



Publicaciones
académicas y
científicas

UNIVERSIDAD
PROVINCIAL DE
CÓRDOBA | UPC

Autora: **Straub, María Florencia**

Trabajo final de grado

Enraizando: la interpretación vocal de músicas populares latinoamericanas y el sistema consciente para la técnica del movimiento

Trabajo final presentado para la obtención del grado de Licenciatura en Interpretación Musical.
Facultad de Arte y Diseño. Universidad Provincial de Córdoba

Año: 2023

Directora: **Reyes, Manuela**

Codirectora: **Yaya Aguilar, Ana Gabriela**

UNIVERSIDAD
PROVINCIAL DE
CÓRDOBA | UPC


REPOSITORIO.UPC
Repositorio Digital Institucional

Documento disponible para su consulta y descarga en el [Repositorio Digital Institucional Universidad Provincial de Córdoba](#)



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](#).



Licenciatura en Interpretación Musical

Trabajo Final de Licenciatura

Enraizando

La Interpretación Vocal de Músicas Populares Latinoamericanas y el Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento

Estudiante: Tec. María Florencia Straub

D.N.I: 36.240.769

Directora: Mgter. Manuela Reyes

Codirectora: Prof. Ana Gabriela Yaya Aguilar

Asesora: Ariadna Prime

Año: 2023

Resumen

En el presente trabajo se propuso estudiar la influencia de las prácticas del Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento de Fedora Aberastury en la Interpretación Vocal de Músicas Populares Latinoamericanas compuestas por mujeres. El método de estudio tuvo un enfoque de observación- participante respecto al proceso de construcción de versiones del repertorio para el Concierto Enraizando presentado como exámen final de cátedra de Técnica Vocal III de la Licenciatura en Interpretación Musical de la Universidad Provincial de Córdoba. Dicha investigación dialoga con la técnica vocal, la interpretación y la consciencia corporal de la cual gracias al trabajo autoetnográfico se resaltaron principios del propio Sistema, propuestos por la autora, puestos al servicio de la técnica e interpretación vocal. Se espera que este trabajo de investigación contribuya a visibilizar otras músicas, lenguajes, símbolos e interpretaciones.

Palabras claves: Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento - Fedora Aberastury- Interpretación Vocal - Técnica Vocal - Músicas Populares Latinoamericanas

Agradecimientos

A mi Directora Manuela Reyes por acompañarme tan amorosa y bondadosamente en este Trabajo Final ayudándome a descubrirme en la escritura y en mi entusiasmo por la investigación. Gracias por la paciencia, las charlas y la enseñanza tan nutricia.

A mi Codirectora Gabriela Yaya por comprenderme de manera integral y cuidada en este proceso e invitarme a siempre ver un poco más allá.

A mi Asesora y Maestra Ariadna Prime por transmitirme con todo el corazón el Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento, no podría tener mejor maestra. Gracias por nuestras clases llenas de exploración, reflexión y encuentro conmigo misma.

A todos los profesores de la Licenciatura en Interpretación Musical por compartir sus conocimientos y permitirme reconocerme en otros sonidos, sentipensares y experiencias. Gracias a mis compañeros de Licenciatura por cada fin de semana vividos entre música, mates y soporte mutuo. Aprender junto a cada profesore y compañere fue una experiencia muy enriquecedora.

A mi Mamá Norma y mi Papá Daniel por ser el sostén incondicional en mi carrera y en mi vida, gracias a ustedes hoy puedo vivir mi sueño de ser cantora.

A mi compañero de vida Leo por el aliento y la compañía paciente a lo largo de este proceso. Siempre es mi cable a tierra.

A todo el equipo artístico que me ayudó con alegría y responsabilidad a llevar a cabo este Concierto: Desirée Casabona, Araceli Bonfigli, Fede Menis, Leo Peralta, Eliana Fernández, Gabriela Fernández, Gerardo Martínez, Safidy Ventura, Trinidad Touceda. Gracias en particular a Fede Menis por haberme acompañado tan hermosamente en cada examen de esta Licenciatura. Gracias también a los profesores Patricia González, Cecilia Ruiz Posse, Gabriela Fernández y Mariano Ceballos por el apoyo y el seguimiento atento para poder realizar el concierto en las instalaciones en nuestra Universidad.

A toda mi familia, amigos, colegas y estudiantes por la fuerza, contención e impulso a lo largo de esta investigación.

A la Universidad Provincial de Córdoba por posibilitar el acceso a una educación pública de la cual puedo seguir creciendo como profesional en la música.

Índice

Introducción	6
Objetivos	9
Capítulo I - La Interpretación Vocal y las Músicas Populares Latinoamericanas	11
Les Cantores	12
Músicas Populares Latinoamericanas.....	14
Capítulo II - Interpretación, Técnica Vocal y Trabajo Corporal: El Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento.....	18
Pensar el instrumento del Intérprete Vocal y su Técnica	19
Fedora Aberastury y el Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento.....	22
Capítulo III - Enraizando	25
Descripción del caso y características principales del abordaje de investigación.....	26
El Concierto Final de Licenciatura.....	28
Mi experiencia General con el Sistema - Relato Autoetnográfico	34
Ejes principales del Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento en la preparación de Enraizando	37
El Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento y la construcción de las versiones. Vías de Solución ante Desafíos Artísticos y Vocales.....	58
Conclusiones	78
Bibliografía	83
Anexos	87
Anexo 1. Cuaderno y Registro de Campo	88
Anexo 2. Imágenes Extraídas del Libro de Mabel Miguel	91
Anexo 3. Partituras de Algunas Canciones del Repertorio	92
Anexo 4. Algunas fotos del Concierto Enraizando	97
Anexo 5. Flyer facilitado por el Prof. Mariano Ceballos	102

Índice de Ilustraciones

Figura 1. Correspondencias entre los dedos y los miembros	41
Figura 2. Correspondencias entre los dedos y el tronco.....	42

Índice de Tablas

Tabla 1. Zamba del Chaguanco.....	59
Tabla 2. Hay Todavía una Canción.....	63
Tabla 3. Claroscuro de San Juan	68
Tabla 4. La Madre Baile.....	72

Introducción

El presente Trabajo Final de Licenciatura consiste en realizar una investigación sobre la Técnica de Fedora Aberastury llamada Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento (en adelante SCTM) y su relación con la Interpretación Vocal de Músicas Populares Latinoamericanas (en adelante MPL) a partir de la consideración de la propia experiencia que consistió en abordar un repertorio de músicas populares compuesto por mujeres latinoamericanas contemporáneas para la presentación musical “Enraizando”¹. La misma fue realizada en el marco del Concierto Final de la Cátedra Técnica Vocal III de la Licenciatura en Interpretación Musical de la Universidad Provincial de Córdoba². Se utilizó como marco teórico principal los trabajos sobre el SCTM de Fedora Aberastury, Mabel Miguel y Cristina Suárez como también los de técnica vocal e interpretación de Nora Faiman, Cecilia Arellano, Mario Martínez, Manuela Reyes, entre otros.

Para llevar a cabo esta investigación se empleó la metodología de autoetnografía con observación participante (López Cano y San Cristobal Opazo, 2014), es decir, quien investiga realiza todas las actividades prescritas, las observa y analiza. De práctica exploratoria y reflexiva, las etapas de trabajo con el SCTM y estudio del repertorio se desarrollaron en un marco de laboratorio quedando registro de dicho proceso en el cuaderno de campo. La principal motivación de esta investigación fue el poder encontrar formas de estudio que me permitieran transitar por experiencias nuevas teniendo como eje la exploración corporal. Al conocer y vivenciar las prácticas del SCTM sentí que aportaban mucho a mi vida y fue más interesante aun cuando probé vincularlo con mi hacer musical, por esta razón, decidí sistematizar parte de este proceso en mi Trabajo Final. Como se trata de una producción muy enfocada en mi experiencia personal como artista e investigadora he decidido escribir en primera persona del singular. Asimismo, como expresión de mi posicionamiento feminista y entendiendo que es importante tomar distancia de los hábitos heteronormativos de comunicación en todas nuestras expresiones, utilizaré el lenguaje inclusivo a lo largo de todo el texto.

¹ Repertorio abordado en el Concierto: *Canto Enraizado* de Florencia Straub, *Huiracocha* de Clotilde Arias Chávarri, *Zamba del Chaguanco* de Hilda Herrera, *La Chicharra* de Marta Gómez, *Hay todavía una canción* de Marta Valdés, *Claroscuro de San Juan* de Julieta Rada, *Darte Luz* de Elizabeth Morris, *Sueño de barrilete* de Eladia Blázquez, *A nacer* de Florencia Straub, *Cerro* de Ana Robles, *Água do Vitém* de Chiquinha Gonzaga y *La Madre Baile* de Vivi Pozzebón.

² Se puede ver parte del Concierto desde el link:

https://www.youtube.com/watch?v=l_25MGKF_U&list=PL67xPjwfbz1I65J8Zj2tdh5ClgObFif0&index=5&t=209s&ab_channel=FlorenciaStraub

En *Anexo* se pueden encontrar otros registros del mismo.

Respecto a la estructura de este trabajo, consta de tres secciones principales denominadas: La primera *La Interpretación Vocal y las Músicas Populares Latinoamericanas*, en la que se desarrollan dos de los conceptos importantes y recurrentes en esta investigación como es el rol de le intérprete de las MPL y a qué nos referimos al hablar de MPL; la segunda *Interpretación, Técnica Vocal y Trabajo Corporal: El Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento*, en la que se especifican los desafíos y perspectivas planteadas a nivel por mí en cuanto artista e investigadora respecto a la interpretación y técnica vocal puestas al servicio de las MPL, a su vez se hace una breve reseña del SCTM y la biografía de su creadora Fedora Aberastury; y en tercer lugar *Enraizando* que lleva el nombre del Concierto y es justamente el desarrollo del trabajo de campo enfocado en el proceso de armado, estudio y realización del mismo.

En cuanto a las preguntas que impulsaron a esta investigación fueron: ¿Cómo puede ayudar la práctica del SCTM en un proceso de estudio de repertorio vocal orientado a las MPL? ¿Qué elementos del SCTM pueden potenciar mi Interpretación Vocal? ¿De qué manera es posible integrar la práctica del SCTM y la interpretación vocal al momento de estudiar y ensayar un repertorio de música latinoamericana?

Pienso que el resultado que aquí presento puede ser relevante para la Comunidad Académica de Música, principalmente latinoamericana ya que en esta investigación convergen saberes artísticos procedentes de campos ya consolidados en la Academia y de otros que inician un diálogo con ella como ser, la producción de conocimiento acerca de la Interpretación Vocal en obras de tradición oral como lo es en las diversas MPL y por otro lado, los procesos de aprendizajes musicales orientados a la consciencia corporal.

Objetivos

Objetivo General

Estudiar la influencia de las prácticas del SCTM de Fedora Aberastury en mi interpretación vocal de Músicas Populares Latinoamericanas mediante la observación del proceso de construcción de mis versiones del repertorio para el Concierto Enraizando.

Objetivos Específicos

- Producir un registro de mi experiencia en la exploración del Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento desde mi perspectiva de cantora de Músicas Populares Latinoamericanas.
- Poner en diálogo los principios de este Sistema con la formación teórica referida a la Interpretación Musical integrada en mi trayecto de Licenciatura.
- Visibilizar el Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento como una propuesta que contribuye a construir conocimientos de suma importancia para el proceso de aprendizaje de un cantante.

Capítulo I

La Interpretación Vocal y Las Músicas Populares Latinoamericanas

Les Cantores y Cantoras

Más allá de la vastedad de abordajes que puede encontrarse en la bibliografía referida a la interpretación musical, con un punto de vista ceñido a mi práctica artística definiré interpretar³ como la acción de transmitir el sentido de la obra. El tránsito por la Licenciatura en Interpretación Musical me permitió experimentar y conocer una diversidad de estéticas, sonidos, lenguajes, culturas, expresividades, escenarios, y el modo en que influyen e interpelan en la toma de decisiones al buscar los criterios para realizar la transmisión de este sentido de la obra. Además dimensionar que el descubrimiento, construcción, discernimiento de este sentido es en sí mismo una gran labor que involucra integral y muy personalmente la subjetividad, y por supuesto va a estar atravesada por estos y quizás otros elementos que serán relevantes para quien tome el rol de intérprete.

En el caso de las MPL, con preponderancia evidente a simple vista de las formas vocales que incluyen texto, la interpretación cobra una relevancia cultural particular. Hay un predominio de la transmisión oral mediatizada en el modo de circulación, y la música ocupa un rol muy importante en la cotidianidad y cosmovisión de la sociedad. La música ha acompañado y acompaña las celebraciones, rituales, ceremonias, reuniones, manifestaciones, luchas, momentos de ocio, etc. Cecilia Arellano (2019) en su libro *La Voz Popular*, nos cuenta lo siguiente:

Los pueblos originarios de América y África han transmitido su música y su cultura de manera oral a lo largo de la historia, teniendo el cantante encargado la enorme responsabilidad de poseer un repertorio representativo, ancestral y bien aprendido en su memoria. En estos casos, para ser un buen cantante los valores más importantes serán la capacidad de transmitir los textos, las melodías y la dimensión de memoria que carga con todo ese bagaje. (p.52)

³ Dos acepciones relevantes en la palabra "interpretar" del Diccionario de la Real Academia Española: Explicar o declarar el sentido de algo, y principalmente el de un texto. Ejecutar una pieza musical mediante canto o instrumentos.

Actualmente, ese rol de le cantante de alguna manera sigue presente, le intérprete vocal es quien a través de su canto, cuenta historias que representan a la sociedad o a alguna parte de ella. Estas historias son muchas veces la presencia de la memoria del pueblo y muchas otras la manifestación de lo que sucede en la actualidad. Es por ello que la palabra ocupa un lugar de importancia definitiva para quien canta y quien escucha músicas populares⁴. El texto será un componente extremadamente valioso a la hora de pensar en la interpretación. Nora Faiman (2018) en su libro “La voz como instrumento del alma” cuenta una anécdota con su alumna Inés, quien estaba por cantar “Tonada del viejo amor” de Eduardo Falú y Jaime Dávalos. Luego de buscar la tonalidad, Inés comienza a cantar y después de algunas frases, la docente la interrumpe diciéndole: “¡no te olvides de decir!”

Esta expresión de Nora Faiman me parece fabulosa, porque cantar entonces es decir, y será muy importante para quien interprete, tener la profundidad de dilucidar qué quiere decir el texto y cómo decirlo a través del canto.

Me parece interesante a su vez, citar a los docentes Patricia Bélieres, Alejandro Cancela y Rodolfo Sánchez (2013) en su libro *El canto popular y la interpretación vocal* que desarrollan una definición de intérprete:

La palabra “intérprete” proviene del latín: *interpres/ interpretis*. Se compone de “inter” (posición entre dos puntos) y de la raíz europea “pret” (comprar y vender). El intérprete vendría a ser entonces un negociador, un intermediario, alguien que puede traducir un código a otro cualquier información.

Si lo extrapoláramos a nuestro contexto, el intérprete- cantante sería aquel que presta su instrumento - voz y cuerpo – para que éste sea cantado por la obra. No se trata de un simple repetidor. Porque la obra a su vez se transforma al entrar en contacto con su “individualidad”. El intérprete toma, como dice Mikhail Bakhtine, una "actitud responsiva activa", recrea el mundo de la composición, lo continúa, lo sostiene en el tiempo, en la memoria colectiva. (p.24)

⁴ De ninguna manera pienso que esto no sea igualmente válido en otros tipos de música, pero a partir de mi experiencia artística en el trayecto de Licenciatura entiendo que cuando se trata de interpretación vocal correspondiente a la música llamada clásica de tradición europea la relación con el texto tiene otros matices, por tratarse mayormente de un repertorio canónico de siglos pasados y en lenguas extranjeras.

Sostengo que en la música, no sólo en la MPL sino en todas las músicas, la persona que toma el rol de intérprete no es un simple reproductor ya que la obra, se transforma al entrar en contacto con la "individualidad" de la persona que interpreta. De esta manera entiendo la función de le intérprete no como un reproductor/repetidor sino como un agente que toma un rol creativo sobre la obra ya que puede proponer y recrear sobre ella, su papel a la hora de hacer música tiene relevancia y protagonismo. Respecto a esto Cecilia Arellano en La Voz Popular plantea que a partir de la grabación y reproducción de fonogramas, las versiones comienzan a ganar gran valor como así también quienes las interpretan, la versión entonces en la música popular va a adquirir un estatus cercano a la composición.⁵

La interpretación vocal en el ámbito de la MPL implica una incidencia muy significativa en el resultado final del sentido que va a darle quien canta a ese texto y melodía, será muy importante la expresividad reflejada en la corporalidad, los sonidos y los fraseos puestos al servicio del decir.

Al no existir, en la mayor parte de los casos, la mediación del registro escrito⁶, la intención de le compositor, en general, no será tan relevante. Esto le da a le intérprete vocal un poder de decisión y posibilidades diferentes y acaso más amplias, con distintos grados y matices según la tradición de las prácticas en distintos géneros.

Músicas Populares Latinoamericanas

Respecto de las Músicas Populares Latinoamericanas, es necesario tener presente que el devenir histórico que dio lugar a lo que hoy llamamos Latinoamérica, fuertemente marcado por las tensiones propias del orden colonial y postcolonial en la confluencia de vertientes culturales originarias, africanas y europeas⁷, ha dado como resultado una dinámica cultural particularmente rica y diversa a la cual el musicólogo chileno Juan Pablo González (1986) va a llamar cultura

⁵ Con respecto al concepto de *versión*, dice Coriún Aharonian "Es esa base ética de respeto, junto con la base meramente técnica de lograr escuchar mejor lo que acontece con lo que hace determinado músico popular, la que va a permitir una praxis más sana y constructiva de uno de los aspectos del quehacer del músico popular intérprete: esa etapa particular de la música popular que no es ni lo puramente compositivo ni lo puramente interpretativo, sino algo creativo que está en el medio y que en general llamamos "versión", aunque el término no nos convenza – y mientras nos llega uno que lo sustituya satisfactoriamente" AHARONIÁN, Coriún, 2007.

⁶ Al hablar de registro escrito, hago referencia puntualmente al registro de partitura constituido por pentagramas y claves de sol, fa y/o do.

⁷ CORIÚN Aharonián. "Introducción a la música". Uruguay. Ediciones Tacuabé. 2002 / "América Profunda". Relatorias, conclusiones y acuerdos del Coloquio, Simposio y Foro realizado del 6 al 9 de diciembre de 2003, en la ciudad de México. Lima, Perú. Bellido Ediciones. 2007 / GONZÁLEZ, Juan Pablo. "Pensar la música desde América Latina". 2a ed Revisada . Buenos Aires. Gourmet Musical Ediciones. 2021.

activa. Esta cultura activa ha creado una gran cantidad de músicas con sonidos, letras, estructuras, instrumentos que de alguna manera estuvieron y están todo el tiempo dialogando con la identidad de los territorios en los que se manifiestan.

En línea con el devenir histórico ya mencionado, una de las problemáticas en la academia fue configurar maneras de satisfacer la demanda de estudio e investigación de ciertas músicas que salen del marco de la transmisión escrita y las tradiciones más bien europeas, lo que se denomina generalmente música culta, académica o erudita. Surge como contraposición, la “música popular” y es una de las terminologías que comenzó a utilizarse para nombrar a esas otras músicas. A lo largo de los años, poder definir, investigar y metodizar a la Música Popular, fue y sigue siendo un término de disputa y de constante revisión. Aun así, González (2001) propone una definición de Música Popular:

Entenderemos como música popular urbana una música mediatizada, masiva y modernizante. Mediatizada en las relaciones música/público, a través de la industria y la tecnología; y música/músico, quien recibe su arte principalmente a través de grabaciones. Es masiva, pues llega a millones de personas en forma simultánea, globalizando sensibilidades y creando alianzas suprasociales y supranacionales. Es moderna, por su relación simbiótica con la industria cultural, la tecnología y las comunicaciones, desde donde desarrolla su capacidad de expresar el presente, tiempo histórico fundamental para la audiencia juvenil que la sustenta. (p.38)

Si bien, en esta definición habla de la música popular de los ambientes urbanos, años más tarde, en su libro “Pensar la Música desde América Latina” (2021), lo hace extensivo a todos los ambientes ya que de acuerdo a sus estudios el 90% de la población latinoamericana escucha música mediatizada, masiva y modernizante y también en dicha población, se manifiestan la oralidad, tradición y comunidad.

