antigüedad como Pitágoras estaban involucrados también en el estudio de lo esotérico. Su sabiduría era reconocida por un conocimiento científico del universo que, solamente ahora, se está empezando a aplicar en un campo de acción como la física cuántica, donde ciencia y espiritualidad parecen unificarse.

En esencia el sonido ha tenido siempre una valencia divina y ha sido reservado casi siempre para las tradiciones espirituales o esotéricas.

India. Es una de las tradiciones más antiguas que ha utilizado el infinito patrimonio de los *mantra*. Hoy día, en su uso terapéutico o religioso, parece más importante la repetición de una fórmula mántrica, que la búsqueda de la calidad del sonido, es decir, de la resonancia de los harmónicos. En un antiguo texto religioso hindú de los “Pasupata-sutra”, se repite que el devoto debe observar las reglas de la risa, del canto, de la danza y del “mugido” (una modalidad del canto de los armónicos). En una *Upanisad* (otro importante texto filosófico-religioso de la India antigua), se enseña también que el *Om* debería cantarse “pronunciando todos los sonidos posibles”, esto es, utilizando los armónicos.

Tíbet. Se cuenta que en el siglo XV, a pocos años de distancia entre ellos, dos lamas tibetanos tuvieron una visión en el sueño -más bien una audición- de un canto divino compuesto del profundo mugido del bisonte salvaje, y del agudo de un niño. Poco después fueron fundados los monasterios tántricos Gyume y Gyuto, que en secreto cultivaron la técnica del canto armónico. Parece ser que servía para estimular individuales zonas espirituales y para evitar que los extraños identificasen las palabras sagradas pronunciadas durante las letanías.

Chamanismo. En Siberia, Mongolia y Tuva, el canto de los armónicos forma parte de la práctica chamánica y se llama *Hoomi* (¿será casual la analogía con *Om*?). La técnica consiste en un canto de garganta muy forzado, hasta hace poco prohibido para las mujeres.

Egipto. La música, considerada divina, fue custodiada por la casta sacerdotal. Se tiene noticia de un *Himno de las siete vocales*, carente de acompañamiento. Los egipcios ya conocían la escala diatónica (de siete notas), y relacionaban la teoría musical con las doctrinas cosmológicas: asociaban las siete notas con los días de la semana y con los siete planetas entonces conocidos. Según el greco Demetrios “**en Egipto los sacerdotes celebran los dioses por medio de las siete vocales haciendo que resue-**

nen una detrás de la otra, en vez de usar la flauta y la cetra. El sonido de estas vocales, a causa de su armonía, permite a quien las emite extraer de la Palabra tanto música como arte”. Y añade: “La voz humana es el instrumento mágico por excelencia. Una invocación no es completa hasta que la voz no anime la letra escrita”.

Grecia. Las vocales son consideradas las modificaciones del Sonido primigenio. En numerosos documentos de Apolo -el Dios de la música- está acompañado por las siete vocales griegas para materializar los siete sonidos de la *lira*, o sea, todas las posibles manifestaciones, cuyo príncipe es Apolo. La estructura de las siete esferas es la siguiente:

nete	A	Luna
paranete	E	Mercurio
trite	É	Venus
mese	I	Sol
lichanos	O	Marte
parhypate	U	Júpiter
hypate	Ω	Saturno

La cultura Maya. Jonathan Goldman, cantante de armónicos y autor de un libro que os aconsejo a todos (*Sonidos Sanadores: El Poder de los Armónicos*, Ed. Gaia), cuenta una experiencia suya durante un viaje a México, donde fue invitado por un guía local a visitar el subterráneo de un templo cerrado al público. La experiencia fue vivida delante de muchos testigos. Era de noche y el entorno estaba inmerso en la total oscuridad. El guía conocía las capacidades cantoras del huésped, y le invitó a cantar en un momento dado. Con los primeros armónicos “la habitación empezó a iluminarse; no era como la luz de una antorcha eléctrica, sino más sutil. Pero la habitación se hizo indudablemente más clara y se podían distinguir los contornos y las figuras de las personas presentes que tuvieron la misma experiencia luminosa”.