Como la Música Popular es mediatizada, las lógicas de estudio y prácticas interpretativas son un poco diferentes en comparación con las habituales en la música llamada académica,

clásica o erudita. La partitura⁸ como registro fijo de lo que “el compositor quiso decir” no va a tener un lugar central para quién interpreta. Al existir la presencia de registros fonográficos y/o audiovisuales, como así también revistas, libros y páginas de internet que comparten “formas simples y rápidas” de comprensión y ejecución de la música (cifrado americano, tablaturas), estas serán herramientas que van a ser probablemente el primer y más importante acercamiento con la obra (Cecilia Arellano, 2019). La presencia de la partitura, en caso de que la obra cuente con ese tipo de registro, estará más bien para acompañar y reforzar el estudio de la misma.

Respecto a lo que González denomina moderno, para los intérpretes vocales las posibilidades sonoras comienzan a ser múltiples con la aparición del micrófono que permite la amplificación del sonido y abre el juego a nuevas y diferentes sonoridades. Por otro lado, desde la grabación y las pedaleras de voz, también se hacen presentes agregados al sonido vocal con efectos como la reverb, *dilay* y otros que hasta pueden modificar bastante el timbre del sonido vocal original.

Retornando al concepto de cultura activa y entendiendo la diversidad musical que en ella confluye, el compositor y musicólogo uruguayo Coriún Anhaorian (2002) nos habla de la música como lenguaje y que no es única:

La música no es un lenguaje universal. Hay tantos lenguajes musicales como culturas hay en el mundo, y tantos sistemas de lenguajes musicales como sistemas de cultura (o familias, o troncos, o “epicentros”) hay en el mundo. Hay y hubo. ¿Qué difiere de un lenguaje musical a otro? El código, ese código compartido por la comunidad a que se hacía referencia en el primer numeral. De uno al otro difieren el material de partida, el modo de aproximarse a él, el régimen de atencionalidad, el sistema de parámetros, los significados, la estructura de éstos, la lógica sintáctica, y - en muchos casos – aún la función.

...Se decía que hay tantos lenguajes musicales como culturas hay en el mundo. Esto no es exacto: en realidad existen más lenguajes musicales que culturas, porque algunas culturas poseen más de un lenguaje musical. (pp.15-16)

⁸ Al hablar de partitura hago referencia a la escritura tradicional de la música compuesta por pentagramas y claves de Sol, Fa y/o Do.

Y es por eso que el término Música Popular en sí lo que designa es más bien un campo en el que confluyen muchas músicas populares de las cuales, para poder identificar y definir ciertas familiaridades en ellas, surge la categoría de “géneros”. Como dice Juan Pablo González (1986), los géneros poseen estilos definidos que los diferencian entre sí y han surgido de procesos y construcciones socio-culturales. Esto permite identificar y categorizar a las diferentes músicas en géneros como: tango, bossa nova, boleros, cumbia, etc.

Atendiendo a la perspectiva de Aharonián y a los fines de reflexionar acerca de problemáticas de la Interpretación Vocal, he optado por el plural Músicas Populares Latinoamericanas, que refleja mejor la rica diversidad que caracteriza al campo.

Capítulo II

Interpretación, Técnica Vocal y Trabajo Corporal: El Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento

Pensar el Instrumento de le Intérprete Vocal y su Técnica

Como Intérprete Vocal de Músicas Populares Latinoamericanas me encuentro con desafíos particulares en relación al instrumento voz y la técnica vocal debido a que como se mencionó antes, la música no es una sino muchas. Nacen en distintas regiones y con distintas cualidades rítmicas, armónicas, poéticas, lingüísticas, entre otros, promoviendo cualidades particulares en los diversos géneros musicales. Respecto a esto, Mario Martínez (2019) afirma:

Pero dado que en la música popular, los distintos géneros implican una construcción tímbrica particular, deberemos considerar la diversidad y por lo tanto la multiplicidad de mecanismos posibles para lograrla...

Si definimos que cambiando ciertas variables de nuestro tracto podemos obtener un timbre determinado dentro de los límites de nuestra fisiología, estamos también diciendo que podemos construir un timbre que responda a un tipo esperado e inclusive a más de uno. (pp. 94-95)

Mario plantea que para poder interpretar diversos géneros musicales hay que comprender la particularidad tímbrica que demanda cada uno de ellos. Compara la proyección del sonido en el tracto vocal con una habitación, es decir, al proyectar el sonido en una determinada habitación, éste se verá afectado e influenciado en sus cualidades sonoras. En dicha habitación hay una estructura que no se puede modificar (sus paredes, techo, piso, puertas y ventanas) pero sí se pueden mover o sacar muebles y alfombras lo que posibilitaría modificaciones en las cualidades de ese sonido proyectado. Si lo pensamos desde el canto, el tracto vocal es como la habitación de nuestro sonido que si bien tendrá siempre los mismos muebles (laringe, faringe, nariz, lengua dientes, labios, paladar, etc), podemos organizarlos de diferentes maneras lo que permitiría producir diversas cualidades en el sonido, es decir, diferentes timbres. Para poder abordar varios géneros musicales, necesitaremos de la versatilidad y flexibilidad de nuestro tracto vocal para abordar los diferentes timbres de manera saludable.

Algo similar comparte Manuela Reyes (2018) utilizando el término *vocalidad*: “Denominamos vocalidad a un conjunto orgánico de adecuaciones del cuerpo vocálico requerido para realizar las pautas estéticas de un determinado estilo de canto.” (p.32)

Continuando con la anterior cita, se habla de “Cuerpo Vocálico” que es un concepto propuesto por Jelena Novak y que es citado y desarrollado por Manuela de la siguiente manera:

...el cuerpo vocálico puede ser también ese mecanismo de espejo que, en vez de producir el cuerpo del cantante (para quien lo oye/ve desde afuera), produce la imagen/sensación/sonido que el cantante tiene de su propia performance. El cuerpo vocálico es algo que va mucho más allá de como el sujeto se escucha a sí mismo, pues constituye un campo de sensaciones kinestésicas y proyecciones afectivas (deseo, placer, temor) además del mero sonido de la obra cantada por la propia voz (p.32)

En este punto me parece interesante poder abordar la complejidad que implica comprender al cuerpo del cantante pensándolo desde el concepto Cuerpo Vocálico. De esta manera, las diversas vocalidades estarán influenciadas por la subjetividad, imagen, expresividad, corporalidad, anatomía, sensaciones, emociones, pensamientos de quien canta.

Para poder abordar entonces las Músicas Populares entendiendo la diversidad de timbres/vocalidades necesitaremos una técnica vocal tendiente a desarrollar un cuerpo vocálico disponible para la interpretación.

Entendiendo que toda técnica es un conjunto de herramientas que nos permiten realizar determinadas acciones o conjuntos de acciones de manera eficaz y económica, si aplicamos este concepto al canto, ¿de qué manera pensamos la técnica vocal? Cito entonces las palabras de Marcela Pietrokovsky (2008):

Al hablar de técnica vocal, estamos haciendo alusión al cuerpo, sus sensaciones, su postura. Es muy probable, que al percibirnos, podamos detectar actitudes corporales que nos llamen la atención: tensiones, zonas cerradas, malas posturas, hiper o hipo – tonicidades, entre muchas otras. Muy a menudo sucede que, al observarse, el alumno relaciona estas actitudes corporales con actitudes que tiene

en su vida. “¿Por qué cierro esta zona?”, “¿por qué estoy tan tenso?”, “¿por qué fuerza?”.

Es muy probable, entonces, que al trabajar sobre estas dificultades podemos disminuir ese cierre, esa tensión, ese esfuerzo, en otros aspectos de nuestras vidas (p.43)

Siguiendo a Marcela Pietrokovsky, la técnica vocal es abordada desde una visión integradora de la persona que canta, esto en clara oposición a miradas más mecanicistas en las cuales prima el entrenamiento vocal con una visión de gimnasia similar a la más difundida en ambientes deportivos. La repetición pareciera ser la pauta para poder crecer y mejorar con nuestra voz desarrollando una consciencia perceptiva más bien direccionada, es decir, la percepción corporal se desarrolla pero limitada a sentir o hacer determinados mecanismos.

El avance de la ciencia, la puesta en duda de los resultismos y productivismos en el imaginario social y la aparición de técnicas corporales en el siglo XX, entre ellas el SCTM de Fedora Aberastury, abrieron caminos hacia nuevos paradigmas respecto al cuerpo y nuestro vínculo con él, eso también repercutió en las pedagogías de técnica vocal y en la forma de pensar la técnica. Como dice Manuela Reyes (2009):

A su vez, la enseñanza – aprendizaje del arte de cantar fue revolucionada durante el siglo XX por el aporte de diversos investigadores que desarrollan las llamadas “Técnicas de Trabajo Corporal”. Todas ellas enfatizan la conciencia perceptiva de los movimientos en oposición a la reiteración mecánica de la gimnasia tradicional. (p.3)

Con los años, al ir conociendo distintos docentes y también escuelas de canto, pude comprender la diversidad de enfoques y modos de vincular a la persona con su voz, con su canto. Saber que nuestra voz siempre va a estar interpelada por nuestras emociones, historia, contexto, imagen corporal, etc, es también abrir juego a muchas más posibilidades que permitan concebir herramientas adaptadas a la realidad de cada persona.

El canto es el producto de la coordinación de nuestro aparato fonatorio, respiratorio, locomotor y postural con todos los otros aspectos que nos definen

como seres humanos. Visto de este modo, no puede transformarse en una actividad rígida ni estereotipada, pues el cantante debe adaptarse diariamente a su condición física, a su salud, a su estado psíquico y comunicativo. Esto, que a primera vista aparece como dificultad, es uno de los aspectos más apasionantes del canto. (Parusel, 1999, p. 9)

Comprender que somos organismos y no máquinas, colabora en desarrollar una técnica más móvil, eficiente y respetuosa. La técnica será entonces un espacio de exploración, de autoconocimiento, de consciencia corporal, de escucha y de entrenamiento. Como vemos, el entrenamiento es parte, pero no lo es todo. Será entonces importante poder desarrollar herramientas que permitan acceder a un cuerpo vocálico disponible para realizar de manera funcional lo que se desea y se busca en una interpretación vocal e incluso hasta lo que no nos imaginamos.

Fedora Aberastury y el Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento

Fedora Yankelevich fue hija de padre y madre ucranianos. Nacida en Santiago de Chile en el año 1914, se trasladó muy joven a Argentina.

Más adelante, contrajo matrimonio con el diplomático Marcelo Aberastury, de quien luego tomó su apellido. Se mudaron a Nueva York en la década del 40-50. Fedora era pianista y durante su estadía en dicha ciudad, complementó sus estudios con la formación de diversos maestros: fue discípula de Claudio Arrau y Rafael de Silva, que fundamentaban la técnica pianística en la filosofía Zen tratando de simplificar y adaptar su concepción a la mentalidad occidental, se inició en antiguas técnicas orientales con la guía del bailarín Eric Hawkins de la escuela de Martha Graham, con Erwin Piscator indagó en el mundo del teatro y reflexionó sobre espacio e interpretación escénica. Tuvo contacto con psicoanalistas seguidores de Wilhelm Reich a partir de los cuales alcanzó una mayor comprensión de importantes problemáticas del ser humano actual. Ella sintió que esta perspectiva teórica era de gran ayuda y aporte porque sus búsquedas e investigaciones ponían especial atención en la estructura psicofísica que conforma a la persona, entendiendo la formación de corazas como impedimento para el desarrollo de sus poderes naturales (Mabel Miguel, 2001)

Ya en Buenos Aires, comenzó su trabajo con pianistas. Todo este recorrido de saberes en New York, le brindó a Fedora muchísimas herramientas pero sentía que aún no era suficiente y eso movilizó su necesidad de crear una técnica que permitiera, más que nada pensando en las personas occidentales, desarmar estas corazas - en sentido reicheano - y realizar de este modo una búsqueda más profunda hacia el propio ser, sus propias imágenes, emociones y voluntades.

A través del tiempo se adquiría mucha solvencia técnica, porque se desarrollaba un mecanismo que permitía abrir las compuertas a una movilización mucho más interna, Pero era en el campo expresivo donde notaba la falta de un conocimiento que pudiera integrar la materia creadora y el cuerpo.

Tenía en mi haber un aprendizaje adquirido durante muchos años en distintas disciplinas del arte, y un trabajo de concentración importante. Con todo este bagaje y mi propia fe, decidí iniciar la aventura. (Aberastury, 2014, p.22)

Motivada por estos deseos, comenzó a experimentar e investigar sobre su propio cuerpo, haciendo foco en sus manos y articulaciones desde una perspectiva gimnástica, de la cual terminó bastante dañada por lo descabellado de sus ejercicios. Luego comenzó el trabajo con una conexión desde el silencio, eso le permitió habilitar un medio para que la orden mental pueda ser la originadora de un despertar de la energía profunda.

Durante la década de los 70 y parte de los 80, Fedora abría las puertas de su casa y trabajaba con sus alumnos en simultáneo a sus descubrimientos. Fue así como, con una ardua investigación, fue creando una disciplina que luego ella misma nombró como: Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento.

El Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento no es específicamente una técnica para cantantes, instrumentistas, bailarines, actores...No. Mi intento es encontrar una técnica para que el ser humano, único protagonista sobre la tierra que conoce todas las gamas de la emoción, pueda encontrar los caminos que le permitan trascender, transformándose en un intérprete de sí mismo.

...Técnica del movimiento significa poder llegar a adquirir un conocimiento acerca del uso de nuestro cuerpo, el cuerpo total, es decir todo lo que involucra la apariencia que mostramos, que no es sino el reflejo de un complejo y misterioso funcionamiento.

...Para que esto sea posible, debemos someternos voluntariamente a un aprendizaje totalmente diferente al adquirido y permitir con nuestra conducta que las enseñanzas que vamos recibiendo se conviertan en una técnica consciente que pueda ser aplicada. (Aberastury, 2014, pp. 19 – 20)

En ese período de trabajo, no escribió ningún libro ni tampoco generó alguna Escuela, más avanzado el Sistema, Fedora comenzó a preocuparse por la transmisión del mismo y fue así que comenzó a escribir en cuadernos y notas sueltas para contar con una información que luego pudiera ayudar en la sistematización de su técnica. Actualmente, contamos con el libro Escritos que justamente está compuesto por estos apuntes que Fedora fue escribiendo y que cuatro de sus discípulas luego de su muerte, seleccionaron y difundieron. También en el libro de Mabel Miguel, otra discípula, contamos con otros escritos de Fedora y a su vez, Mabel realizó una cronología del trabajo que Fedora fue haciendo y cómo el mismo Sistema fue mutando y creciendo. Por otro lado, Cristina Suárez, también discípula, escribió un libro sobre el SCTM desde su experiencia y su forma de transmisión.

La creadora del SCTM tuvo una única hija llamada Gabriela Aberastury, ella es artista visual y en la actualidad está siempre a disposición para quien quiera acercarse a consultar sobre su madre y su trabajo.

Fedora falleció en el año 1985 en Buenos Aires, Argentina.

Capítulo III

Enraizando

Descripción del Caso y Características Principales del Abordaje de Investigación

A continuación desarrollaré la sección principal del trabajo, que consiste en una exposición detallada de lo que fue mi encuentro con el SCTM en relación al Concierto Final de la Cátedra de Técnica Vocal III de la Licenciatura en Interpretación Musical.

Para ello, realicé una investigación con un enfoque cualitativo ya que está basada en mi propia subjetividad en cuanto a mis prácticas del SCTM y de estudio de repertorio. Se utilizó la metodología de observación participante (López Cano y San Cristobal Opazo, 2014, p.112), es decir, quien investiga realiza todas las actividades prescritas, las observa y analiza.

Dentro del proceso de armado de repertorio, tomé la decisión de delimitar la investigación a un corpus de 8 de las 12 canciones del concierto para garantizar un registro más claro y profundo. El criterio para elegir las 8 canciones fue el tener un rol de cantante solista, que sean de MPL contemporáneas y que no sean de mi autoría. Las canciones seleccionadas fueron: Zamba del Chaguanco, Hay todavía una canción, Claroscuro de San Juan, Darte Luz, Sueño de Barrilete, Cerro y La Madre Baile⁹. Las mismas fueron observadas desde el comienzo, es decir, desde la selección, estudio, formato de acompañamiento, disposición en la escena, orden de repertorio hasta incluso el mismo Concierto.

Las prácticas relacionadas con la investigación fueron de tipo exploratoria experimental y reflexiva:

- Exploratoria experimental: “Experimento exploratorio, que responde a la pregunta ¿Qué tal si...? en donde una acción es implementada para ver que sigue, sin un trabajo previo que permita estipular predicciones o expectativas. Se trata de un sondeo o “actividad juguetona” que tiene éxito cuando “conduce al descubrimiento de alguna cosa que está ahí” (Schön 1998, 136–137).”(López Cano y San Cristobal Opazo, 2014, p. 174)

Las mismas prácticas del SCTM fueron proponiendo y brindando aportes que no eran previstos sino que surgían gracias a la misma exploración, desde esos descubrimientos se partía para trasladarlos al estudio de repertorio.

⁹ Más adelante se desarrollará el contenido de todo el repertorio, sus compositoras y autorías, orden del programa, etc.

- Reflexiva: “Es reflexiva cuando se convierte en un lugar para pensar, encontrar similitudes y contradicciones, generar ideas o producir conceptualizaciones y soluciones.” (López Cano y San Cristobal Opazo, 2014, p.127)

Las prácticas dieron también lugar a reflexionar sobre los acontecimientos, formas de estudio, caminos posibles, aparecieron preguntas que motorizaron la búsqueda de respuestas y habilitaron la búsqueda de autores que trabajaban sobre perspectivas similares.

Respecto a la forma de registro, utilicé el cuaderno de campo compuesto por las siguientes categorías propuestas por Lopez Cano y San Cristobal Opazo (2014):

- Diario de campo: tomando nota de todo lo que iba aconteciendo en el proceso desde ejercicios, observaciones en el proceso de práctica y estudio, decisiones interpretativas, etc.
- Registros de campo: se realizaron registros audiovisuales tanto en algunos ejercicios como en los ensayos previos al Concierto. También se realizó un registro del Concierto pero lamentablemente solo se pudo grabar hasta la mitad del mismo.
- Reflexiones de campo: luego de las prácticas del SCTM se dio lugar a la escritura inmediata de lo que fui vivenciando para poder luego rescatar elementos importantes y trasladarlos al momento de estudiar el repertorio. También se registraron tomas de decisiones fruto de los mismos momentos reflexivos del proceso.

Esta investigación tiene carácter autoetnográfico, en palabras de Ellis y Bochner “la autoetnografía es un estudio de la introspección individual en primera persona, que pretende arrojar luz sobre la cultura a la que pertenece el sujeto por medio de “descripciones culturales mediadas a través del lenguaje, la historia y la explicación etnográfica” (Ellis y Bochner, 2000, como se citó en López Cano y San Cristobal, 2014, p.139)

Dentro del universo de la autoetnografía, se destaca el enfoque analítico ya que el objetivo no fue solo registrar sino también conocer a fondo las actividades y ejercicios, reflexionar, pulsar ideas y crear experiencias y conocimientos a partir de ellos.

El Concierto Final de Licenciatura

El día sábado 16 de octubre del 2021 en Córdoba Capital tuvo lugar Enraizando, mi Concierto Final correspondiente a la cátedra de Técnica Vocal III de la Licenciatura en Interpretación Musical de la Universidad Provincial de Córdoba. Desde el espacio curricular fue requisito para la aprobación presentar un repertorio con duración de 45 minutos que pudiera reflejar el recorrido realizado a lo largo de la Licenciatura contemplando la identidad artística de quien lo llevaba a cabo y gestionando la producción del mismo. Este procesó contó con el asesoramiento y acompañamiento de las docentes de la cátedra, Patricia González y Gabriela Fernández como así también la asistencia técnica de la Dra.Cecilia Ruiz Posse y el docente Mariano Ceballos.

Dicha presentación musical se realizó en un contexto de pandemia de Covid 19 y por lo tanto, muchas de las decisiones fueron afectadas y adaptadas respetando las medidas sanitarias tomadas por los Gobiernos Nacional, Provincial y Municipal de Córdoba Capital. El mismo pudo llevarse a cabo gracias a la facilitación de las instalaciones de la Facultad de Artes de la Universidad Provincial de Córdoba, Sala Trigueros, ya que durante esos meses no había prácticamente espacios habilitados que pudieran responder a las demandas acústicas y espaciales que requería el evento.

Al inicio del proceso creativo, pensar en la idea de hacer un Concierto, fue importante comenzar por el concepto, es decir, qué comunicar y hacia dónde ir musicalmente. Desde hace años soy activista en diversas luchas feministas y me pareció importante revisar mi rol de intérprete y ver cuántas compositoras mujeres están presentes en mis repertorios. Al hacer este análisis, pude notar que casi todas las obras están compuestas por hombres y fue ahí donde creí pertinente trabajar.

De esta manera decidí que el concepto iba a ser abordar obras compuestas por mujeres y dentro de lo que en los ambientes de práctica musical se suele denominar folklore latinoamericano debido a mi identidad como cantora, ya que actualmente mi repertorio se compone de géneros Musicales Populares de Latinoamérica.

Comenzó la investigación sobre compositoras a través de internet y la recomendación de colegas músicas. Devinieron luego nombres conocidos y otros nuevos, músicas desconocidas para mí al igual que algunos ritmos. Fue un trabajo muy valioso y que actualmente sigue vigente y en movimiento en mi vida artística.

Después de hacer una lista con todas las canciones, llegó la etapa de selección priorizando aquellas que más me identificaban en cuanto a letra y a su vez las que más me gustaban musicalmente. Contemplé también la diversidad de países involucrados en esta lista para abrir el abanico a las distintas rítmicas folklóricas que aparecían. A su vez, fue importante reconocer las instrumentaciones y ver cuán accesibles podrían ser las adaptaciones de las mismas ya que debido a la pandemia, la formación inicial de banda fue reducida para correr los menores riesgos posibles de contagios y así respetar los protocolos en cada ensayo. Fue así que la instrumentación se redujo a un formato más acústico contando con piano, guitarra y percusión/batería.

A su vez, se sumó la presencia de una performer a recitar poesías de mujeres originarias de las Comunidades Indígenas de Abya Yala y a intervenir por momentos con danza. En la construcción del concierto su presencia fue ganando cada vez más significancia llegando a que la puesta de escena incorpore la dimensión de un ritual de nuestros pueblos originarios con la presencia de un altar con el cual la performer iba interactuando, colocando distintas ofrendas en diversos momentos del concierto como parte de las intervenciones mencionadas.

Mientras el Concierto tomaba su propia personalidad impulsado por mis ideas pero también creciendo con los aportes que fueron realizando los instrumentistas y la performer, surgió su nombre: Enraizando. Esta palabra tiene muchas aristas y en mi proceso de estudio de repertorio después lo desarrollaré más detenidamente, pero en este caso, la elección fue por un juego de palabras: En - raíz - ando. La utilización del gerundio - como se utiliza mucho en las frases del SCTM- acentúa el presente de la acción, como algo que se está realizando y este Concierto implicó para mí el volver a mis raíces, en mi identidad de mujer y latinoamericana, honrando y reconociéndome en otras mujeres desde la música, la poesía y el ritual.

A continuación enumero y describo el repertorio total interpretado respetando el orden del programa (no todas las obras integran el corpus de la investigación ya que algunas eran de mi autoría y otras no eran contemporáneas o no se categorizan como Músicas Populares)

1. Canto Enraizado

Composición / Autoría: Florencia Straub (Argentina)

Género dentro de las MPL: baguala - vidala

Versión de referencia: versión inédita

Motivación para que sea parte del repertorio: me gustó la idea de generar un momento de bienvenida y de introducción, algo que brevemente cuente lo que se está por hacer. Es por eso que escribí unas coplas intentando resumir estas raíces que estaba re-descubriendo desde mi identidad de mujer, latinoamericana y cantora. Decidí que fuera con la caja porque era una forma de visibilizar un canto ancestral que aún sigue vigente de nuestros pueblos originarios del noroeste de Argentina.

Instrumentación: Caja y voz.

2. *Huiracocha*

Composición / Autoría: Clotilde Arias Chávarri (Perú)

Género dentro de las MPL: su melodía y ritmo responden al género huayno pero considero que esta obra es una fusión ya que la voz tiene características sonoras del canto lírico y la instrumentación no es la instrumentación típica del huayno al ser sólo con piano que responde más a una estética clásica que popular.

Versión de referencia: [Huiracocha - Wiracocha \(Clotilde Arias\)](#)

Motivación para que sea parte del repertorio: fue un requisito de la Cátedra de Técnica Vocal contar con alguna/s obra/s donde pudiera interpretar con la vocalidad del canto lírico y por eso una de las obras sugeridas por mi profesora Patricia González fue esta. Su letra me conmovió profundamente ya que le canta a Huiracocha, el Dios Inca, y a su vez me pareció super interesante el diálogo entre una melodía y rítmica de perfil sonoro más bien andino pero con instrumentación (tanto voz como piano) europea.

Instrumentación: piano, caja y voz.

3. *Zamba del Chaguanco*

Composición: Hilda Herrera (Argentina)

Autoría: Antonio Nelía Castro

Género dentro de las MPL: zamba

Versión de referencia: [Zamba del chaguanco](#)

Motivación para que sea parte del repertorio: Esta zamba además de gustarme mucho, me parecía un gran desafío interpretarla por la complejidad de su melodía y también por lo fuerte que es para mí su mensaje respecto a la vida de Juan. El término “chaguanco” es utilizado para

nombrar a los indígenas del norte de Argentina y cantar esta historia es también contar la invisibilidad e injusticias que viven aún muchas poblaciones originarias de nuestro país representadas en la vida de Juan.

Instrumentación: piano, bombo y voz.

4. *La Chicharra*

Composición /Autoría: Marta Gómez (Colombia)

Género dentro de las MPL: canción con aires de cumbia colombiana

Versión de referencia [Marta Gómez - Chicharra \(con Luna Monti\) - Directo en Buenos Aires](#)

Motivación para que sea parte del repertorio: Admiro mucho a su compositora y en esta obra en particular, siento que su letra representa mi relación con la música en mi rol de cantora. La versión en dúo de Marta Gómez y Luna Monti me parece exquisita y es por eso que decidí cantarla a dúo también invitando a una cantante amiga que quiero y admiro mucho, Eli Fernandez.

Instrumentación: bombo y voces.

5. *Hay todavía una canción*

Composición /Autoría: Marta Valdés (Cuba)

Género dentro de las MPL: bolero

Versión de referencia: ["MARTA VALDES" HAY TODAVIA UNA CANCION](#)

Motivación para que sea parte del repertorio: No conozco mucho la música cubana y fue realmente una sorpresa escuchar a Marta Valdés, me encantó el bolero y en especial la interpretación de ella acompañándose con la guitarra.

Instrumentación: guitarra y voz.

6. *Claroscuro de San Juan*

Composición: Julieta Rada y Nicolás Ibarburu (Uruguay)

Autoría: Jaime Ross

Género dentro de las MPL: canción con aires de candombe

Versión de referencia: [Julieta Rada y Nicolás Ibarburu - Claroscuro de San Juan // Tape Sessions](#)

Motivación para que sea parte del repertorio: La canción tiene una esencia rítmica de candombe pero con la mixtura de otros géneros como el funk y el pop y eso me gustó mucho, además la melodía de este tema fue por demás interesante para estudiar. La música uruguaya me atrapa con sus murgas y candombes y por cuestiones de pandemia, tenía que buscar alguna música que pudiera tener esa energía aún con la ausencia de los tambores en el caso del candombe o el grupo de voces en el caso de la murga. Esta canción la descubrí en la etapa de investigación para armar el repertorio, la escuché por primera vez y ya quise cantarla.

Instrumentación: guitarra y voz.

7. *Darte Luz*

Composición / Autoría: Elizabeth Morris (Chile)

Género dentro de las MPL: canción con aire de cueca chilena

Versión de referencia: [Elizabeth Morris - Darte Luz \(En vivo\)](#)

Motivación para que sea parte del repertorio: Elizabeth es una gran referente para mí como cantora, instrumentista y compositora. Deseaba mucho la presencia de alguna de sus canciones en el concierto y es por eso que elijo a Darte Luz.

Instrumentación: guitarra, piano, coros y voz.

8. *Sueño de Barrilete*

Composición / Autoría: Eladia Blázquez (Argentina)

Género dentro de las MPL: tango

Versión de referencia: [Sueño de barrilete - Eladia Blázquez | Trío Leopoldo Federico](#)

Motivación para que sea parte del repertorio: Eladia Blázquez me despierta muchísima admiración, no solo por sus composiciones, autorías e interpretaciones sino también, por haber trascendido en el ambiente musical del tango que durante muchos años ha sido ocupado en su mayoría por hombres. Respecto a esta pieza que me acompaña desde mis primeros pasos en el tango, es una obra muy valiosa para mí que pese a lo crudo de su letra, los lugares a los que me ha acompañado y lo desafiante siempre que es interpretarlo hace que sea una de mis canciones favoritas.

Instrumentación: piano y voz.

9. *A nacer*

Composición / Autoría: Florencia Straub (Argentina)

Género dentro de las MPL: canción con aires de vidala.

Versión de referencia: [La Lleca Dúo - A Nacer](#)

Motivación para que sea parte del repertorio: esta es otra de las obras de mi autoría y quise sumarla en el concierto porque sentía que reforzaba el mensaje de este enraizar ya que la letra la escribí inspirada en el libro de “Mujeres que corren con los lobos” y fue como un canto a esa mujer dentro mío que estaba naciendo.

Instrumentación: piano, teclado midi, bombo y voz con pedalera.

10. *Cerro*

Composición / Autoría: Ana Robles (Argentina)

Género dentro de las MPL: huayno

Versión de referencia: https://youtu.be/FxEs_phLZr8

Motivación para que sea parte del repertorio: Mi lugar en el mundo es en las Sierras de Córdoba y cantar Cerro siento que es como rendirles un homenaje y un mensaje de gratitud a su presencia.

Instrumentación: batería, piano y voz.

11. *Água do Vitém*

Composición: Chiquinha Gonzaga (Brasil)

Autoría: Paulo César Pinheiro

Género dentro de las MPL: choro

Versión de referencia:

[Água do Vintém \(Chiquinha Gonzaga e Paulo César Pinheiro\) por Lysia Condé e Bruno Scantamburlo](#)

Motivación para que sea parte del repertorio: esta fue otra de las obras sugeridas por mi profesora Patricia González, no conocía a Chiquinha ni tampoco sus obras y realmente fue un gran descubrimiento saber de su vida que rompió con muchísimos mandatos dados a las mujeres de la época y se pudo colocar como una gran referente en la composición de música de su país.

Instrumentación: piano, batería, huevitos y voz.

12. La Madre Baile

Composición /Autoría: Vivi Pozzebón

Género dentro de las MPL: cuarteto

Versión de referencia: [Vivi Pozzebón - Madre Baile](#)

Motivación para que sea parte del repertorio: Sumar al cuarteto a este repertorio me parecía muy valioso porque es un género invisibilizado en espacios académicos y paradójicamente siendo de Córdoba, es una de las músicas que nos identifica y nos interpela a todes les habitantes ya que nos acompaña en lo cotidiano siendo parte del folklore cordobés. Siento que esta canción es una gran joya para el cuarteto ya que es un homenaje a unas de las pioneras del género, Leonor Marzano, homenajeada por otra mujer, Vivi Pozzebón.

Instrumentación: batería, huevitos. piano, coros y voz.

Si bien en el repertorio se puede ver la presencia de hombres, lo que quería destacar es el lugar de la mujer como compositora de la obra, es por eso que se van a ver obras con composición y autorías mixtas pero siempre se contempló este eje en la elección.

Mi Experiencia General con el Sistema - Relato Autoetnográfico

Descubro al SCTM en un momento de grandes quiebres y movimientos. Durante mi tránsito por la Licenciatura en Interpretación Musical, vivencí un mundo musical muy nuevo y ajeno a mis prácticas cotidianas. Aprendí y desarrollé nuevas cualidades sonoras con mi voz y nuevas formas de cantar, esto de alguna manera me produjo inestabilidades para encontrar herramientas que me permitieran moverme fluidamente y sin fatiga vocal en mundos sonoros diferentes como fueron puntualmente el canto lírico y canto popular.

Mientras más me preocupaba, más lugar ocupaba la inseguridad y la ansiedad en poder encontrar una estabilidad sonora. Pude reconocer que esta situación me tenía muy tensa emocional y corporalmente. Debido a esto, decido ir al osteópata y después de algunas sesiones notaba una diferencia inmensa a la hora de cantar, encontrando una emisión más flexible y saludable. Esto me llamó la atención y fue un disparador para realizar algunas experiencias que me conectaran con la exploración de mi cuerpo ya que podía reconocer que mi vínculo con él era más desde la dirigencia de percepciones y mecanismos pero poco conocía sobre mi cuerpo sin todo ese ordenamiento.

En un taller de danza teatro, realizamos una actividad sobre el SCTM y fue totalmente novedoso para mí por su forma de trabajo como así también, por las sensaciones y registros corporales que devenían, proporcionando mayor tranquilidad y bienestar conmigo misma. Es así que comienzo a tomar clases con Ariadna Prime sobre el Sistema y su vinculación con el canto. Esta experiencia me abrió una puerta que me permitió ir vivenciando experiencias que me conectaban de manera distinta con mi cuerpo y por ende también con mi canto.

Procederé entonces a explicar cómo se compone la práctica del Sistema pero antes de hacerlo, quiero destacar, como dije anteriormente, que Fedora no creó una Escuela y por esta razón es posible que mi forma de transitar el Sistema no sea igual al de otras personas. Al transmitirse de manera oral, ha sufrido modificaciones que quizás desdibujan los ejes propuestos por su creadora o quizás hacen avanzar el Sistema a través del desarrollo e investigaciones realizadas por sus practicantes, todo depende de cómo se lo aborde. A su vez, como interpela desde una profunda subjetividad, no todas las personas estamos destinadas a sentir lo mismo o hacer las mismas cosas.

Según Fedora, las personas de cultura occidental estamos debilitadas por el exceso de todo y no podemos adquirir nuevos conocimientos, necesitamos limpiarnos primero para luego saber quiénes somos. Este exceso nos aleja de nuestro conocimiento más profundo y no podemos vernos como seres integrales, fragmentamos nuestro cuerpo, pensamientos, emociones, inconsciente colectivo y nos cuesta concebirnos de una manera integrada, esto muchas veces nos impide accionar utilizando nuestro verdadero potencial. Es por eso que el Sistema propone a través del trabajo paciente y consciente, poder ser intérpretes de uno mismo.

El eje del trabajo va a estar en el pensamiento expresado en la palabra que interviene en nuestra Consciencia y en la “relajación profunda”, que nada tiene que ver con el abandono de sí mismo sino de una relajación del Sistema Nervioso, esto nos permite llegar a zonas desconocidas como es la musculatura profunda y a disponibilidades corporales nuevas a través de la apertura de las articulaciones y centros de energía permitiendo el libre fluir de la energía. En palabras de la propia Fedora:

La Consciencia es en sí misma una fuente de energía. Desde el comienzo del trabajo y con el énfasis puesto en la palabra “pensar”... el cuerpo fue recuperando sus “Centros” de fuerza indispensables y salió de su letargo desde zonas

desconocidas por los occidentales. La razón fundamental es que vamos consiguiendo con esta forma de encarar esta disciplina, una relajación casi inédita en el ramaje del Sistema Nervioso, lo que permite un acercamiento mayor a zonas profundas desde las cuales podemos manejar nuestra estructura psicofísica con una experiencia capaz de permitirnos una importante observancia de nuestra conducta. (2014, p.59)

Respecto a cómo se realiza la práctica, comenzaremos el trabajo con una orden mental que consiste en una frase que vamos a reiterar internamente como si fuera un mantra pero no desde la intención de meditación ni tampoco desde la repetición sino más bien de la reiteración, ya que la palabra va a ir generando movimientos internos y externos y podemos inclusive, pensar esa frase con distintas velocidades y volúmenes. La primera frase para comenzar es: "Relajo la lengua por debajo de la lengua" (más adelante iremos compartiendo otras frases que acompañaron este proceso). Esta orden mental tendrá un lugar de colocación ubicado en el cráneo después de la línea donde terminan los huesos parietales y se llamará "Centro del Pensamiento". A través de este centro la potencia de dicha orden mental, será dirigida hacia arriba.

La primera orden mental es direccionada hacia la lengua ya que es un centro de energía fundamental debido a su conexión tan estrecha que tiene con el cerebro y por ser la decidora de la palabra, aun cuando ésta está siendo pensada. La lengua se coloca fuera de la boca, apoyada sobre el labio inferior y trataremos de que sea el pensamiento reiterado el que poco a poco la vaya relajando. Esta acción estará presente en todos los ejercicios.

La orden mental será direccionada hacia nuestra lengua y luego hacia cada dedo de las manos. Primero pasa por la mano izquierda alternando con la mano derecha comenzando por los dedos pulgares y transitando después por los siguientes dedos moviendo de a pares y en orden hasta llegar al meñique. El tiempo de permanencia en cada par de dedos dependerá de cada persona. Mabel Miguel (2001) recomienda que al comienzo el ejercicio dure al menos 50 minutos contemplando un trabajo de 5 minutos en cada dedo.

Los ejercicios se practican con movimientos específicos que pueden ser caminando con posición acostada o sentada. También pueden acompañar objetos dependiendo de lo que se trabaje.

Al realizar el ejercicio, se dejará a la frase actuar y pueden aparecer de esta manera movimientos, respiraciones, sonidos, sensaciones, imágenes, pensamientos que no sean los pautados pero a esto es lo que Fedora (2014) llamaba “dejar hacer, es un hacer consciente”. Todo lo que suceda será información valiosa para poder “limpiarnos”, es decir, conocernos a nosotros mismos y desandar los hábitos creados por nuestro Sistema Nervioso permitiendo conectar con la relajación profunda que antes mencionamos.

Ejes Principales de mi Trabajo con el SCTM en la Preparación de Enraizando

Desde que se incorporaron las prácticas del SCTM en el proceso de estudio, me fueron proporcionando nuevas y diferentes formas de transitar la construcción de la interpretación, a la vez que viabilizaron un intenso proceso general de autoconocimiento corporal personal.

Generalmente al comenzar a estudiar una obra, mi rutina de estudio consistía en elongar y/o relajar el cuerpo, vocalizar y luego trabajar sobre la canción primero desde la técnica vocal y una vez afianzada la obra, comenzaba el abordaje desde lo interpretativo.

Al incorporar lentamente la práctica del sistema a mi rutina de estudio, fue naciendo otra dinámica que consiste en lo siguiente: de acuerdo a cómo percibo mi cuerpo y tomando en cuenta el contexto de ese presente, decido la orden mental con la que voy a trabajar pero que no es cualquier frase sino que es acorde a las frases que vengo recorriendo a lo largo de mi proceso acompañada y guiada por mi profesora Ariadna. A su vez, también de acuerdo a esta orden se piensa movimiento/ejercicio con la intención de activar, potenciar o desbloquear algún centro de energía¹⁰. Por lo general luego de hacer la práctica, mi cuerpo entra en una relajación profunda, aprovecho esta instancia para vocalizar y vincular elementos que emergieron en la práctica con la técnica. Consecutivamente trabajo con la canción poniendo atención a los elementos emergentes integrando la técnica al servicio de la interpretación.

A lo largo de este trabajo de campo, realizado durante los meses de julio, agosto, septiembre y parte de octubre del año 2021, aparecieron elementos de suma importancia a los que llamaré ejes. Estos son: Pensamiento, Manos / Correspondencias, Lengua/ Centros de Energía, Gesto Estereotipado, Relajación, Fuerzas de Empuje vs Fuerza de Puje. Los mismos cambiaron mi forma de trabajar la interpretación nutriéndose con aspectos que no consideraba y es por eso

¹⁰ Más adelante desarrollaré este concepto

que a continuación, recorreré cada uno de estos ejes en relación al trabajo con el corpus de interpretaciones de repertorio, tal como lo fui registrando en mi bitácora.

Pensamiento

Al realizar la práctica del SCTM, no hay una preparación del espacio como quizás sucede con algunas prácticas de meditación o relajación. En este caso, se precisa un lugar con amplitud suficiente para poder realizar los movimientos con libertad pero no se suele poner por ejemplo alguna música o algún aroma para facilitar el foco en la práctica.

El trabajo comienza con una frase, que en el sistema vamos a nombrar como *orden mental*, que se va reiterando en el pensamiento. La intención de la misma es desarrollar la atención, ya que es muy probable que lleve un tiempo fortalecer el foco en esa frase que se va reiterando porque muchas veces nos encontramos con la presencia de otros pensamientos conviviendo y otras tantas cosas que distraen nuestra práctica.