Los aborígenes australianos. Ellos usan los sonidos armónicos como medio terapéutico y, en vez de utilizar la voz, los emiten con el *digeridu*, un instrumento a aliento sacado del tronco de un árbol cavado por las termitas. El paciente o receptor recibe los beneficios del masaje de la vibración sonora del instrumento. Estas poblaciones se quedaron aisladas del resto del mundo hasta el descubrimiento de Australia, hecho que refuerza la convicción de que el uso de los armónicos sea una característica universal.



Canto gregoriano. En Occidente, los armónicos son parte de una cultura alternativa. Probablemente, su uso litúrgico desapareció a raíz de la unificación gregoriana del canto cristiano (del siglo VI al siglo XI). Los largos melismas vocálicos sobre *Alleluia*, *Kyrie Eleison* y *Amen* serían el recuerdo de un técnica que, a pesar de su riqueza y fascinación, carecía, a los ojos de los unificadores de la Iglesia Romana, de una importante característica: solo fueron emitidos bonitos sonidos y no fundamentales enseñanzas teológicas.

SONIDOS VOCÁLICOS

Existen numerosos sistemas que utilizan los sonidos vocálicos y el tono para hacer vibrar los *cakra*. Estos apuntes presentan el método con el que he practicado durante años y con el que he facilitado el trabajo en cursos y talleres. No es el único sistema para trabajar con sonidos (las vocales en particular) y los *cakra*, pero lo considero un método eficaz porque nace de la experiencia de distintos sistemas, antiguos y modernos, orientales y occidentales, y de sus integración con el ahora. Es también el sistema más lógico y más cercano a la época en que vivimos y al idioma que hablamos, y es fácilmente adaptable a cualquier idioma.

La palabra está compuesta de sílabas; por norma la sílaba está formada por una o más vocales (que representa el elemento femenino, el canto, la poesía), y por una o más consonantes (el elemento masculino, lo hablado, la prosa). Los sonidos vocálicos se diferencian entre ellos gracias a los armónicos: el sonido [i] tiene los más agudos, [a] posee los centrales, [u] está caracterizado por los más graves.

Cuando se trabaja con sonidos creados por nosotros mismos, la *intención* que está detrás del sonido puede ser tan importante como los mismos sonidos que creamos. En los ejercicios que practicaremos en el curso (y que ya hemos practicado alguna vez si habéis estado conmigo), tenéis que concentraros en la *intención* de proyectar el sonido hacia las partes del cuerpo que queréis hacer vibrar. Con la práctica continuada podéis tener la experiencia de hacer vibrar cada parte del cuerpo con cualquier sonido. Para estos ejercicios, dirigiréis la atención a la parte del cuerpo y al centro energético correspondiente, como os indicaré. El sonido tiene que ser blando y gentil como todos los que haremos en estos ejercicios. Cerrad los ojos cuando cantéis y poned la atención conscientemente en la parte del cuerpo donde vibra el sonido. La vibración estará siempre en la garganta, pero la experiencia os enseñará a vehicular el sonido y a percibirlo donde queráis.

POSTURA

Antes de empezar el ejercicio, encontrad una postura confortable, en una silla o en el suelo. Sentados con las piernas cruzadas con las variantes que conocéis; o de rodillas apoyando los glúteos en los talones o entre los talones.

Cuando trabajamos con los ejercicios de emisión vocal es recomendable estar consciente de la postura y mantener la columna vertebral erguida. Podéis poner las manos en cualquier posición: apoyadas en las rodillas o en la zona del ombligo, con o sin los dedos cruzados. También podéis ponerlas en la parte del cuerpo (cakra, órgano o plexo) donde queráis hacer resonar la voz: eso tal vez amplifique los efectos de la vibración y ayude a focalizar la intención/atención. Se dice que la energía va donde ponemos la intención, así como al revés: la intención va donde pongo la energía. Así que los tres aspectos de atención, de intención y de energía están íntimamente relacionados también cuando cantamos.

RESPIRACIÓN

Cuando emitimos sonidos vocálicos, usamos una respiración completa para cada vocal. Mientras trabajemos con sonidos creados por nosotros mismos, es importante respirar profundamente, utilizando una respiración costo-diafragmática: al inspirar dejamos expandir el estómago junto a toda la cintura diafragmática incluyendo las costillas. No deberíamos llenar demasiado los pulmones, puesto que el aire en exceso tiende a escaparse, y para retenerlo tendremos que hacer un esfuerzo. La emisión es dulce y controlada, de manera que el aire -el sonido- pueda salir con flujo continuo, así como el aceite vertido de una jarra -dice un antiguo texto.