Tomar consciencia del hecho de pensar era uno de los ejercicios al que nos referíamos como: “pensar que se piensa”; en él observábamos nuestro pensamiento. Atendíamos a cómo pensamos y no a qué pensamos. La observación era hecha sobre el fenómeno de pensar. La experiencia de ser observadores de nosotros mismos provoca definitivamente una toma de consciencia.

De esta manera se pudo constatar que el pensamiento mecánico es aquel que comúnmente ocupa nuestra mente sin que siquiera tengamos consciencia de que estamos pensando. (Suárez, 2003, pp. 19-20)

A medida que fue pasando el tiempo y mi práctica se iba profundizando, comencé a tener mayor consciencia sobre mis pensamientos y modo de pensar. Al trasladarlo al canto, fue muy interesante poder observarme y ver en dónde estaba poniendo el pensamiento cuando interpretaba una canción. Fue así que en las primeras prácticas pude identificar pensamientos mecánicos que me transmitían inseguridad como el constante juicio a mi sonido, la expectativa puesta en un resultado positivo, la fuerte demanda de afinar, el pensar demasiado en la técnica.

La cantante y transmisora del SCTM, Ariadna Prime (2020), propone el “pensamiento musical”¹¹ al momento de hacer música. Sugiere colocar este tipo de pensamiento en el Centro de Pensamiento que utilizamos en la práctica del sistema. Lo interesante de este proceso, fue el poder descubrir qué era para mí el pensamiento musical y para descubrirlo, comencé a observarme y ver qué tipo de pensamiento aparecía cuando estaba disfrutando del hacer musical y cuándo sentía gran disponibilidad de mi cuerpo al cantar. Con el tiempo noté que era muy importante para mí los sonidos, la melodía y armonía, la poesía. Pero a su vez, en el transcurso del armado del concierto, apareció otro dato valioso:

Datos de Bitácora: 25 de septiembre del 2021

Frase: Potenciando clavículas

*Ejercicio: caminando con la mano hacia abajo, movimiento de la palma de la mano que va al frente y vuelve.*¹²

Observaciones: desequilibrio aún presente del lado derecho y frase que a veces no despega (dedos 1, 2 y 3). Gran desprendimiento de articulaciones de piernas.

Ensayo: mucha más conexión con el placer y la atención. Gran resistencia física. Canté 9 temas, todas 2 veces y aun así no apareció la fatiga. La respiración estuvo presente y había una imagen de cuerpo grande.

*Descubrimiento interpretativo: Al cantar Zamba del Chaguanco mi pensamiento se fue en la melodía y armonía pero a su vez, visualicé espontáneamente las escenas que iba cantando. Sucedió entonces algo especial para mí: la emoción sola se presentó. Antes de eso, yo solía pautar momentos y emociones, lo distinto de esto, fue la espontaneidad y la frescura con la que la emoción sin evocarla, se hizo presente y mi interpretación al cantar fluía de manera consciente.*¹³

Esa experiencia fue importante para mí porque me ayudó a encontrar un contacto con la interpretación mucho más auténtico y fluido, esto disminuyó la presencia de esos pensamientos

¹¹ Canal Ariadna Prime. (20 de mayo del 2020). *Charlas Fedorianas – Pensamiento Musical* [Archivo de video]. https://www.youtube.com/watch?v=XH7qyh7OO4w&t=34s&ab_channel=AriadnaPrime

¹² Registro audiovisual. Material virtual de Youtube con el enlace ubicado en el Anexo con el nombre de: Fragmento de práctica 25 de septiembre SCTM.

¹³ Registro audiovisual. Material virtual de Youtube con el enlace ubicado en el Anexo con el nombre de: Zamba del chaguanco - Ensayo 25 de septiembre. Canal Florencia Straub.

de exigencias que anteriormente comentaba que suelen aparecer y que me transmiten inseguridades.

Otro punto interesante respecto al pensamiento fue también el desarrollar la escucha. Muchas veces al cantar podía observar que los lugares donde la afinación no estaba clara era justamente porque en mi pensamiento, la idea melódica y armónica tampoco lo estaban. Esto implicó replantearme mi manera de escuchar en la cual pude identificar que estaba llena de ruidos mentales. Respecto a esto, el foniatra Alfred Tomatis (2010) afirmaba que el oído es el órgano que regula la laringe y sostenía que había que desarrollar una *postura de escucha* en superposición a la del canto.

El oído es un captor. Sabe lo que va a oír. Lo sabe y se pone en postura de escucha para percibir lo que debe aprehender. Recibe la orden a nivel del sistema nervioso central y es también a ese mismo nivel que envía lo recibido de ese modo.

Para realizar ese acto, ahora lo sabemos, el oído no podría actuar solo. El mismo sistema nervioso, cuando se lo pide al captor auditivo, le asocia todos los impulsos motores aferentes en dirección al conjunto motor implicado. De la misma manera, las percepciones recogidas en cada parte activada responden a un nivel central a fin de que sea igualmente posible determinar todo un control sensitivo motor capaz de afinarse y estar de acuerdo con lo que el oído exige.

El oído, es por lo tanto, el regulador superior. Y todo se organizará a su alrededor para que el acto de cantar se realice lo mejor posible dentro del proceso deseado. (p. 125)

Dentro del repertorio, la canción “Darte Luz” tiene la particularidad de que las melodías de las estrofas son descendentes y comenzar cantando una frase en la nota aguda me provocaba mucho cierre e incomodidad, lograr asegurar la afinación me implicaba mucha rigidez. A través del desarrollo de mi atención respecto a mis pensamientos, pude notar que la melodía estaba condicionada por mucho ruido mental, es decir, por muchos pensamientos de inseguridad en llegar, de poca claridad respecto al sonido que buscaba y nota que realmente era. Me propuse entonces tocar en el piano la melodía y solo intentar escuchar, eso me ayudó a reafirmar más la melodía dentro de mis pensamientos y me brindó mayor seguridad. Al cantarla luego, coloqué la

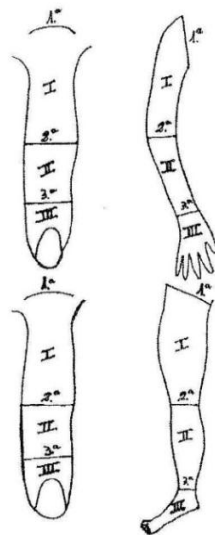
melodía en el lugar del pensamiento, eso ayudó a salir de tanta tensión en la laringe, de hecho sentí la voz más liberada. A partir de ahí comencé a considerar el poder confiar más y brindar más atención a la escucha independientemente a la preocupación de qué nota es la que suena y cómo llego con mi voz, sino simplemente escuchar y confiar en el proceso interno que hace mi cuerpo para recibir una escucha más atenta, despojada de prejuicios y pensamientos previos.

Manos / Correspondencias

Fedora al ser pianista comenzó a trabajar con sus manos pero más allá de todo el conocimiento que poseía de ellas, descubrió que debía despojarse de todo eso para poder adquirir nuevos conocimientos. Acompañada del silencio y luego de un largo proceso, descubrió que trabajando de manera consciente desde una orden mental, emergían resonancias entre sus dedos y las demás partes de su cuerpo y así es como surgen las correspondencias. Con el trabajo sistematizado, pudo comprobar que hay relaciones muy sutiles de nuestro mundo funcional en cuanto al Sistema Neurológico y también la posibilidad de crear una verdadera red de cables internos perfectamente comunicados.

Figura 1

Correlaciones entre los dedos y los miembros



Articulares:

- 1.º hombros, coxofemoral,
- 2.º codos, rodillas,
- 3.º muñecas, tobillos.

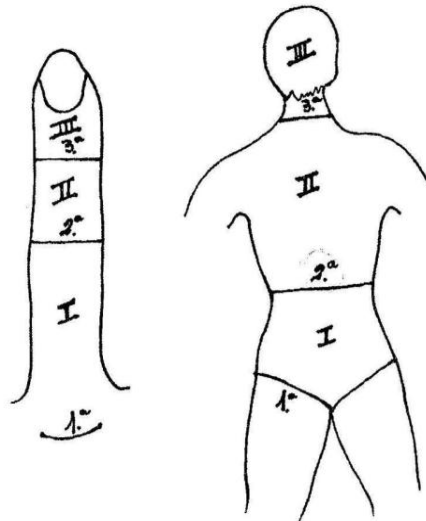
Entre los segmentos:

- I brazo, muslo,
- II antebrazo, pierna,
- III mano, pie.

Nota. Correspondencias entre dedos y los miembros, (p. 28) por Suárez Cristina, 2003.

Figura 2

Correlaciones entre los dedos y el tronco



Articulares: *V. 2.ª y 3.ª*

- 1.ª coxofemoral,
- 2.ª cintura,
- 3.ª cuello.

Entre los segmentos:

- I pelvis,
- II torso,
- III cabeza.

Nota. Correspondencias entre los dedos y los troncos, (p. 29) por Suárez Cristina, 2003.

En otras correspondencias nombradas en la bibliografía encontramos que la pinza entre el pulgar y cada dedo están vinculados con la mandíbula y el centro de la mano con el diafragma. Respecto a las correspondencias, Cristina Suarez (2003) nos cuenta:

Todos los ejercicios trabajan los diez dedos de las manos, porque consideramos que de esta manera ha trabajado todo el cuerpo.

El conocimiento de la correlación existente entre las articulaciones de los dedos y las otras articulaciones nos permiten crear una serie impresionante de ejercicios, donde la fuerza de cada una de ellas se conjuga. Por ejemplo, si queremos trabajar la articulación de los hombros podemos realizar una serie de ejercicios donde se

mueva o haga fuerza la primera articulación de los dedos. Es muy notable comprobar cómo se hace mucho más fácil llegar y mover las grandes articulaciones cuando comenzamos el movimiento desde las articulaciones de los dedos. Las aperturas que se van dando en las manos suceden en el resto del cuerpo. (p.24)

Todo esto aplicado al canto fue por demás interesante ya que me brindó una capacidad de realmente poder comenzar a comprender mi voz desde una manera integral respecto a mi cuerpo a través de mis pensamientos y emociones. Cada dedo, independientemente del movimiento que se proponga, se siente diferente y también produce o abre cosas distintas, ningún dedo es igual ni tampoco ningún trabajo por más que sea reiterado, es igual.

Comparto en el anexo el registro de un fragmento de una clase con mi profesora Ariadna el 1 de septiembre del 2021¹⁴. Ese día me sentía muy ansiosa con los preparativos del concierto y muy cansada. El ejercicio que realicé en ese encuentro consistía en estar acostada, los brazos en forma de cruz suspendidos con la frase “Potenciando Clavículas” y en la devolución, comparto mi observación de la correspondencia que aparece entre los movimientos de muñeca y cervicales. También aparece la sensación e imagen de cabeza pesada y la relación que estaba teniendo por esos días la sobrecarga de pensamientos respecto a los preparativos.

Respecto a la aparición de imagen y las correspondencias, me resonaron las palabras de Moshe Feldenkrais (1997) respecto a la Autoimagen:

Cada uno de nosotros habla, se mueve, piensa y siente en forma distinta, de acuerdo, en cada caso, con la imagen de sí mismo que ha construido con los años. Para modificar nuestra manera de actuar debemos modificar la imagen que llevamos dentro. Esto implica, desde luego, cambiar la dinámica de nuestras reacciones, no el mero reemplazo de una acción por otra. Tal proceso implica no sólo cambiar nuestra autoimagen, sino también la índole de nuestras motivaciones, y movilizar además todas las partes del cuerpo interesadas en ello.

...Nuestra autoimagen consiste en los cuatro componentes que intervienen en toda acción: movimiento, sensación, sentimiento y pensamiento. El aporte de cada

¹⁴ Registro audiovisual. Material virtual de Youtube con enlace ubicado en el Anexo con el nombre de: Fragmento clase con Ariadna Prime - 1 de septiembre. Canal Florencia Straub

uno de ellos en la acción particular varía, tal como difieren las personas que la ejecutan, pero en cualquier acción estará presente, en alguna medida, cada uno de los componentes. (p.19)

Poder realizar este trabajo de consciencia hacia mis dedos que luego fueron despertando otras partes de mi cuerpo con movimientos incluso novedosos o distintos a los movimientos cotidianos, posibilitaron una manera nueva de concebir mi autoimagen y de hecho, la voy transformando y reflexionando en cada práctica. Pude notar cual es mi autoimagen de manera honesta y desde ahí comenzaron a aparecer otras posibilidades que me resultaron mucho más amables, propias y fáciles. Esto sin lugar a dudas repercutió y repercute en mi sonido porque lo mismo sucede con la imagen de mi voz e incluso la imagen de mi cuerpo al realizar la acción de cantar.

Datos de Bitácora: El día previo al concierto (15 de octubre 2021) decido hacer un recorrido del repertorio combinando la práctica del sistema con la práctica de cantar. Esta función consistía en trabajar desde el pensamiento musical del cual en mi cabeza iba recorriendo la canción pero sin cantarla sonoramente sino mentalmente, a su vez, la lengua estaba afuera e iba haciendo un recorrido con cada dedo.

Para el huayno “Cerro” decidí hacerlo con pelotitas en las manos porque me sentía cansada en el recorrido del repertorio ya hecho hasta entonces, al estar con ese elemento me permitía contar con un sostén y estímulo para que se activara la palma de mi mano y poder estimular el trabajo con cada dedo.

Observaciones que aparecieron luego del trabajo: me di cuenta que mientras cantaba mentalmente esta canción, mi cansancio venía porque hay un montón de gestos endurecidos mientras estoy cantando que me quitan energía. Aparecía el miedo de no llegar a las notas y por eso los hombros se trababan .

Reforcé entonces el pensamiento y dejé un poco más el cuerpo hacer para salir de la imposición a expresar y afinar para que sea algo más espontáneo. Aparecieron así otra presencia desde mi

*pelvis y mis pies, movimientos también a lo largo de toda la columna vertebral que facilitaron los espacios y otra presencia.*¹⁵

El día del Concierto, fue liberador el tener esta instancia previa que me permitió reconocer las inseguridades que aún estaban presentes a pesar de los ensayos y al haberlas identificado, sabía que debía reforzar mi atención en la letra que me llevaba a las sierras de Córdoba y el vínculo que tengo con ellas. Siento que pude lograrlo y más aún, disfrutar mucho de ese huayno logrando expresar el amor que me evoca esa letra.

Lengua / Centros de Energía

El primer Centro de energía con el que se comienza el trabajo y por el que se sostiene para el resto de los centros, es la lengua. Pero primero voy a explicar lo que se llama en el SCTM los centros de energía: existen los centros de energía o lugares de apuntalamiento, Fedora sostenía que había una falta de desarrollo de la musculatura profunda y eso produce una sobrecarga en los músculos externos. Para lograr un equilibrio en ambas musculaturas, se buscará trabajar desde el pensamiento hacia los diversos centros de energía:

El trabajo sobre los centros se realiza colocando la atención sobre ellos, ubicando allí el pensamiento-palabra y sosteniendo esa atención en el tiempo. Una vez que se percibe la energía del centro, podemos moverlo o usarlo como apuntalamiento o sostén de movimiento que parten desde él. De esta manera, los centros se van transformando en sostenes del cuerpo, los músculos pueden relajarse y utilizarse libremente para el movimiento (Suárez, 2003, p.33)

Respecto a la Lengua como Centro, apareció en la primera etapa como un gran descubrimiento para Fedora y fruto del trabajo de investigación y crecimiento del Sistema:

Comprendí que todos los trabajos anteriores, habían creado los espacios internos para esta manifestación y pronto se transformó, a través de las vivencias que me impuso, en la llave principal de apertura para llegar en forma más inmediata a conectarnos con la musculatura profunda (interna). Para los Aztecas, la Lengua

¹⁵ Registro audiovisual. Material virtual de Youtube con el enlace ubicado en el Anexo con el nombre de: Práctica 15 de octubre SCTM. Canal Florencia Straub

representaba la energía solar. Como ilustración de este hecho tan fundamental, podemos ver en el calendario Azteca una Lengua total y energética que sale de la boca de una cabeza central.

La Lengua es un músculo profundo, que se mueve con cada sonido, cada letra, cada palabra de cada pensamiento, la que recibe y percibe el significado físico y emocional de cada información del pensamiento y la que hace de puente con nuestra totalidad (Miguel, 2001, p. 25)

Trabajando los diversos centros de energía es donde aparece la *acción de mover* gracias a un estado de consciencia dirigida que genera la posibilidad de contacto entre las neuronas y eso permite nuevas conexiones electromagnéticas (Aberastury, 2014)

Previo al concierto, había trabajado diversos Centros desde Órdenes Mentales como ser: lengua, centro de la mano, axilas, clavículas, vértebras, segundo pliegue, centro cervical dorsal, punta profunda de la lengua e isquiones. A su vez, cada frase iba acompañada de diversos movimientos y a veces acompañados de objetos para fortalecer el trabajo que siempre tiene como objetivo habilitar a la energía que nace desde la fuerza del pensamiento que se hace energía y esta se transforma en movimiento para así poder limpiar las articulaciones, remover corazas. Respecto al momento de estudiar el repertorio de mi concierto, decidí entonces utilizar las Órdenes Mentales ya trabajadas hasta entonces combinándolas con los movimientos también ya vivenciados puestos al servicio de lo que sentía que necesitaba en el momento de la práctica. Cabe destacar que muchas veces, al realizar la práctica, suceden cosas nuevas, inesperadas, diferentes a las que ya pasaron antes, nunca la práctica es igual a otra o se hace acorde a la espera de un resultado determinado. Combinar en el ejercicio las correspondencias y los centros de energía, no necesariamente va a tener un resultado determinado sino que funcionan como disparadores para abrir paso a la energía. Muchas veces se mueven espacios o aparece la consciencia en otros sectores del cuerpo que a su vez, suelen tener relación con el área que estamos trabajando. Esta forma de organizarme fue fruto de la experiencia, al querer establecer una metodología de estudio del repertorio relacionada con el SCTM y las búsquedas de investigación para el TF. Estas son algunas conclusiones:

Bitácora: 21 de agosto del 2021

En el transcurso de agosto continuaron los ensayos grupales e individuales. Respecto al SCTM, me fue difícil considerar cosas puntuales a resolver a través del mismo. Pude más bien considerar desafíos generales comunes entre algunas canciones y también hacer consciente el estado de mi cuerpo a la hora de ensayar y desde ahí observar qué preciso. [...] He decidido entonces trabajar con elementos recorridos en mis prácticas. Utilizaré estas órdenes mentales con movimientos que refuercen los espacios que sienta trabados o incómodos ya que llegué a la conclusión de que debo tener cuidado de no caer específicamente en la técnica vocal desde la perspectiva mecánica y sería un poco erróneo desde lo que vengo transitando, pensar al Sistema también como algo mecánico con la precisión de solucionar ciertas problemáticas.

Llegué a esta conclusión debido a que al acentuar las problemáticas, rigidizo mi trabajo y me siento limitada al explorar porque busco soluciones y respuestas en vez de entregarme al trabajo del dejar hacer.

Personalmente hasta ahora el Sistema me ayuda a ser más consciente de mi cuerpo, a tener mayor disponibilidad, a detectar pensamientos que puede que no me ayuden en el proceso y a potenciar espacios abriéndolos.

A lo largo de mi experiencia con el Sistema respecto a la forma de direccionar la energía hacia los diversos centros, resultó oportuno asociarlo a un concepto bastante actual, la Tensegridad. El término surge primero en el campo de la arquitectura y luego se fue aplicando en otras áreas de la ciencia. La Tensegridad es una forma diferente de pensar las estructuras, en anatomía y biomecánica se consideraba el cuerpo humano con las lógicas del modelo newtoniano, es decir, la estructura se mantiene por el esqueleto como soporte principal en compresión, con las partes blandas actuando como tensores y las vísceras como soportes, en cambio, el modelo de tensegridad nos propone lo siguiente:

Ahora el modelo de tensegridad considera que los huesos son componentes de compresión discontinua que se encuentran “flotando” en un tejido de tensión continua de las partes blandas. Y aquí hemos de recordar a las **fascias** como un tejido continuo corporal, que sin duda tiene el papel de “red tensional”.

...Pero la Tensegridad es un nuevo modelo que entiende la estructura como una unidad integrada completa, con capacidades de distribución de las fuerzas en todas

las direcciones, de reequilibrio. Explicando cómo los cambios aplicados en una zona también ejercerán efectos a distancia (Torné, 2008)

Pensar mi cuerpo desde la tensegridad, habilitada por la presencia de los diversos Centros de Energía, me permitió pensar-sentir mi cuerpo mucho más flexible entendiendo que puede haber diversos “apoyos” o “sostenes”. Muchas veces al cantar, gran parte de la “responsabilidad” de un sonido sano y armonioso de mi voz estaba puesta en el diafragma, la laringe y mi boca. Al ganar profundidad gracias al desarrollo de mi consciencia corporal, pude notar como todo mi cuerpo canta, entonces los apoyos comenzaron a ser mis pies, mis rodillas, mi pelvis, mi tórax, mi columna, mis manos. La boca ganó flexibilidad, cambié la palabra molde por articulación y comenzaron a aparecer mayores posibilidades de movimientos, esto me permitió poder realizar una diversidad de timbres de manera más espontánea y fluida. La laringe se despojó de una gran carga fruto de tanta responsabilidad direccionada, se transformó en una parte del sistema, eso me ayudó a sentirla más disponible y móvil. La acción de mover respecto a la acción de cantar, comenzó a ser un acto mucho más fácil y dinámico.

De alguna manera, lo que antes era desequilibrio, comienza a ser una forma de estabilidad dinámica. Con esto me refiero a que al desarrollar los diversos centros puedo pensar muy diversa la estructura de mi cuerpo ya que puedo responder a los distintos escenarios, emociones, contextos, etc. como así también es más accesible poder cantar con diversas tímbricas y diversas expresiones tanto en lo sonoro como en lo gestual del cuerpo, tal como lo deseo artísticamente como cantora de Músicas Populares Latinoamericanas,

El SCTM me permitió conocer nuevos espacios en mi cuerpo, estos espacios a su vez ganan fuerza a lo largo del tiempo y me permiten construir mi imagen corporal realmente como un sistema, una red, un tejido, un cuerpo tensegril. Entonces, a veces abordar ciertos desafíos en las obras como por ejemplo, cuidar la afinación en determinados momentos, ya no se resuelve cantando específicamente la frase y aplicando ejercicios específicos para resolver la afinación, sino que implica quizás desde esta nueva perspectiva, observar el tipo de pensamiento que estoy teniendo al cantar determinado fragmento y cuán distribuida está mi energía cuando canto considerando también la musculatura profunda estimulada por los Centros de Energía.

Gesto Estereotipado

El término *gesto estereotipado* fue propuesto por Fedora (2014), quien decía lo siguiente:

La máscara de las defensas creada por las luchas incesantes para lograr alcanzar una definición más cercana a la propia realidad, crea el gesto estereotipado atrapando los caminos más sutiles de las conductas del inconsciente. La gesticulación de la cara cierra las cervicales. No es con los gestos que hay que dar fuerza a lo que se dice sino con la fuerza del pensamiento que se expresa. Hay un cuerpo interno que responde al centro del pensamiento y se activa dentro de nuestro cuerpo total. Si deshacemos conductas estereotipadas, como sucede en el gesto que se fijó en cada individuo, ese deshacer es un hacer consciente y por lo tanto es la fuerza que se busca a través de una acción pura, despojada de una carga excesiva que desvirtúa la naturaleza espontánea de la fuerza que surge y trata de enseñarnos a reconocer. (p.57)

Durante muchos años, la acción de cantar implicaba responder a un montón de consignas que me permitían *controlar mi voz*. Al realizar mi entrenamiento vocal, tenía ejercicios específicos para desarrollar mi voz y de los cuales con una percepción atenta, ejercía la repetición como método para poder conseguir ciertas sonoridades o mantener otras. Ciertamente, en mi trayecto en la Licenciatura, al tener que desenvolverme en repertorios con sonoridades tan distintas como fue el canto lírico y popular, el control ya no era suficiente. A pesar de las horas de estudio y entrenamiento, mi voz quedaba fatigada y muchas veces al cantar, sentía dolor o no podía sostenerme con una emisión saludable. Este fue el génesis por el cual comencé a indagar sobre métodos corporales y es así como conozco al Sistema de Fedora.

En las primeras prácticas pude notar que al sostener un pensamiento atento desde la orden mental, mi cuerpo se movía de manera extraña o diferente, a veces también, devenían imágenes y emociones espontáneas fruto de ese trabajo. Sentía así cómo se desarmaban mis gestos tanto en el pensamiento como en el cuerpo ya que percibía que se desarmaban lugares endurecidos que no permitían mover mi energía con libertad. Al extrapolar esta experiencia con la vocalización y guiada por mi profesora Ariadna Prime, pude sentir emociones de alerta y miedo y cómo estas últimas endurecían mi cuerpo (hombros elevados, sensación de garganta cerrada, emisión del

sonido con empuje del aire, entre otros), en ese momento Ariadna me sugiere solo escuchar lo que suena en el piano y fortalecer mi pensamiento musical colocándolo en el Centro del Pensamiento tratando de que se mantenga lo más alto posible mientras vocalizaba. Al realizar esta experiencia pude notar todas los pensamientos que aparecían fruto del control construido durante años, al poner atención en el pensamiento musical evitando el control, notamos una emisión totalmente distinta, la voz salía con facilidad, presencia y cuerpo y a pesar de la sensación de vértigo, podía llegar a notas que en otros momentos requerían de mucho esfuerzo y que desde esta dinámica, sentía que había un trabajo corporal pero sin esfuerzo o fatiga. Todo fue muy nuevo, incluso los espacios dentro de mi cuerpo y las sensaciones.

A partir de ese momento, pude notar que el control era uno de mis pensamientos estereotipados y en consecuencia, aparecían un montón de gestos estereotipados que fueron un falso refugio de seguridad, ya que tener el control me daba la sensación de que lo estaba realizando bien pero sin tener dimensión que era a costa, muchas veces, de un cuerpo que se rigidizaba. En el transcurso del tiempo, desarrollándome en la práctica del Sistema, cada vez fui ganando mayor sutileza en la detección de controles que aún estoy desarmado. Es entonces donde se derriban los pensamientos mecanicistas permitiendo que la acción de cantar sea desde un plano de consciencia y no de control, se van desarmando así los gestos de anticipación en la respiración y/o postura, la manipulación en la colocación de la voz, el molde vocal, entre otros. Respecto a el estudio del Repertorio para el concierto, apareció esta experiencia:

Datos de Bitácora: septiembre 2021

Luego de ver videos de ensayos descubro que estoy calando mucho. Comencé a revisar en mis momentos de vocalización y de canto qué estaba pasando y descubro un viejo vicio: al cantar agudos, hago fuerza con mi lengua hacia abajo y eso no me permite contar con disponibilidad.

Decido entonces retomar con la frase primera del sistema: relajo la lengua por debajo de la lengua.

Pude notar en la práctica del sistema que mi lengua está muy tensa y contraída. Al trabajar desde el pensamiento, ayudó de a poco a ir escuchando la lengua conectando con los pensamientos y emociones que la tensionan: sentí que al aproximarse la fecha del concierto,

comienza a aparecer una sensación de ansiedad constante y pensamientos exigentes que me rigidizan. Al ir avanzando en el trabajo mi respiración por momento fue de constantes suspiros, como si vomitara el aire. En cuanto al cuerpo, siento que fue ganando flexibilidad a medida que iba recorriendo cada dedo. Al terminar la práctica, mi lengua aún sigue un poco tensa pero pude entender los motivos y a su vez, siento mayor espacio y tranquilidad para disponerme a cantar.

Esto que menciono en mi bitácora sobre el *viejo vicio*, tiene que ver con que en algún momento, me enseñaron que al cantar agudos la lengua tenía que estar baja, eso provocó que durante años buscara bajar la lengua sin saber de la rigidez que ejercía al realizar esta acción. Gracias a un tratamiento fonoaudiológico, trabajamos mucho para dejar de llevar a cabo esta acción con la lengua logrando erradicarla. De todos modos, al parecer, en momentos de stress asomó esta vieja acción como fue en semanas previas al concierto. Me pareció muy enriquecedor poder percibirlo como así también identificar qué era lo que lo provocaba, es decir, calar notas tenía que ver con antiguos gestos estereotipados que por cuestiones de memoria corporal y de formas de pensar, pueden reaparecer.

Fedora menciona algo muy interesante en la cita que compartí: *No es con los gestos que hay que dar fuerza a lo que se dice sino con la fuerza del pensamiento que se expresa*. Teniendo en cuenta también el apartado anterior, cuando hablamos de la musculatura profunda y superficial, pude notar que el control sobre mi voz se vincula con la musculatura superior y con depender de gestualidades determinadas. A medida que voy realizando la acción de cantar desde un lugar más consciente, hay otra confianza activa que me permite ser más flexible ante la diversidad de situaciones y repertorios, hay una escucha más activa al cuerpo y un hacer con menor esfuerzo.

Comparto una de mis notas que nació fruto de este enfoque: *Últimamente me gusta pensar en la relación de "pensamientos - voz" como la de un barquito navegando en el mar. Muchas veces he querido manejar mi sonido como si fuera algo a lo cual se puede manipular y cada vez que mis pensamientos me llevan por ese camino termino con una voz prensada y conectada con la frustración y angustia. Ahí es donde imagino al barquito queriendo dominar el mar... eso es imposible porque el mar es tan inmenso, diverso y hasta misterioso que la mejor manera de habitarlo es dialogar con él, saber escucharlo, explorarlo, conocerlo y por sobre todo, respetarlo. Así como el mar, cada voz carga dentro de sí la propia historia, sentires, sueños,*

culturas, y hasta misterios. ¿Cómo es posible dirigir la voz si muchas veces no sabemos ni cuál es el camino? Ahí aparecen las palabras de Fedora Aberastury que mi maestra muchas veces me repite: "dejar hacer, es ese hacer consciente". Es en ese momento donde intento que mis pensamientos sean barquitos, desde la escucha atenta, la curiosidad, el vértigo de soltar la voz y puff....que hermoso cuando navego cantando.

Relajación

Al estar presente la fuerza del pensamiento desde la orden mental, la lengua y la respiración consciente, las manos que activan correspondencias desde movimiento dialogando con diversos centros de energía y como esto va deshaciendo gestos estereotipados, dan paso a la Acción de Relajar que es una relajación profunda que difiere del concepto adherido en occidente. Cuando en el Sistema hablamos de relajación, nos referimos a lo siguiente:

He comprendido que los occidentales entendemos mal en qué consiste la **acción de relajar**, porque comúnmente se produce en la persona que intenta relajarse una especie de abandono, que sirve en el mejor de los casos para descansar, pero que no se puede usar aiosamente en una acción continua. La lengua que recibe una orden mental – relajo la lengua por debajo de la lengua- provoca una relajación. Todo el cuerpo adquiere un peso distinto, sostenido, como si en ese momento y por ese solo hecho, el organismo se viera provisto de una distribución más equitativa de sus energías que permite que todo movimiento se vea realizado plenamente. Aparecen entonces posibilidades guardadas en casilleros abandonados, usados quién sabe cuándo, un conocimiento que no habíamos aprendido nunca (Aberastury, 2014, p.30)

Entendemos a la relajación como un estado que nada tiene que ver con el abandono sino con el limpiar los canales de energía que permite de esta manera, equilibrar las fuerzas y recuperar el peso del cuerpo, ese peso orgánico pero activo. Me parece importante agregar otra cita de Fedora (2014) respecto a la relajación:

La razón fundamental es que vamos consiguiendo con esta forma de encarar esta disciplina, una relajación casi inédita en el ramaje del Sistema nervioso, lo que

permite un acercamiento mayor a zonas profundas desde las cuales podemos manejar nuestra estructura psicofísica con una experiencia capaz de permitirnos una importante observancia de nuestra conducta (p.154)

Recuerdo que en mis primeras experiencias practicando el Sistema me sorprendía el estado con el que siempre terminaba, era una relajación que me causaba mucho placer pero que paradójicamente cantar o realizar alguna acción después, era más fácil y con menor esfuerzo. De alguna manera, el cuerpo estaba activo y presente pero sentía dentro mío una calma poco común en mi persona.

Con el tiempo fui entendiendo las palabras de Fedora donde expresaba que los movimientos no deben hacerse desde la fuerza de los músculos sino de la fuerza del pensamiento ya que el pensamiento (orden mental o pensamiento musical) a medida que transitaba las prácticas, cada vez ganaba más protagonismo y potencia. Al ganar potencia, los pensamientos mecanicistas y/o censorios, van perdiendo fuerza, si bien hay días y días, la constancia ayuda a profundizar el conocimiento propio y en consecuencia, es más fácil entrar en contacto con emociones y pensamientos que nos tensionan.

Por mucho tiempo me di cuenta que desde el control, generaba un cuerpo anticipatorio, casi como un estado de alerta que se preparaba para poder cantar, sostener la voz era un acto exigente y difícil. Desde el proceso de cantar desde la consciencia me propiciaba una relajación de la cual fue un aprendizaje comenzar a confiar y creer que desde ese lugar tan distinto que me permitía cantar con facilidad era real y podía sostenerse en el tiempo.

La relajación permite entonces contar con un *cuerpo disponible* ya que es un estado fruto del trabajo consciente que implica el recorrido de los elementos mencionados y desarrollados anteriormente.

Respecto a la práctica previa del Concierto:

Datos de Bitácora: 4 de septiembre 2021

Luego de realizar la práctica, en el ensayo me sentí activa, suelta, confiada y disfruté mucho. Podía conectar con el texto y mi voz fluía expresivamente. Lo más complejo fue el último tema: La Madre Baile, ya que siento que me fatiga y no encuentro el motivo.

Este registro de bitácora da testimonio de lo que generalmente siento al realizar el Sistema. Conectar con el disfrute y más en una instancia de concierto solista fue por momentos complicado porque aparecieron fácilmente las presiones y miedos. Gestionar un concierto implicó estar en todos los detalles más allá de la acción de cantar pero al estar en contacto de manera profunda conmigo desde la escucha activa de mi cuerpo/pensamientos/emociones me habilitaron una conexión mucho más amable y flexible. Respecto al último párrafo, lo desarrollaremos en el siguiente punto.

Fuerza de Empuje vs Fuerza de Puje

Al comenzar mis prácticas de canto vinculadas con el Sistema, recuerdo que en una de ellas mi profesora Ariadna me hizo notar en la vocalización un gesto de empuje desde la respiración en el momento de fonar. Podía identificar que se presentaban pensamientos de control impulsados por inseguridades y que eso me rigidizaba el cuerpo provocando una energía que en vez de sostener la columna de aire, la empujaba.

Con el tiempo pude notar todo lo que este empuje implicaba: al emitir principalmente notas agudas, los hombros se subían y se endurecía la zona de mis cervicales, el tórax perdía espacio y flexibilidad provocando una respiración más superficial y poco flexible trabando el pecho, la voz se hacía cada vez más estridente y prensada. Estos gestos eran para mí muy sutiles, claramente hablaba de gestos estereotipados muy arraigados. Comenzó entonces un proceso de trabajar el sostén del aire y los apoyos corporales potenciando la fuerza de puje. Respecto a eso Carlos y Gabriela Freeman (1987), discípulos de Fedora, decían:

Por fuerzas de puje podemos comprender a aquellas que pulsan desde un centro o núcleo generador de expansión, hacia una periferia. Todas las fuerzas de la naturaleza son fuerzas de puje, sin contradicciones ni interrupciones, fluyendo con economía de esfuerzo (wu-wei), sucediéndose y complementándose en extensa red de la trama universal...Comprendiendo que toda existencia es una relación,

podemos distinguir entre puje – fuerza de cauce “inteligente” que contiene el germen de la evolución en permanente reciclaje- y empuje o fuerza parcial, dispensadora, disgregadora, exclusivo producto del género humano en un exceso de realidad teleológica (la teleología es la doctrina de las causas finales). (p. 31)

Explorando estos conceptos sobre mi corporalidad, además de los gestos estereotipados que antes mencionaba, podía percibir la cantidad de cosas que iba realizando para garantizar un “buen sonido”, una correcta afinación y una interpretación “sentida”. Esto fue de gran ayuda para el tema de La Madre Baile ya que, como compartí en el punto anterior, notaba una gran fatiga pero no podía reconocer de dónde venía hasta que enfocando estas exploraciones reconocí que la imagen que tenía respecto al género de cuarteto es la del cantante que baila y canta con un volumen más bien elevado mostrando carisma. Toda esa imagen me estaba desconectando de mí misma y se producía una gran energía de empuje. Entonces tenía que pensar de qué manera podía fortalecer mi fuerza de puje ya que la de empuje estaba muy arraigada desde mis pensamientos y en consecuencia desde mis gestos.

Considerando estas experiencias me empiezo a interrogar si la parte inferior de mi cuerpo realmente está presente cuando canto. Me propongo hacer algunos ejercicios del SCTM caminando y sentada para estimular mi vínculo con los pies, piernas y pelvis. Al compartir estas observaciones con mi profesora, ella me propuso trabajar sentada pero conectada con una orden mental enfocada en el centro de energía de los isquiones y en una de las prácticas sucedió lo siguiente:

Bitácora 3 de octubre 2021

Ejercicio: Sentada en un banquito, se elevan ambas manos y el trabajo de cada par de dedos es en simultáneo. Frase: Consciencia de isquiones

Conectar con los isquiones abrieron paso a la paciencia y tranquilidad, cada pequeño movimiento era un universo, todo era lento, pausado pero a su vez era una inmensidad en su manifestación. Los dedos, algunos trabados en sus articulaciones, en su movimiento abrían paso a las exhalaciones que salían de a bocanadas expulsando angustia. Con el pasar de los dedos, esas bocanadas se transformaron en bostezos. Una relajación se manifestaba con su pulsar

sereno, los hombros pesados, el pecho grande y mis isquiones enraizados, presentes. La relajación profunda llegaba con un cuerpo ordenado, espacioso y feliz. Cantar fue una suerte de conversación con el equilibrio - desequilibrio, es decir, todo móvil internamente desde una flexibilidad constante, una voz que tenía su espacio, el camino sonoro ya estaba ahí, listo para recorrerlo, disponible para la música.

Fue muy novedoso para mí reconocer los isquiones, trascender la obviedad porque no había entablado un vínculo de esa manera hasta el momento ya que había otro peso en mi pelvis. Me llamó la atención cómo aparecía una tranquilidad y seguridad distinta al cantar haciendo presente los isquiones, era más fácil cantar y la voz tenía todo lo que muchas veces busqué desde los gestos con la diferencia que ahora no hacía nada de eso, era mi pensamiento, los apoyos de pelvis/pies y cantar.

Esta experiencia me ayudó a entender mejor un concepto muy interesante utilizado en diversas prácticas somáticas, orientales y también en la bioenergética, este concepto se llama “enraizar” y del cual Susana Kesselman (1990) comparte sus apuntes inspirada en la perspectiva de la bioenergética:

...4. Las corazas son palabras, movimientos, imagen, recuerdo, pensamiento agazapado en algún lugar del cuerpo.

5. El cuerpo acorazado ha perdido raíz, *grounding*, se ha ido separando de su realidad, ha perdido contacto consigo mismo. Se ha ido insensibilizando a sus sensaciones, tiene una pobre percepción de lo que pasa, poca receptividad para autoobservarse.

6. Un enraizamiento pobre lleva a la búsqueda corporal de otros soportes. Cuerpos que se sostienen desde los hombros o desde la cabeza o desde otros lugares corporales.

7. El cuerpo acorazado empobrece su respiración, la superficializa, y al empobrecer la respiración disminuye sus sensaciones en el interior del bajo vientre, en la pelvis.

la terapéutica inspirada en estas ideas buscará:

a) enraizar, osea permitir la liberación de carga o descarga de la energía. La carga energética se produce a través de la parte superior del cuerpo: el alimento, la respiración; y la descarga es función de la parte inferior del cuerpo a través del aparato sexual - en sentido amplio, no sólo genital - y ésta es la dirección de la cura; ... (pp. 77 -78)

Fortalecer el vínculo con la zona inferior del cuerpo, de la cadera hacia abajo, resultó ser una acción no obvia en la vida cotidiana y menos al cantar. Pude establecer contacto con una gran coraza muscular en la zona de la cintura escapular la cual reconozco que traigo conmigo desde hace muchos años ya que suelo ser una persona nerviosa o exigente conmigo y siento que mientras más se presentan los nervios o miedos, más se elevan los hombros y se rigidiza la zona escapular. Reconocí que muchas veces luego de las prácticas, el peso de mis pies era mayor al igual que el de mi pelvis, era un peso que paradójicamente me lleva a sentir más liviandad y alivio. Reconocí de esta manera, el vínculo con la zona superior que comenzaba a relajarse abriéndose el pecho y ganando también otro peso los hombros y los brazos.