La respiración, según el yoga, además de darse sobre ritmos distintos en relación inspiración-espирación, se lleva a cabo en diferentes niveles: bajo, mediano y alto. Se dice que generalmente el fulcro masculino de la respiración esté bajo y el femenino alto. No está muy claro si esta diferencia tiene un origen biológico o cultural. En cualquier caso, estaría bien aprender la respiración completa que, con un flujo continuo, transfiera el fulcro respiratorio a través de los tres distintos niveles.

NOTAS MUSICALES

Se pueden cantar los sonidos de las vocales individuales con diferentes dispositivos. A continuación, algunos que aconsejo:

- siempre sobre la misma altura: usar la nota que sentís que más adapta en el momento. Es el método más fácil, incluso para las personas que tienen dificultad para afinar
- si habéis aprendido las técnicas del *Nada Yoga*, podéis usar vuestra tónica personal
- también podéis cantar las notas en distintas alturas, desde el grave al agudo, con diferentes escalas:

A) **escala diatónica**: la que todos conocemos (do, re, mi, fa, sol, la, si) tomad como base la nota de un diapasón o de un instrumento que os dé la altura de la primera nota; o podéis hacer que sea un teclado el que os las dé, cada una, en su altura. Podéis también usar la escala india: Sa Ri Ga Ma Pa Dha Ni, cantándola con los sonidos de la escala diatónica.

B) **escala armónica**: cogéis como base la fundamental, y usáis los harmónicos desde el 2º al 8º. Sería: Do1 Sol2 Do2 Mi Sol2 Sib-Do3. El ejercicio es complejo de explicar por escrito pero lo trabajaremos en el taller y lo grabaremos para los que quieran practicarlo de esta forma, que para mí es la más completa.

Este baño de energía sonora y espiritual se puede hacer por la mañana, por la tarde o en cualquier momento que sentáis la necesidad; para muchos se ha vuelto una práctica cotidiana. Mi experiencia personal y con los alumnos me ha hecho comprobar los efectos positivos y calmantes de esta práctica.

La duración del ejercicio: mantendremos el sonido vocálico en cada cakra a lo largo de un minuto o dos, o al menos hasta que el ejercicio no se haga confortable. Os sugiero que se haga máximo de cinco minutos para cada sonido. La duración podrá aumentar cuando os hagáis mas expertos en las técnicas sonoras y en hacer vibrar el cuerpo físico y el sutil.

Visualización: a lo largo de los ejercicios os pediré visualizar colores y formas. Esta práctica, ejecutada con constancia, permite ensayar las técnicas más sutiles y potentes del yoga, y disponer de una buena memoria y una mayor creatividad.

Anotar la experiencia: al terminar los ejercicios, que para ser ejecutado de forma apropiada tendrían que emplear de 10 a 20 minutos, podéis llegar a sentir el cuerpo y la cabeza muy luminosos. Probablemente, llegados a este punto, estaréis sentados en meditación como natural conclusión de la práctica. Coged un adecuado periodo de tiempo para poder elaborar la experiencia que habéis echo con la resonancia de los cakras y anotad en un diario cada cambio que habéis experimentado. Por ejemplo:

- ¿Cómo os sentáis antes de empezar el ejercicio?
- ¿Hay imágenes y pensamientos que os vienen durante la prueba o en la meditación final?
- ¿Cómo os sentís ahora que lo habéis completado?

Os recuerdo que en los demás apuntes que os han llegado en estos meses sobre el yoga de la voz se hace hincapié en la importancia del sonido como creador y vehículo del elemento “espacio” para crear salud en el cuerpo y en todos los demás elementos del sistema humano: aire, fuego, agua y tierra, según la fisiología sutil del yoga de la tradición de Patanjali.

En la India, de hecho, existe un tipo de yoga, el yoga del sonido, que viene llamado Nada-Yoga. En sánscrito Nada quiere decir sonido. La palabra esta compuesta de Na (fuego) y Da (aire). El fuego simbolizado por el calor que se produce en las cuerdas vocales al entrar en contacto entre ellas al cantar, y el aire (procedente desde el abdomen) pasando a través de ellas. Estos dos elementos juntos, el fuego y el aire, componen el sonido y componen el principio básico de la curación en todos los sentidos.