Poder pararme en el escenario desde esta mirada más integrada me permitió sentir mi presencia en el escenario con mayor seguridad, expresividad y potencia corporal. Me gustó pensarme como un árbol, no como algo estático, sino por lo simbólico de sus raíces y su copa ya que mientras más abundante es la copa del árbol, probablemente más grande y profundas sean sus raíces, al extrapolar esta imagen con el canto siento que mientras más precise proyectar el sonido, mayor es el enraizamiento que necesito al cantar. Interpretar desde un cuerpo enraizado me permite sentirme más segura, me da ánimo a hacer cosas nuevas o arriesgadas para mí, me conecta con una expresividad más libre, despojada de vergüenzas.

El SCTM y la Construcción de las Versiones. Vías de Solución ante Desafíos Artísticos y Vocales

En esta sección realizaré un análisis detallado de mi proceso de trabajo interpretativo/técnico vocal en relación a una parte del corpus abordado. Se trata de cuatro obras que ofrecían desafíos particulares representativas de cuestiones de técnica vocal y requerimientos tímbricos/vocalidades de los géneros recurrentes en mi práctica artística como cantora de Músicas Populares Latinoamericanas. Estas son: Zamba del Chaguanco, Hay todavía una canción, Claroscuro de San Juan y La Madre Baile. Se trata de piezas muy diferentes entre sí desde sus rítmicas, melodías y letras y eso implicó acceder a diferentes exploraciones para responder a los desafíos que cada una proponía. Se desarrolla entonces un análisis formal de cada obra y luego los ejercicios, aportes y/o reflexiones que brindaron puntualmente las prácticas del SCTM en el proceso de estudio y en el Concierto.

Zamba del Chaguanco

Forma de la obra: introducción - A - A- B- interludio - A- A- B

Instrumentación: Bombo, piano y voz

Género Musical: zamba argentina

Tonalidad: Gm / Compás: 6/8 3/4

Método de estudio: Partitura del Folkloreishon y oído

Análisis en base al registro del Concierto: https://www.youtube.com/watch?v=l_25MGKF_U&ab_channel=FlorenciaStraub

Tabla 1

Sección	Duración	Texto	Armonía	Arreglo	Tesitura y extensión	Planteo escénico
Intro	6.50 a 7.06		Gm7 F/A Bb7#11 D7b9/A Bb7#11 D7b9/A Abmja7 Gm7 A7 D7 Gm79	Introducción de piano. Dinámica: piano		Les 3 músicas ya dispuestas en el escenario. Bombo y piano en cada costado y la voz al centro atrás armando una especie de semicírculo.
A	7.07 a 7.41	Hachan calientes los bombos Picando la selva turbia Mientras juan chaguanco herido Se va en sangre hacia la luna.	Gm7 F7/A Bb D7 Gm7 A7 D7 Cm7 Gm7 F7 Eb7 D7 Gm7 G7 Cm7 Gm7 F7 Eb7 D7 Gm7	Continúa el piano y se suma la voz.	G3 - B4	A lo largo de toda la canción se canta de pie y con micrófono en la mano.
A´	7.42 a 8.12	Con el cuchillo en el vino La muerte andaba de chupa. Luego, juan, sintio la vida Yendose por las achuras.	Gm7 F7/A Bb D7 Gm7 A7 D7 Cm7 Gm7 F7 Eb7 D7 Gm7 G7 Cm7 Gm7 F7 Eb7 D7 Gm7 G7	Continúa piano y voz, se suma el bombo crescendo	G3 - B4	
B	8.13 a 8.44	Pobre Juan, sombra del monte, Rumbo animal del Bermejo. Para vivir como vives Mejor no morir de viejo	Cm7 F7 Bb G7/B Cm7 Gm7 F7 Bb D7 Gm7 A7 D7 Cm7 Gm7 F7 Eb7 D7 Gm7	Comienza en volumen piano y va crescendo mientras se desarrolla la estrofa.	Sol3 - SI4	

Inter-ludio	8.45 a 9.03		Gm7 F/A Bb7#11 D7b9/A Bb7#11 D7b9/A Abmja7 Gm7 A7 D7 Gm79	Interludio		
A	9.04 a 9.35	Sobre las champas del río la tarde tiró su pena. Y una voz, arriando troncos, la fue echando norte afuera.	Gm7 F7/A Bb D7 Gm7 A7 D7 Cm7 Gm7 F7 Eb7 D7 Gm7 G7 Cm7 Gm7 F7 Eb7 D7 Gm7	Piano y voz. El piano interviene con pocas notas y la intención de la voz es en volumen piano con una voz liviana.	G3 - B4	Esta estrofa cuenta con un sonido más liviano ya que no tiene la carga en su texto sobre Juan, es una estrofa descriptiva y por eso la energía al interpretarla es más desde ese lugar.
A´	9.36 a 10.07	Cuando el color de la tierra regrese con las bumbunas, la piel de Juan en el aire será una baguala oscura.	Gm7 F7/A Bb D7 Gm7 A7 D7 Cm7 Gm7 F7 Eb7 D7 Gm7 G7 Cm7 Gm7 F7 Eb7 D7 Gm7 G7	Piano, voz y se suma el bombo. A medida que la estrofa va avanzando crece el volumen y la presencia. La voz juega con la palabra oscura haciendo un sonido más oscuro y pesado el el verso “la piel de Juan en el aire será una baguala oscura”	G3 - B4	El contenido de este texto se va tornado oscuro, especialmente en sus últimos dos versos y es por eso que el sonido va creciendo y también se va oscureciendo.
B	10.08 a	Pobre Juan, sombra del monte, rumbo animal del Bermejo. Para vivir como vives mejor no morir de viejo	Cm7 F7 Bb G7/B Cm7 Gm7 F7 Bb D7 Gm7 A7 D7 Cm7 Gm7 F7 Eb7 D7 Gm7	con un volumen más bien forte sucede esta última estrofa con una intención de dolor y angustia por	C5 - B4	Al cantar este estribillo me parece importante estar en el centro del escenario proyectando la mirada hacia adelante ya que siento que es una forma de dar potencia a la

				la vida de Juan.		historia que estoy contando.
--	--	--	--	------------------	--	------------------------------

Experiencia vocal/ corporal SCTM: En esta obra fue muy importante la presencia del **pensamiento musical** ya que había una sensación de incomodidad en cuanto a llegar cómoda a ciertas notas agudas como así también poder sostener ciertas vocalidades sin comprometer la laringe.

Gracias a las prácticas, el estado corporal posterior (mente-cuerpo) suele ser de mucha tranquilidad y claridad mental, eso me permitió poder divisar mis pensamientos al momento de cantar. Había escuchado muchas veces esta zamba y pude notar que tendía a imitar versiones que me despiertan admiración, eso me corrió de mi pensamiento musical del cual también había percibido que tampoco tenía claro qué consistencia de pensamiento realmente me potenciaba en el momento de interpretar.

Fue en uno de los ensayos donde pude conectar con el pensamiento musical y desde ahí comencé a desarrollarlo. Entendí que contar la historia visibilizando la escena como si transcurriese en el mismo escenario, es decir, fusionando el espacio imaginario con el espacio concreto, me permitía ser más orgánica con las intenciones apareciendo vocalidades de manera más espontánea, fácil y saludable. Por supuesto, el pensamiento musical también estaba en contacto con la melodía y la armonía pero desde una **escucha profunda** sin tanto ruido mental. Este enfoque me permitió una **mayor consciencia** sobre lo que estaba comunicando y así **perdió fuerza todo pensamiento mecánico controlador** que puntualmente en esta obra me llevaban a un sobre esfuerzo para poder sostener ciertas expresividades y afinaciones.

Para fortalecer el enfoque del pensamiento musical, me pareció importante trabajar con la lengua desde la orden mental ya que es uno de los centros más importantes y siempre presentes del SCTM por su íntima conexión entre lenguaje-pensamiento. Dos ejercicios a trabajados fueron:

- Acostada con rodillas flexionadas y los brazos suspendidos hacia adelante del torso en dirección al techo pueden moverse en cualquier dirección siempre y cuando sea desde el pensamiento. Se enfoca la práctica de a pares de dedos comenzando

por los pulgares y de manera simultánea. Ojos cerrados y lengua apoyada sobre el labio inferior de la boca. Orden mental: Relajo la lengua por debajo de la lengua

- En caminata, se da el primer paso con pie izquierdo acompañado de movimiento de brazo izquierdo hacia adelante y se trabaja con el dedo de dicha mano. Luego el siguiente paso es como la pierna derecha, el brazo derecho y el dedo derecho. Los dedos entonces se alternan trabajando siempre de a pares comenzando por el pulgar izquierdo. Ojos cerrados y lengua apoyada en el labio inferior de la boca. Orden mental: Relajando punta profunda de la lengua.

Las propuestas prácticas son acostada y caminando porque necesitan de mayor potencia del pensamiento para poder sostenerse cada ejercicio de manera flexible en el caso de la posición acostada ya que la lengua al estar afuera va en contra de la gravedad y de manera equilibrada en el caso de la caminata al estar haciendo el movimiento con ojos cerrados y promoviendo una caminata no natural por realizar el movimiento a la inversa de cómo lo hacemos cotidianamente (generalmente hay un movimiento de cadera que al caminar potencia el impulso desde los diagonales - pierna izquierda con torso derecho y viceversa)

Hay todavía una Canción

Forma de la obra: Introducción - A - B - A - B' - A - B - A - B

Instrumentación: Guitarra y voz

Tonalidad: Cm Compás: 4/4

Método de estudio: oído

Género Musical: bolero

Análisis en base al registro del Concierto: https://www.youtube.com/watch?v=1_25MGKF_U&ab_channel=FlorenciaStraub**Tabla 2**

Sección	Duración	Texto	Armonía	Arreglo	Tesitura y extensión	Planteo escénico
Introducción	18:06 a 18:19		Dm G7 Cm7	Entra solo la guitarra		Guitarra y voz ambas sentadas en el escenario. Micrófono en la mano
A	18:20 a 18:44	Hay todavía una canción alborotando el curso de mi pensamiento. Hay todavía una canción precipitando acciones, reclamando tiempo.	Dm7 (b5) G7 Cm7 Dm (b5) G7 Cm7 Fm7 Bb7 Ebmaj7 Abmaj7 Dm7 (b5) G7	Guitarra y voz. Las dinámicas en la primera parte (hasta la sección instrumental) van a ser generalmente piano y mezzopiano como evocando un sonido dulce e íntimo.	G3- Bb4	

B	18.45 a 19:07	Hay decisiones que tomar, hay problemas que afrontar, hay asuntos que merecen atención. Y yo he conquistado todavía algo de este día para una canción.	Cm7 Cm (maj7) Cm7 Bb7 Ebmaj7 Edis7 Fm7 Bb7 Dm7 (b5) G7		Bb3- C5	
A	19:08 a 19:29	Hay todavía una canción que es casi como un himno porque tú regresas. Hay todavía una canción para este amor tan lindo que tú me confiesas.	Dm7 (b5) G7 Cm7 Dm (b5) G7 Cm7 Fm7 Bb7 Ebmaj7 Abmaj7 Dm7 (b5) G7	la guitarra comienza a marcar más el ritmo de bolero y la voz juega con un fraseo más rítmico evitando finales largos	G3- Bb4	
B´	19:30 a 19:57	Y si al momento de escuchar te conmueve mi cantar, guarda un poco de emoción: hay por lo menos todavía letra y melodía para otra canción.	Cm G/B Gm/Bb Ab Dm (b5) G7 Cm7 9 Cm79	Vuelve el acompañamiento y fraseo que estaban antes.	G3 - Bb4	
A	19:58 a 20:19		Dm7 (b5) G7 Cm7 Dm (b5) G7 Cm7 Fm7 Bb7 Ebmaj7 Abmaj7 Dm7 (b5) G7	La guitarra queda sola haciendo la vuelta armónica y también tocando la melodía.		

B	20:20 a 20:41	Hay decisiones que tomar, hay problemas que afrontar, hay asuntos que merecen atención. Y yo he conquistado todavía algo de este día para una canción.	Cm7 Cm (maj7) Cm7 Bb7 Ebmaj7 Edis7 Fm7 Bb7 Dm7 (b5) G7	Al entrar la voz, el volumen sube a un forte	Bb3- C5	
A	20:42 a 21:03	Hay todavía una canción que es casi como un himno porque tú regresas. Hay todavía una canción para este amor tan lindo que tú me confiesas.	Dm7 (b5) G7 Cm7 Dm (b5) G7 Cm7 Fm7 Bb7 Ebmaj7 Abmaj7 Dm7 (b5) G7	Vuelve a un volumen mezzopiano	G3- Bb4	
B´	21:04 a 21:37	Y si al momento de escuchar te conmueve mi cantar, guarda un poco de emoción: hay por lo menos todavía letra y melodía para otra canción.	Cm G/B Gm/Bb Ab Dm (b5) G7 Cm7 9 Cm79	El volumen va creciendo a un forte. En el la oración final el tempo va rallentando,	G3 - D5	

Experiencia vocal/ corporal SCTM: esta obra tiene una melodía que recorre casi 8va y media lo que me implicó la necesidad de contar con una voz mixta (también puede verse como la relación de predominancia de masa y predominancia de tensión desde la perspectiva del Mét. Rabine) por la demanda de gran elasticidad ya que hay momentos donde la melodía se desenvuelve en registro de pecho y otros por registro de voz de cabeza. Al trabajar sobre esa elasticidad, noté la tendencia a cerrar la laringe en las notas agudas acompañadas de un gesto de hombros que tienden a subirse de manera rígida, las cervicales se cierran y el mentón levemente se eleva como visibilizando las nota agudas bien arriba y queriendo ayudar con el gesto del

cuerpo a alcanzarlas. En el caso de los extremos graves, pude observar que solía desarmar el sostén de aire y la tonicidad corporal disminuía lo que provocaba que las notas estén pesadas perjudicando la flexibilidad necesaria para poder recorrer la melodía fluidamente,

Gracias a las prácticas fue más fácil poder reconocer estas gestualidades entendiendolas en el marco del SCTM como **gestos estereotipados** ya que son ciertas estructuras rígidas armadas para compensar y del cual se corren del pensamiento musical ejerciendo cierto control vocal como efecto de la inseguridad.

Pensando en estas dificultades, me pareció importante trabajar con los apoyos corporales y los diversos centros de energía para lograr mayor integridad corporal al cantar y para disponer de un cuerpo más tensegril y enraizado. Me propuse los siguientes ejercicios:

- Sentada sobre un banquito con los isquiones bien apoyados, los brazos están suspendidos a la altura del pecho con hombros relajados, sosteniendo un palo de escoba, ambas manos están a la altura de los hombros. Lengua siempre apoyada sobre el labio inferior y ojos cerrados. Orden mental: despegando vértebras.
El movimiento consiste en llevar el palo de un lateral a otro pero sin despegar isquiones y con los brazos siempre en la misma distancia uno con el otro. No se trata de una actividad de destreza entonces es importante que el movimiento se sienta fluido y no es necesario llegar hasta los extremos de cada lateral sino más bien, hasta donde el pensamiento pueda sostener ese movimiento. Se hace esta secuencia trabajando cada pares de dedos en simultáneo empezando por los pulgares y trabajando con ellos un tiempo estimado de no menor a 5 minutos (esto es para todos los ejercicios en general).
- Acostada con rodillas flexionadas, los brazos apoyados en el suelo se colocan a los costados formando una cruz con el resto del cuerpo, las palmas de las manos miran hacia arriba, lengua apoyada sobre el labio inferior y ojos cerrados. Orden mental: abriendo axilas.
Los brazos se mueven de los costados hacia el centro hasta encontrarse, no es necesario que las manos se toquen como tampoco es necesario que al volver los brazos en dirección al suelo toquen el mismo. Se trabaja con los pares de dedos en simultáneo, comenzando por los pulgares, igual que en el ejercicio anterior.
- Caminata comenzando con pie izquierdo, se eleva el brazo del mismo lateral y en este caso el brazo izquierdo se mueve de abajo hacia arriba como trazando un semicírculo. Luego se hace lo mismo pero con el otro lateral. Respecto a los

dedos, se trabaja de manera intercalada correspondiéndose con sus propios laterales, primero con los pulgares y luego en orden se va trabajando con los demás dedos. Orden mental: abriendo centro de la mano.

Elegí ejercicios que propusieran entre sí distintos puntos de **apoyos corporales**, esto me permitió transitar por diversas posturas y favoreció el **desarrollo de la consciencia** respecto a dichos apoyos que fueron ganando presencia a lo largo de cada ejercicio. Respecto a las órdenes mentales, ayudaron a **descomprimir ciertas estructuras corporales** previamente establecidas como ser las zonas de la columna vertebral, las axilas con todo el espacio superior del cuerpo como ser clavículas, esternón, omóplatos, mandíbula brindando mayor espacio entre los huesos y en consecuencia, mayor elasticidad.

Uno de los centros trabajados desde la orden mental fue el centro de la mano el cual tiene correspondencia con el diafragma. A medida que se fue avanzando con los dedos, aparecieron **movimientos de despegue en la zona abdominal**.

Toda esta experiencia **fortaleció el sostén del aire** y ayudó a **recuperar el peso de los isquiones al cantar sentada** favoreciendo a que los hombros estuvieran relajados, es decir, el **canto estaba más enraizado** y con una **imagen corporal más amplia**, con mayor presencia de la zona que está por debajo del diafragma.

Esta **disponibilidad corporal fortaleció mi confianza** y pude comenzar a cantar con mucha más libertad, el recorrer un extremo al otro de la canción no me llevó a estados de estrés o inseguridad sino que, **pude hacer contacto con el texto y la melodía**.