Las impurezas del sistema vienen quemadas a nivel del fuego gástrico, el Agni, situado en el plexo solar y representado por una llama; para luego ser empujadas hacia arriba por el aire y finalmente expulsadas por la boca en forma de sonido.

En el estudio del canto védico en Chennai, en el mandiram di Krishnamacharya (maestro de Iyengar, de Patthabi Jois y de Krishnamurti, entre otros, y padre de Desikachar), las primeras clases fueron sobre el “Om”, el Pranava, la esencia de los Vedas. Los Vedas son las escrituras más antiguas del hombre que resumen toda la sabiduría del ser humano e incluyen toda la sabiduría humana: medicina, astrología, matemáticas, etc.

El “Om” es la fusión o asimilación de “A U M”. Se dice que cada vez que cantamos el Pranava se adquiere un nuevo significado. Por eso cada mantra comienza y termina con el Om, cuyos efectos refuerzan y respaldan el sentido del mantra, que cada maestro elige para su alumno.

“Om” representa los cuatro estados de la consciencia:

“A” es el estado de vigilia (Jagrta en sánscrito)

“U” es el estado de sueño (Svapna)

“M” es el estado de sueño profundo, sin sueños (Nidra)

es la pausa, el silencio que genera la atención, el enfoque en la acción en la que estamos (Turriya)

“Om” también representa los tres gunas o características fundamentales del universo y de la mente:

“A” es la claridad (Sattva)

“U” es la actividad (Rajas)

“M” es la inercia (Tamas)

En la medicina del sonido, se practican estos fonemas con la voz, cantándolos con la intención de proyectarlos en los siete centros energéticos, igual que con las vocales. Se usan los múltiplos de siete y, dependiendo de las cualidades que queramos adquirir, se alarga la “A”, la “U” o la “M”.

Es una práctica sencilla y muy beneficiosa que he practicado personalmente a lo largo de años, y que os propondré en este curso.

EL PODER CURATIVO DE LOS MANTRAS

El sonido tiene un poder de condicionamiento de la consciencia. De hecho, la mayoría de los condicionamientos corren a través del sonido, y especialmente del sonido en forma de palabra, a partir del cual deriva la educación que estructura la mente.

Tanto si son palabras o música, ninguna otra función sensorial tiene semejante capacidad de influencia. Los condicionamientos son esquemas sonoros a los que hemos acostumbrado a la mente. Para reprogramar la mente y remover los condicionamientos negativos, sustituyéndolos por otros benéficos (la esencia de la sanación psicológica), el instrumento principal es el uso terapéutico del sonido.

La mántrica es una ciencia milenaria. La palabra “mantra” en sánscrito viene de “manas”, que significa mente, y de “trayati”, lo que salva o protege. Sería, entonces: lo que salva o protege la mente. Son sonidos o palabras que tienen una energía especial. Pueden ser palabras sueltas como “Om”, frases específicas, o plegarias entonadas y cantadas de distintas formas. Para que lleguen a ser instrumentos de transformación psicológica, los mantras deben ser repetidos regularmente y pronunciados correctamente. De todas formas, nos adentraremos más en detalle en el curso de primavera, en abril.

Os recuerdo que el uso del sonido y del yoga que os presento es personalizado y terapéutico, distinto para cada persona dependiendo del estado en que se encuentre, de sus características personales predominantes, del lugar y del momento del día en que decida practicar. Asimismo, creo importante

practicar juntos y unir nuestras voces en grupo, darnos “feed-back” constante, y comprender poco a poco cual es nuestra práctica adecuada.

Una vez que la tengáis, la experimentaremos para ver si funciona, y sentiremos cuáles son sus efectos. Y así estimularemos nuestra sensibilidad con las sensaciones del cuerpo, y llegaremos a percibir las más sutiles. La voz, unida a la respiración, es un medio de meditación e indagación directo. Cuando cantamos, es difícil que estemos pensando en otra cosa a la vez: la mente se centra y todo el sistema le acompaña en producir sonido.

Hace un tiempo me peleaba con la disciplina... hasta que sentí el placer por lo que hacía: simplemente haciéndolo. Al final, es una mezcla de curiosidad, placer y confianza. Un acto de intimidad y de escucha personal. Y de **entusiasmo**, en latín En Teus: En Dios.

Espero veros pronto y que disfrutemos de cantar juntos.

Un abrazo,
Leandro brandi