Claroescuro de San Juan

Forma de la obra: Introducción - A - B - A - B' - Inter - C - A - B - A - B' - Final

Instrumentación: Guitarra y voz

Tonalidad: Em / sección C: Am Compás: 4/4

Método de estudio: oído

Género Musical: canción con aire de candombe

Análisis en base al registro del Concierto: https://www.youtube.com/watch?v=1_25MGKF_U&ab_channel=FlorenciaStraub**Tabla 3**

Sección	Duración	Texto	Armonía	Arreglo	Tesitura y extensión	Planteo escénico
Introducción	23:47 a 23:55		Cm79 G7#9 Abmaj7 Db7 13/11 C7 13/11 B7 13/11	Guitarra hace melodía y acompañamiento.		Guitarrista sentada en un costado del escenario y la voz en el centro parada. Ambas partes están cercanas.
A	23:56 a 24:09	La noche de San Juan, la siluetas de un fogón. Un ademán, un resplandor, el claroescuro que me encandiló.	Bm7 Em7 A7 Bm7 Cmaj7 C#dis7 Bm7Am7 F#m7 Emaj7 E7	El fraseo en la melodía es con ritmo de clave de candombe y es por eso que las palabras van a respetar dichas acentuaciones. Los finales son cortos siempre.	E3 - E4	

B	24:09 a 24:23	Una canción de trazo tenue que cuente que puedo cantar. Si nunca más vagaré por los parques, nunca más seguirá siendo tarde.	Bm9 E7 Am7 G#m7 Bm7 C9 Bm9 G9 F#m Em	Comienzan a alargarse los finales de las frases melódicas.	F#3 - A4	
A	24:23 a 24: 37	Un corazón de pan Con aromas de fogón La sombra de tu voz El larareo que me despertó.	Bm7 Em7 A7 Bm7 Cmaj7 C#dis7 Bm7Am7 F#m7 Emaj7 E7	La misma intención de fraseo que en la otra sección de A.	E3 - E4	
B	24: 38 a 24:51	Una canción de tres acordes que cuente que puedo cantar. Si nunca más vagaré por los campos. Nunca más lloverá siempre tanto.	Bm9 E7 Am7 G#m7 Bm7 C9 Bm9 G9 F#m Em	Comienza a elevarse un poco el volumen a -mf	F#3 - A4	
Inter	24:52 a 25:04	teirata - teirata ou teirata uooo teiraaaa	Em A7 Em A7 Em A7 Em	Sonido de voz más nasal y más staccato en los motivos de clave de candombe. Finales más largos.	B3 - E4	
C	25:05 a 25:34	Si supieras que ya todo me daba igual, despertar sin saber si podría llegar. Si supieras que tus ojos me	E7 Am7 Dm D#dim7 Am7/9 Ab7 Bm Gmaj7 D7/9 E7 Am Dm E7/#9 F#maj7	A medida que avanza la estrofa el volumen va creciendo hasta llegar a un forte.	A3 - Eb5	

		hicieron verte a vos. Tus ojos, los míos, las sombras del fuego cubriendo a los dos, quiero soñarte.	Fmaj7 Cm7/9 G7/#9 Abmaj7 Db7/13 C7/13/11 B7/13/11			
A	25:35 a 25:47	Un corazón de pan con aromas de fogón. La sombra de tu voz El larareo que me despertó	Bm7 Em7 A7 Bm7 Cmaj7 C#dis7 Bm7Am7 F#m7 Emaj7 E7	Volumen mp.	E3 - E4	
B	25:48 a 26:00	Una canción de tres tambores que diga que quiero cantar. Si nunca más vagaré por los parques. Nunca más seguirá siendo tarde.	Bm9 E7 Am7 G#m7 Bm7 C9 Bm9 G9 F#m E		F#3 - A4	
A	26:01 a 26:14	Te conocí un San Juan en las sombras de un fogón. Un ademán, un resplandor, El claroscuro que me deslumbró.	Bm7 Em7 A7 Bm7 Cmaj7 C#dis7 Bm7Am7 F#m7 Emaj7 E7		E3 - E4	
B´	26:15 a 26:34	Una canción de trazo tenue que cuente que puedo cantar. Si nunca más vagaré por los parques. Nunca más seguirá siendo tarde.	Bm9 E7 Am7 G#m7 [Bm7 C9 Bm9 G9 F#m Em] x2	Volumen Forte y va decreciendo a medida que va avanzando.	F#3 - A4	

		Y nunca más vagaré por los campos. Y nunca más lloverá siempre tanto.				
Final	26:35 a 27:15	[teirata - teirata ou teirata uooo teiraaaa] x2 Un corazón, un ademán, un resplandor...	[Em A7 Em A7 Em A7 Em] x2 D5 D7/5 A5	volumen fuerte, voz nasal en el solo. Frase final con voz mp	B4 - E3	

Experiencia vocal/ corporal SCTM: para interpretar esta obra fue muy importante trabajar la escucha ya que no hay un acceso hacia alguna partitura y contiene una gran complejidad entre notas y fraseo. Fedora decía que no hay que querer hacer sino dejar que la idea entre como orden mental y actúe por sí misma, y ¿a dónde quiero ir con esta frase? Sucede que cuando escuché las primeras veces la canción me esforzaba por querer afinar las notas y cantar prolijamente a tempo la melodía pero gracias a las prácticas del Sistema, fueron fortaleciendo mi **atención** y mi sentido de **escucha**, pude notar que la mayoría de las veces no me había dado el tiempo para escuchar de manera “limpia”, es decir, solo escuchar la canción sin buscar cantar por encima o abstraerme en algunos pasajes. Gracias a esta escucha atenta, fui reproduciendo la melodía en el piano tratando de verificar y entender los recorridos de la melodía desde un lugar respetuoso y paciente. Una vez que logré tener un poco más afianzada la melodía, recién ahí fue más amable poder cantar esta canción para poder enfocarme también en la letra y la rítmica.

Respecto al Concierto, no llegué a memorizar bien el texto ni tampoco tener clara la historia ya que tenía confusiones con algunas estrofas y en consecuencia, me costó construir un hilo conductor sobre lo que estaba expresando. En consecuencia, fue difícil conectar con un pensamiento musical potente y hoy viendo los videos y recordando sensaciones, sé que no fue una de mis mejores versiones a pesar del ensayo. Estaba nerviosa y aparecieron algunas desafinaciones o confusiones de letra, por momentos venía la presión de “tengo que hacerlo bien”, no obstante, el Sistema me ayudó a poder **fortalecer mi conexión con el disfrute** tratando de no quedarme en todo lo que mi mente reproducía debido a mis inseguridades, también pude detectar sutilezas de mis pensamientos/gestos/emociones que me permitieron entender qué cosas debo seguir trabajando como es el profundizar en el aprendizaje de la letra pudiendo entender realmente la historia que quiero contar.

La Madre Baile

Forma de la obra: Introducción - A - B - C - D - Interludio - E - B - C - D - Interludio - E - Interludio II - D - Final

Instrumentación: batería, huevitos (accesorio de percusión) , piano y voz.

Tonalidad: Dm Compás: 4/4

Método de estudio: oído

Género Musical: cuarteto

Análisis en base al registro del último ensayo previo al concierto Enraizando:

https://www.youtube.com/watch?v=jLp7osDErMA&list=PL67xPjvwfbz2tPLNIRi_P4mlj6xBf18d&index=29&t=10s&ab_channel=FlorenciaStraub

Tabla 4

Sección	Duración	Texto	Armonía	Arreglo	Tesitura y extensión	Planteo escénico
Introducción	00:43 a 00:56		Dm D Gm Dm A7 Dm Gm Dm A7 Dm	El piano hace la melodía de la introducción. La batería solo aparece con el bombo y una baqueta sobre el aro del redoblante marcando el tempo en negras. Los huevitos sostienen una base rítmica del inicio al fin de la canción con pequeñas variantes.		La batería y el piano se colocan hacia los costados de la escena y con la cantante arman un semicírculo ubicada esta última al centro del escenario pero detrás de los instrumentistas. Se canta parada y con micrófono al pie.

A	00.57 a 1.09	No era ningún ángel de hogar, era una obrera musical. Al baile entró y nunca salió mujer del tercer mundo.	[Dm Gm Bb A7] x 2	Continúa el mismo acompañamiento percusivo. Piano acompaña desde la armonía. Se suma la voz.		
B	1.10 a 1.22	Tarantelas y pasodobles, acordeones y violín. En los pueblos y en los patios la mujer del piano saltarán.	Gm Dm Gm Dm Gm Dm E A7	Igual que en el segmento anterior. Aparece en un momento el plato.		
C	1.23 a 1.35	La Leo te cuida, te trae buena suerte, es el amuleto de la gente. La Leo te cuida, te trae buena suerte, es el talismán del cuartetazo.	[Dm Gm Bb A7] x 2	Se sostiene la misma propuesta musical.		
D	1.35 a 2.04	Ella es la Madre del Tunta Tunga cordobés. Hoy quierocantarle al pianito querido, sonarás otra vez. La Madre Baile te lleva por el aire girando por la ronda marcandote el compás. Quiero contarle y decirle al mundo entero que al ritmo de la Leo nos vamos a bailar	Gm Dm Gm Dm Gm Dm E A7 Dm D Gm Dm A7 Dm Gm Dm A7 Dm	Se suma en esta sección el coro y el hi hat.		

Interludio	2.04 a 2.15		Dm D Gm Dm A7 Dm Gm Dm A7 Dm			
E	2.16 a 2.28	De Santiago la chacarera, y la sacha es Boliviana, Uruguay tiene el candombe y Brasil tiene su samba. La cumbia es Colombiana, el festejo es de Perú, la conga viene de Cuba y aquí tenemos rumba.	[Dm Gm Bb A7] x2	El motivo rítmico tanto de la batería como el piano es con base. rítmica de reggaetón		
B	2.29 a 2.40	Tarantelas y pasodobles, acordeones y violín. En los pueblos y en los patios la mujer del piano saltarán.	Gm Dm Gm Dm Gm Dm E A7	Vuelve el acompañamiento a la base rítmica del cuarteto. La batería marca las negras y el hi hat continúa con el motivo rítmico de reggaetón.		
C	2.41 a 2.53	Jugué a la vespertina y gané la lotería, es el amuleto de la gente. Que no te falte nunca en tu bolso su estampita, es el San Pugliese del cuarteto.	[Dm Gm Bb A7] x 2	Deja de sonar el hi hat y vuelve a aparecer el aro de redoblante marcando negras.		

D	2.54 a 3.22	Ella es la Madre del Tunta Tunga cordobés. Hoy quierocantarle al pianito querido, sonarás otra vez. La Madre Baile te lleva por el aire girando por la ronda marcandote el compás. Quiero contarle y decirle al mundo entero que al ritmo de la Leo nos vamos a bailar	Gm Dm Gm Dm Gm Dm E A7 Dm D Gm Dm A7 Dm Gm Dm A7 Dm	En la segunda estrofa, vuelve a aparecer el hi hat.		
Interlu- dio	3.24 a 3.34		Dm D Gm Dm A7 Dm Gm Dm A7 Dm			
E	3.35 a 3.47	Primero estuvo la Leo, después fueron las Chichis, Ahora vino la Vivi pá contárselos así. ¹⁶	[Dm Gm Bb A7] x2	El motivo rítmico tanto de la batería como el piano es con base. rítmica de reggaetón		
Interlu- dio II	3.47 a 3.59	Oh oh oh	Dm Gm Bb A7 Dm Gm Bb A7	El acompañamiento es con base rítmica del cuarteto. La batería marca las negras y el hi hat continúa con el motivo rítmico de		

¹⁶ Hicimos una adaptación de la letra, la original dice: ahora vino la Vivi pá cantárselos así.

				reggaetón.		
D	4.00 a 27	<p>Ella es la Madre del Tunta Tunga cordobés. Hoy quierocantarle al pianito querido, sonarás otra vez.</p> <p>La Madre Baile te lleva por el aire girando por la ronda marcandote el compás. Quiero contarle y decirle al mundo entero que al ritmo de la Leo nos vamos a bailar</p>	<p>Gm Dm Gm Dm Gm Dm E A7 Dm D Gm Dm A7 Dm Gm Dm A7 Dm</p>			
Final	4.28 a 5.07	<p>Oh oh oh Vamos con la Leo</p>	<p>[Dm Gm Bb A7] x 6</p>	<p>La tercera y cuarta vuelta armónica deja de sonar el piano y solo queda la batería con las voces, se suman las palmas marcando negras. Para la quinta y sexta vuelta se vuelve en volumen forte con un corte final de corchea y negra.</p>		

Experiencia vocal/ corporal SCTM: Hacía mucho que no cantaba una canción de género cuarteto y cuando me dispuse a estudiar esta canción terminaba fatigada vocalmente. A sabiendas de que la fatiga era una resultante recurrente, me dispuse a observarme. El género cuarteto tiene la cualidad de que es músicaailable, alegre y que maneja vocalidades generalmente de volúmenes fuertes. Pude notar mi exigencia de asemejarme a la estética performática del género y es por ello que no podía registrar que mi tonicidad corporal no estaba a la altura de lo que yo quería hacer al cantar en un volumen mezzo forte y bailando casi todo el tiempo desde una gestualidad estereotipada. Esta ausencia de tonicidad afectaba principalmente a mi sostén del aire lo que provocaba que el canto sea desde el empuje perdiendo expresividad sonora y potencia en la danza y un gran esfuerzo de mi laringe para realizar la fonación requerida.

Me propuse los siguientes ejercicios:

- Sentada en un banquito, se elevan ambas manos y el trabajo de cada par de dedos es en simultáneo comenzando por los pulgares. ojos cerrados y lengua apoyada en el labio inferior de la boca. Orden mental: consciencia de isquiones.
- Caminando se eleva el brazo y la pierna del mismo lateral, mientras que con una pelota pequeña en cada mano, el dedo va buscar despegarse de dicha pelotita a través de la potencia del pensamiento. Se intercala el trabajo de los dedos en correspondencia con su lateral, comenzando por los pulgares. Orden mental: Abriendo centro de la mano.

El trabajar con isquiones, facilitó la presencia de un **cuerpo enraizado** potenciando los apoyos con una energía corporal distinta. Aparece la relajación desde la perspectiva del Sistema, es decir, una relajación que llega a la musculatura profunda y permite posteriormente mayor economía de energía.

Por otro lado, el centro de la mano se corresponde con el diafragma, elegí trabajar con este centro para justamente **activar la musculatura respiratoria** y lo hice no sólo desde la orden mental sino también desde el movimiento al colocar la pelotita en el centro de la mano. Esto me ayudó a conectar con una mano **amplia, pesada pero flexible** y lo mismo sentí con mi **respiración**.

Conclusiones

Al cabo de todo el recorrido realizado, tanto en la experiencia artística misma como en su sistematización, considero cumplido el objetivo general del Trabajo Final de Grado expresado al inicio en términos de “estudiar la influencia de las prácticas del SCTM de Fedora Aberastury en mi interpretación vocal de Músicas Populares Latinoamericanas mediante la observación del proceso de construcción de mis versiones del repertorio para el Concierto *Enraizando*.”

Considero que, en el plano práctico del abordaje investigativo, fue posible poner en diálogo al SCTM con el estudio de repertorio de MPL con grandes aportes del primero hacia el segundo. La forma de afianzar y acrecentar la consciencia corporal lograda a partir de la práctica del SCTM - nunca antes experimentada con tal profundidad - la creación de las interpretaciones y la realización de este trabajo de registro y sistematización dió lugar a un proceso múltiple que, además de brindarme herramientas para nutrir y expandir mi cuerpo vocálico muy valiosas y adecuadas al repertorio de MPL, transformó mi perspectiva de vida como artista/investigadora.

Me fue posible identificar y ahondar en mi identidad como intérprete de MPL a partir de la construcción de mis propias versiones trabajando en los fraseos, dinámicas, expresividades y tímbricas desde un cuerpo vocálico móvil. Este hecho me permitió lograr una versatilidad saludable y consciente entre las diferentes estéticas interpretativas propias de las MPL y entender algunas diferencias concretas con los distintos tipos de canto lírico experimentados en el trayecto de Licenciatura.

Otro resultado significativo en el marco del TFL tiene que ver con el diseño de recursos metodológicos específicos. Durante la realización del Trabajo Final, se presentó como desafío encontrar las maneras de registrar y sistematizar el aprendizaje y las experiencias vividas, dada la dinámica no lineal ni metódica que posee el SCTM. Fue necesario establecer previamente una etapa de práctica y reflexión para encontrar hábitos y maneras de dejar asentados diversos registros a lo largo del proceso de prácticas del SCTM, hábitos y maneras que incluyan también el diálogo con el estudio del repertorio y la construcción de las versiones. La implementación de la bitácora, en función de diario y reflexiones de campo, permitió obtener abundantes registros de sentires, ejercicios, tareas,

etc, y fue también un espacio valioso para organizar nuevas experimentaciones e ideas como a su vez de desarrollo personal.

Los registros de campo mediante grabaciones de los ensayos con les músiques y de las prácticas del Sistema posibilitaron la disponibilidad de otra observación, como “mirando desde afuera”, lo que facilitó el reconocimiento de otros elementos diferentes a los de la bitácora y de las cuales/con los cuales ambas fueron nutriendose y mixturandose. Además de constituir la base de este TFL, todo este material ha reportado interesante cantidad de nuevas preguntas y caminos posibles de búsqueda, por qué no en proyectos de investigación grupales e interdisciplinarios, como por ejemplo observar y sistematizar aplicaciones del SCTM en procesos dedicados a otros tipos de canto e incluso otras artes (encontré testimonios - con distintos grados de formalización - de bailarines, músiques, actores e incluso de personas que no necesariamente se dedican al arte y encontraron beneficios a través de la práctica)

En lo que se refiere al SCTM, fue muy interesante poder reconocer, desde mi perspectiva, los principios del Sistema en cuanto fruto de las prácticas y sistematización realizadas por mí misma y a la vez reencontrarlos y revisarlos en las fuentes bibliográficas y en charlas/entrevistas/ videos con otras personas que lo practican y transmiten. Establecer de esta manera las categorías que estructuran la sección principal del escrito (pensamiento, manos/correspondencias, lengua/centros de energía, gesto estereotipado, relajación y fuerzas de empuje vs fuerzas de puje) me permitió reconocer nuevas formas de aprendizaje con énfasis en la consciencia corporal puestas al servicio de un repertorio netamente de MPL, caracterizado por demandas en diversidades tímbricas, rítmicas, melódicas, de fraseos y expresividades.

El testimonio ofrecido en este trabajo pone en evidencia un proceso de formación y estudio como Intérprete Vocal particular, acaso diferente y novedoso, que puede contribuir a la visibilización y promoción del SCTM poniendo en consideración de la comunidad artística y académica otras maneras de abordar el hacer musical: el foco en el desarrollo de la consciencia corporal como medio para llegar a enriquecer la técnica y la interpretación

abre otras posibilidades para habitar procesos integrales y respetuosos hacia la corporalidad, estudios e identidad de cada intérprete.

Este TFL aporta, además del registro sistemático en primera persona de un caso en el cual el trabajo con el SCTM permitió acrecentar la consciencia corporal logrando encontrar una mayor disponibilidad vocal al momento de cantar, también posibilidades de conceptualización de desafíos propios de la interpretación vocal de MPL y su aplicación a la práctica artística

A partir del concepto “timbre” (Mario Martínez) y “vocalidad” (Manuela Reyes) se puede pensar una versatilidad funcional trabajando conscientemente y reflexionando sobre las distintas disposiciones del tracto vocal que habilitan a numerosos sonidos, algunos más saludables que otros. Fue muy interesante transitar este proceso y reconocer una variedad de espacios en mi tracto vocal encontrando lugares/sonidos desconocidos como así también lugares/sonidos más conocidos pero con otra profundidad sensorial.

También cabe señalar conceptualizaciones más referidas a la Técnica Vocal en general, como reconsiderar al sostén del aire (Nora Faiman) como algo no estático sino mucho más dinámico y atendiendo a las demandas de cada sonido/expresividad, para alcanzar mayor diversidad en las dinámicas, intenciones tímbricas, mejoras en la afinación. Además el trabajo con un cuerpo integrado desde los conceptos de tensegridad, autoimagen corporal y enraizar puestos en diálogo y práctica con las categorías de gesto estereotipado, centros de energía, relajación y fuerzas de puje, favorecieron en la fluidez expresiva tanto corporal como sonora incluso en sonidos/expresiones que tendían a ser más duras y rígidas.

Respecto del Concierto Enraizando, cuya realización funcionó como continente y a la vez sustancia del TFL, es necesario señalar que llevarlo a cabo en un contexto de Pandemia fue realmente un logro y a la vez un oasis en medio de lo que estábamos viviendo. Sin dudas que haber contado con el apoyo de les músiques, les docentes de la Licenciatura y las instalaciones de la Institución fue crucial y motivo de sincera y permanente gratitud. A la vez, haber trabajado con un repertorio de compositoras mujeres latinoamericanas fue un proceso por demás valioso, sanador y emocionante ya que

socialmente estamos en un momento de grandes cambios y cuestionamientos gracias a las luchas por nuestros derechos como mujeres e identidades disidentes tanto en América Latina como en el mundo. Elegir obras compuestas por mujeres fue no solo una iniciativa de visibilización y puesta en valor sino también un gesto político que afirma mi compromiso de ser consecuente con estas luchas de las cuales formo parte y sostengo ideológicamente.

Este Concierto reafirmó y profundizó mi identidad como intérprete e investigadora, con un repertorio afín en sus ritmos y letras, abordando el estudio tanto de canciones y/o géneros que no tenía recorridos como los que sí, con el foco puesto en la Música Popular situada en Latinoamérica. Me encontré con mis raíces como persona latinoamericana y los poemas de mujeres indígenas que acompañaron a la música me reafirmaron aún más en estas raíces.

Es mi intención que este TFL, en cuanto estudio de caso realizado a partir de semejante experiencia artística y humana, contribuya a visibilizar otras músicas, lenguajes, símbolos e interpretaciones diferentes a las de música europea de tradición escrita llamada clásica, culta o erudita, que muchas veces prevalece como único material de estudio posible en los espacios de formación académica. También, que el foco puesto en el cuerpo estimulando la consciencia corporal como manera de poder crecer técnicamente e interpretativamente en la música pueda llegar a ser un aporte útil, acaso novedoso, para los colegas y docentes que están vinculados con la formación y el hacer musical.

Bibliografía

- “América Profunda”. Relatorías, conclusiones y acuerdos del Coloquio, Simposio y Foro realizado del 6 al 9 de diciembre de 2003, en la ciudad de México. Lima, Perú. Bellido Ediciones. 2007
- ABERASTURY, Fedora. "El pensamiento tiene palabra". Conferencia pronunciada en *Centro de Estudios Gestálticos y Técnicas Psicoterapéuticas*. 1983
- ABERASTURY, Fedora. “Escritos. Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento.” Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Leviatán. 2014
- ARELLANO, Cecilia y MARTÍNEZ, Mario. "La Voz Popular. Caminos Posibles". Buenos Aires. Música Nuestra. 2019
- BELIERES, Patricia. CANCELA, Alejandro. SÁNCHEZ, Rodolfo: "El cantante popular y la Interpretación, Una propuesta metodológica integradora de saberes. Buenos Aires. Melos. 2013
- CALAIS-GERMAIN, Blandine; GERMAIN, Françoise. "Anatomía para la voz. Entender y mejorar la dinámica del aparato vocal". España. La Liebre de Marzo. 2014.
- CELIBIDACHE, Sergiu: “Fenomenología musical según Celibidache” París. 1986
- CORIÚN, Aharonián: “Introducción a la música”. Uruguay. Ediciones Tacuabé. 2002
- CORIÚN, Aharonián: “La enseñanza institucional terciaria y las músicas populares” conferencia dictada en el Iº Congreso Latinoamericano de Formación Académica en Música Popular, Villa María. UNVM.16 de mayo del 2007
- FAIMAN, Nora "La voz como instrumento del alma. Canto, técnica y conciencia". Buenos Aires. Dunken. 2018.
- FELDENKRAIS, Moshe. “Autoconciencia para el movimiento. Ejercicios fáciles para mejorar tu postura, visión, imaginación y desarrollo personal”. Barcelona. Paidós. 1997

FREGMAN, Carlos y Gabriela. "La Energía y la Consciencia". Revista Uno Mismo n°23, vol.4 n° 5. 1987

GONZÁLEZ RODRÍGUEZ, Juan Pablo. "Musicología popular en América Latina: síntesis de sus logros, problemas y desafíos" en "Revista musical Chilena". 2001

GONZÁLEZ RODRÍGUEZ, Juan Pablo. "Hacia el Estudio Musicológico de la Música Popular Latinoamericana" en "Revista musical Chilena". 1986

GONZÁLEZ, Juan Pablo: "Pensar la música desde América Latina". 2a ed Revisada . Buenos Aires. Gourmet Musical Ediciones. 2021

LÓPEZ CANO, Rubén. SAN CRISTÓBAL OPAZO, Úrsula. "Investigación artística en la música; Problemas, métodos, experiencias y modelos", Barcelona. 2014.

MARTÍ, José. "Nuestra América", 3er Ed., Fundación Biblioteca Ayacucho, Venezuela. 2005

MIGUEL, Mabel. "Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento de Fedora Aberastury. Metodología". Madrid. Mandala ediciones. 2001

PARUSSEL, Renata. "Querido maestro, querido alumno. La educación funcional del cantante; El método Rabine". Argentina. Ediciones GCC. 1999.

PIETROKOVSKY, Marcela. "El Secreto de tu canto". Buenos Aires. Dunken. 2010

PIETROKOVSKY. Marcela. "Terapia del canto". Buenos Aires. Kier. 2008

PRIME, Ariadna [La Voz y El Sistema de Fedora Aberastury]. "Fedora y lo consciente"

Publicación de notas de Facebook (5 de mayo 2020)

<https://www.facebook.com/notes/la-voz-y-el-sistema-fedora-aberastury/fedora-y-lo-consciente/1391616307686795>.

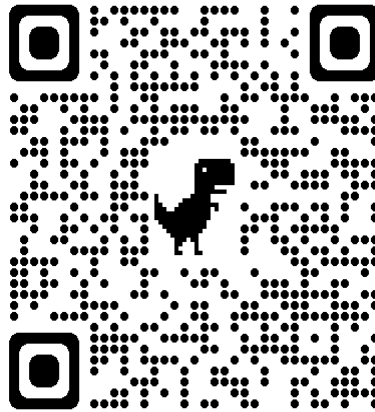
RAMOS LÓPEZ, Pilar "Feminismo y música, Introducción crítica", Narcea, Madrid. España. 2003.

- REYES, Manuela, Gallo Cristinta: “El Canto en la UNC. Apuntes sobre la performance vocal integrada en contexto musical multicultural.” Universidad Nacional de Villa María. Villa María. 2018.
- REYES, Manuela. “La Técnica Vocal para la Música Popular. Un ejemplo de aprendizaje consciente inmerso en la experiencia artística”. Universidad de Villa María. 2009
- ROIG, Arturo Andrés. "Teoría y Crítica del pensamiento latinoamericano". México. Fondo de Cultura Económica. 1981
- SUÁREZ, Cristina. “Una aproximación al Sistema Fedora Aberastury. Espacios desconocidos, lugares inimaginados”. Buenos Aires. Lumen. 2003.
- SWAROWSKY, Hans: “Defensa de la obra” Editorial Real Musical, Madrid, 1988.
- TOMATIS, Alfred. “Foniatría. El oído y la voz”. Argentina. Editorial Paidotribo Argentina. 2010.
- TORNÉ, Luis. “Tensegridad”. Instituto de posturología y podoposturología. Revista IPP. Núm. 1. [Fecha de consulta: 01/01/2008].
- VINASCO GUZMÁN, Javier Asdrúbal: “una perspectiva semiótica de la interpretación musical” Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas, 7 (1), 11-38, 2012.

Anexo

Cuaderno y Registros de Campo

Todos los registros audiovisuales mencionados en el Capítulo III: Enraizando, se encuentran en una lista de YouTube ubicados en este código Qr o en el link que está debajo.



<https://www.youtube.com/playlist?list=PL67xPjwfbz1I65J8Zj2tdh5CIgObFjf0>

Fragmentos del diario de campo:

En el transcurso de agosto continuaron los ensayos grupales e individuales.

- Con respecto al sistema, me fue difícil considerar cosas a trabajar en el repertorio a través del sistema.

Puede más bien considerar desafíos generales comunes entre algunos temas y también hacer consciente el estado de mi cuerpo a la hora de ensayar y desde ahí observar qué presiona.

↳ Comienza entonces esas prácticas exploratorias del sistema.

↳ Guiada por mi maestra arriada, a lo largo de este proceso de auto y medio, hemos trabajado distintos órdenes mentales con movimientos que potencian diferentes centros de energía.

Fregueta → Orden mental y centros de energía
↓
son los mismos o en qué difieren?

Por eso pronto, generalmente trabajamos durante un tiempo con alguna frase la cual será llamada "Orden mental".

Las frases trabajadas hasta ahora son:

- ↳ "Relajo la lengua por debajo de la lengua"
- ↳ "Abriendo axilas"
- ↳ "Abriendo el centro de la mano"
- ↳ "Conciencia de vértebras" "Relajando vértebras"
- ↳ "Abriendo 2do pliegue"
- ↳ "Conciencia de clavículas" "Potenciando Clavículas"

He decidido entonces trabajar con elementos recorridos en mis prácticas.

Utilizaré estas órdenes mentales con movimientos que refuercen los espacios que siento tratados o incómodos.

ya que llegué a la conclusión de que debo tener cuidado de no caer específicamente en la técnica y será un poco erróneo desde lo que vengo transitando, pensar al sistema como algo mecánico con la obligación de solucionar ciertas problemáticas.*

Personalmente hasta ahora el sistema me ayuda a ser más consciente de mi cuerpo, a tener mayor disponibilidad, a detectar pensamientos que puede que no ayuden en el proceso y a potenciar espacios abriendo los.

* Llegué a esta conclusión debido a que al acercar las poliméricas ignoré mi trabajo y me siento tralala o explorar porque busco soluciones y respuestas en vez de entregarme al trabajo del "dejar hacer"

La metodología que implementaré será la siguiente:

↳ Antes de cada ensayo voy a realizar alguna práctica y luego dar registro de cómo me siento y cómo me sentí a lo largo del ensayo.

↳ Durante la semana realizaré entre 2 a 3 veces la práctica con el fin de registrar cuáles son mis encuentros, desencuentros, pensamientos y sentires.

Experiencia realizada

15 de Septiembre

Caminando, palma que va rotando

"Potenciando clavículas"

- Durante los dedos pulgares, índices y medios, hubo una gran presencia de "despeque" de mis vértebras clavículas y hombros y muñecas.

- Ya en los últimos dedos perdí también la pelvis y los tobillos.

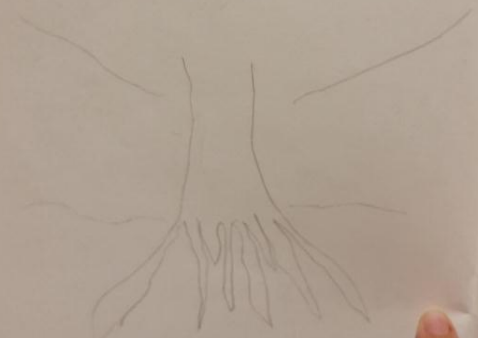
Aparece boomerang y percibo una gran ansiedad, me cuesta por momentos conectar con el trabajo.

Apareció el nombre del Concierto!

Enraizando - En-raíz - ando

Enraizando como mujer, latinoamericana y las historias que son valiosas para mi historia

MI identidad Cantora



4 de septiembre → práctica registrada en videos y en rayo también

↓

Delante el ensayo me sentí activa, metida, confiada y disfruté mucho. Podía conectar con el texto y mi voz fluía expresivamente.

Lo complejo fue en el último tema: Made Baile, en siempre me fatiga y no encuentro el mio vivo.

25 de sep

"Potenciando clavícula"

Lo caminando con la mano hacia abajo que va al frente y vuelve.

↳ Desequilibrio aún presente del lado derecho y parece que a veces no despegan. (seas 1, 2, 3)

↳ Gran desenvolvimiento de articulación de piernas.

Ensayo: mucha más conexión con el placer y la atención. Gran resistencia física. Canté 9 temas y todos 2 veces y aún así la fatiga no apareció. Respiración presente - cuerpo grande.

Descubrimiento interpretativo!

Al cantar "zamba del diablito" mi pensamiento se fue en la melodía y armonía pero a su vez, visualicé las escenas que iba cantando.

Me dio entonces algo especial para mí: la emoción voló a por mí y se hizo presente.

Antes de eso yo solía pausar momentos y emociones. Lo distinto fue la espontaneidad y frescura con la que la emoción ni evocarla, se hizo presente.

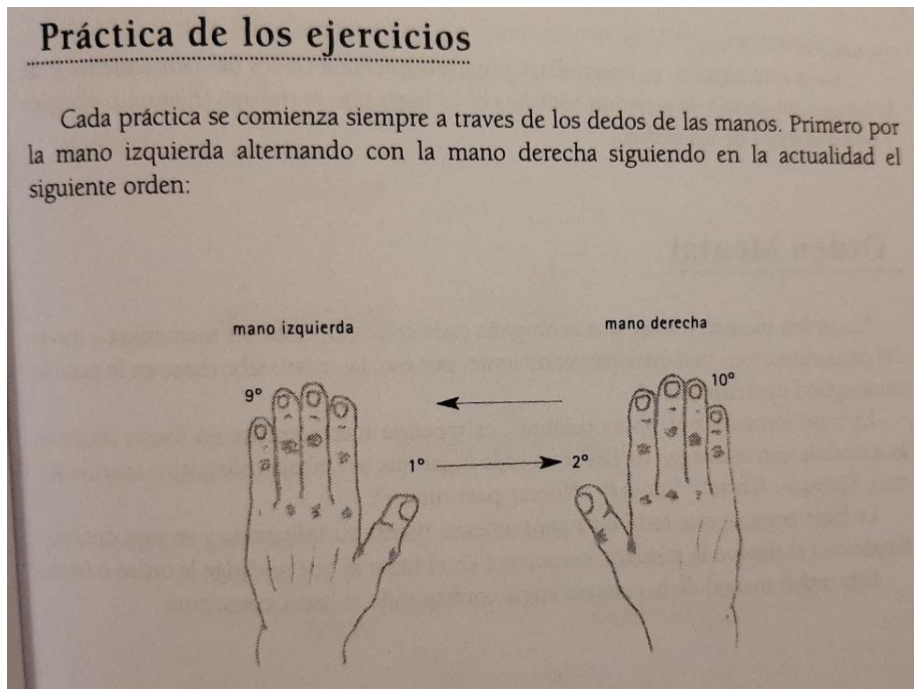
—

Después de ver los videos del ensayo, descubrí que estaba calando mucho. Comencé a revisar qué pasaba y descubrí un vicio viejo, la lengua que al cantar agudaba hacia fuera para abajo.

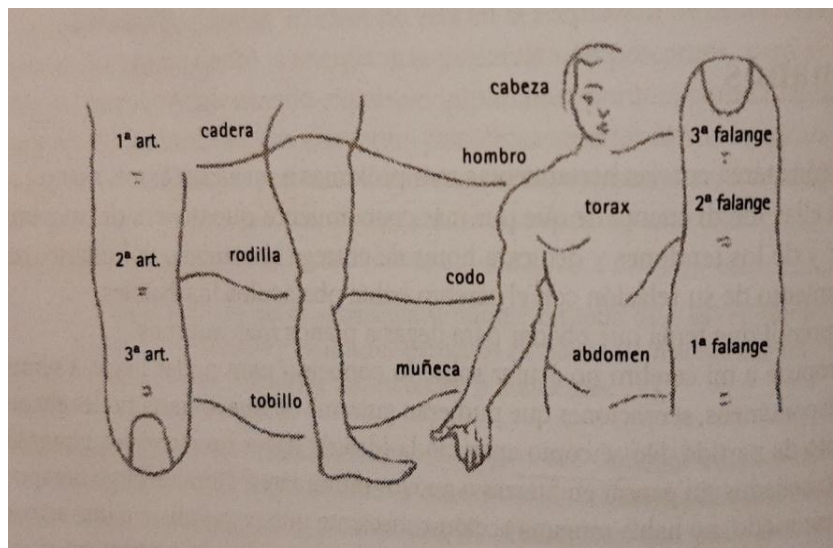
Decido entonces trabajar en la vocalización pero a la vez, volver a la frase: "Relajo la lengua por debajo de la lengua"

Puede notar en las prácticas que mi lengua está muy tensa y contraída. Al trabajar desde el pensamiento, ayudo de a poco a relajando la lengua. Aún está rígida pero se va soltando.

Imágenes Extraídas del Libro de Mabel Miguel



- Correspondencias:



Partituras de Algunas Canciones del Repertorio

Guitar

Cerro

Huayno

DUENDALE

♩ = 70

A Em9 Dmaj7(9)/F# Gadd9 Gadd9 Em9

arpeggios

Dmaj7(9)/F# Gadd9 Gadd9 C7(#11) Gm/A# Am9 Am9/G

8

Fadd9 D#add9 Em9 Em9 **B** Em9 Dmaj7(9)/F# Gadd9

15 HUAYNO

Gadd9 Em9 Dmaj7(9)/F# Gadd9 Gadd9 C7(#11) Gm/A#

22

Am9 Am9/G Fadd9 D#add9 Ebmaj7(9) Em9 Em9

29

C Cmaj7(9) Gmaj7(9)/B Am9 Am9 Cmaj7(9) Gmaj7(9)/B Am9

43

Am9 Cadd9 Bm7 Am9 Gmaj7 F6(9) F6(9) **D** Em9

Dmaj7(9)/F# Gadd9 Am9 Gadd9/B Gadd9/B Cmaj7 Gadd9/B Am9 Gmaj7

51

Fmaj7(9) Fmaj7(9) **E** Em9 Dmaj7(9)/F# Gadd9 Gadd9 Em9

60

2 Cerro

67 Dmaj7(9)/F# Gadd9 Gadd9 C7(#11) Gm/A# Am9 Am9/G

74 Fadd9 D#add9 Ebmaj7(9) Em9 Em9 **F** Cmaj7(9) Gmaj7(9)/B

81 Am9 Am9 Cmaj7(9) Gmaj7(9)/B Am9 Am9 Cadd9 Bm7

89 Am9 Gmaj7 F6(9) F6(9) **G** Em9 Dmaj7(9) ~~F#~~add9 Am9

97 Gadd9/B Gadd9/B Cmaj7 Gadd9/B Am9 Gmaj7 Fmaj7(9) Fmaj7(9) Em

The image displays a musical score for the piece 'Cerro'. It consists of five staves of music, each with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The score is annotated with guitar chords and measure numbers. The chords are: Dmaj7(9)/F#, Gadd9, Gadd9, C7(#11), Gm/A#, Am9, Am9/G (measures 67-73); Fadd9, D#add9, Ebmaj7(9), Em9, Em9, **F** Cmaj7(9), Gmaj7(9)/B (measures 74-80); Am9, Am9, Cmaj7(9), Gmaj7(9)/B, Am9, Am9, Cadd9, Bm7 (measures 81-88); Am9, Gmaj7, F6(9), F6(9), **G** Em9, Dmaj7(9), ~~F#~~add9, Am9 (measures 89-96); Gadd9/B, Gadd9/B, Cmaj7, Gadd9/B, Am9, Gmaj7, Fmaj7(9), Fmaj7(9), Em (measures 97-103). The measure numbers 67, 74, 81, 89, and 97 are indicated at the beginning of their respective staves.

SUEÑO DE BARRILETE

TANGO



MUSICA Y LETRA: ELADIA BLAZQUEZ

PIANO

Introd.

VOZ

Chords in piano part: Fa m 7, Si b 7, Mi b 7 +, La b 7 +, Re do m 7, Sol 7, Fa m 6, Sol 7, Sol m 7, Do 7, Fa m, Fa m 7, Si b 7, Mi b 7 +, La b 7, Fa m 6, Sol 7, Do m, Do m, Re 7, Fa m 6, Sol 7, Do m, Re 7, Fa m 6, Sol 7, Sol m 7, Do 7, Fa m, Re 7, Sol 7, Do m, Fa m 7, Si b 7, Mi b, Fa m 7, Si b 7, Mi b.

Vocal line: Do m, Re 7, Fa m 6, Sol 7, Do m, Re 7, Fa m 6, Sol 7, Sol m 7, Do 7, Fa m, Do m, Re 7, Sol 7, Do m, Re 7, Fa m 6, Sol 7, Sol m 7, Do 7, Fa m, Re 7, Sol 7, Do m, Fa m 7, Si b 7, Mi b, Fa m 7, Si b 7, Mi b.

The image shows a musical score for guitar and voice. It consists of three systems of music. Each system has a treble clef staff for the voice and a bass clef staff for the guitar. The guitar part includes chord diagrams and chord names. The lyrics are written below the guitar part.

System 1:
 Treble: $F\#m$ $Sol\ 7$ $Do\ m$ $Re\ 7$ $La\ b\ 7$ $Sol\ 7$
 Bass: $F\#m$ $Sol\ 7$ $Do\ m$ $Re\ 7$ $La\ b\ 7$ $Sol\ 7$

System 2:
 Treble: $F\#m\ 7$ $Sib\ 7$ Mib $F\#m\ 7$ $Sib\ 7$ Mib $Do\ 7\ A$
 Bass: $F\#m\ 7$ $Sib\ 7$ Mib $F\#m\ 7$ $Sib\ 7$ Mib $Do\ 7\ A$

System 3:
 Treble: $F\#m$ $Sol\ 7$ $Do\ m$ $Re\ 7$ $Sol\ 7$ $Do\ m$ $Sol\ 7$ $Do\ m$
 Bass: $F\#m$ $Sol\ 7$ $Do\ m$ $Re\ 7$ $Sol\ 7$ $Do\ m$ $Sol\ 7$ $Do\ m$

I

Desde chico ya tenía en el mirar
 esa loca fantasía de soñar! ...
 fue mi sueño de purrete
 ser igual que un barrilete
 que elevándose entre nubes
 con un viento de esperanza... sube y sube! ...
 Y crecí en ese mundo de ilusión,
 y escuché sólo a mi propio corazón,
 más la vida no es juguete
 y el lirismo es un billete... sin valor! ...

Refrán

Yo quise ser un barrilete
 buscando altura en mi ideal
 tratando de explicarme que la vida es algo más
 que un simple plato de comida! ...
 Y he sido igual que un barrilete
 al que un mal viento puso fin,
 no sé si me falló la fé, la voluntad
 o acaso fue que me faltó piolín! ...

II

En amores sólo tuve decepción,
 regalé por no vender mi corazón
 hice versos olvidando
 que la vida sólo es prosa dolorida
 que va ahogando lo mejor y abriendo heridas... Ay! ... la vida! ...
 Hoy me aterra esta cansancio sin final,
 se hizo trizas mi sonrisa, mi ideal! ...
 cuando miro un barrilete
 me pregunto aquel purrete, dónde está? ...

Al refrán y fin.

**Algunas fotos del Concierto Enraizando en UPC.
Registro realizado por la fotógrafa Tinidad Touceda.**











Flyer Facilitado por el Profesor Mariano Ceballos

