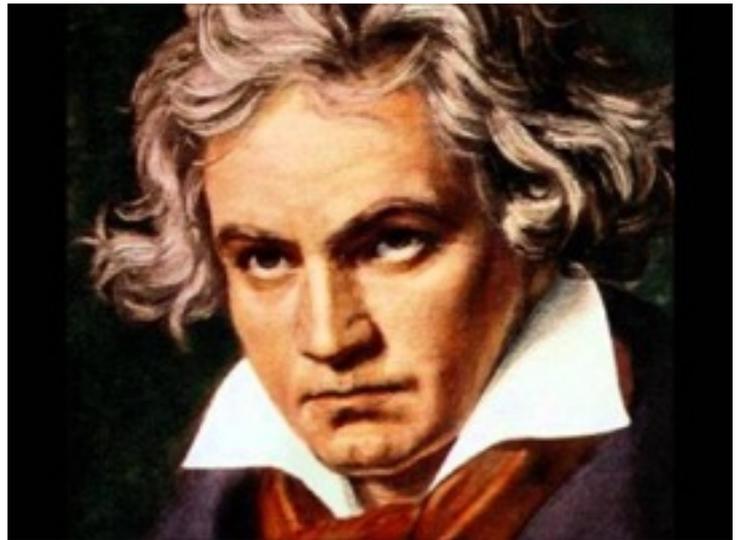

Tus cinco sentidos

Recupera tu Ternura - Taller vivencial en línea

Módulo 7- 10 de mayo de 2015



Oír y escuchar.

A través del oído sentimos y escuchamos lo que los otros expresan

El sentido del oído es uno de los valiosos instrumentos con los que cuenta nuestro cuerpo y sin lugar a dudas es muy útil para recuperar nuestra ternura.

Existen seres maravillosos que trabajan con la VOZ y le dan sentido a cada palabra que pronuncian. Este es el caso de quienes conducen programas radiofónicos, doblan películas o conducen programas de televisión. También quienes participan en obras de teatro y las voces que cantan en los distintos géneros musicales.

También tenemos voces cercanas a nuestras vidas. La persona que amamos es una de ellas. Nuestra pareja, espos@, amante, hijos, padres, abuelos, etc. La voces de quienes han sido nuestros maestros en la vida...en fin, tu elige cuáles son esas voces que te han dejado huellas imborrables en tu existencia.

En esta ocasión, nos toca trabajar el sentido del oído y vayamos clasificando los sonidos que habremos de escuchar a lo largo del trabajo en este módulo:

1. Voces de la memoria o las voces ausentes
2. Voces de quienes están cerca de nosotros
3. Sonidos del medio ambiente
4. Ruidos que nos molestan
5. Música
6. Canto
7. Poesía y voces dramatizadas.
8. Silencio

1. Voces de la memoria o las voces ausentes

Hay personas que estuvieron cerca de nosotros y hoy no están. Sin embargo, en tu memoria permanecen esas voces, con sus expresiones propias, con su forma de hablarte y decirte las cosas.

A esas voces ausentes debemos de recuperarlas. En un momento de tranquilidad piensa en esa persona que te dio afecto y que está ausente. Trata de revivir su voz en tu mente, acuérdate de cómo te decía, de lo que te decía, de aquello que despierte en ti una grata emoción.

La memoria nos permite el lujo de recordar el eco de esas voces y debemos preservarlas con el recuerdo. Practica éste ejercicio y disfruta el recordar esas maravillosas voces de quienes te aportaron algo positivo para tu vida.

2. Voces de quienes están cerca de nosotros

Ahora procede a escuchar las voces de las personas que actualmente están cerca de ti. Escúchalos y trabaja con tu mente para grabarlas en tu memoria.

Disfruta no solo con oír sus voces vivas, sino escucha con atención la forma en que te hablan, lo que te dicen y lo que te aportan para una comunicación fluida e interesante. Atesora las voces de los que aún están junto a ti.

3. Sonidos del medio ambiente

El medio ambiente, el entorno que nos rodea en diferentes espacios de nuestra vida cotidiana te aporta sonidos. Empieza por escuchar en cada lugar que te vayas encontrando. En tu alcoba, abre la ventana temprano en la mañana o al atardecer y escucha el trino de las aves, si hay gallos, el ladrido de perros, etc. También escucha el vuelo de aviones, el fluir de los autos, los lejanos sonidos de niños jugando o de las personas que pasan caminando por la calle.

Haz esto en los diferentes ambientes; oficina, fábrica, parque público, bosque, etc.

4. Ruidos que nos molestan

Existen sonidos y ruidos que nos desagradan. Desde el gis que chirría en la pizarra o en el pizarrón escolar, hasta el maullido de un gato en brama. Cada uno de nosotros posee su propia colección de sonidos del “disgusto”. trata de descubrir cuáles son aquellos que a ti te molestan y trata de entenderlos, comprenderlos, y quizás hasta tolerarlos. eso nos servirá para ejercitar la paciencia y buscar la raíz del por qué nos causan malestar.

5. Música

La música —que no tiene idioma—, permite unir las almas más disímolas, los pensamientos más inconcebibles y llena de ternura nuestra mente, alma y despliega emociones insospechadas. Para nuestro taller debemos apreciar la música en toda su dimensión: Sonora, creativa y emocionalmente. Les he escogido algunos ejemplos que para mi representan valiosa ayuda para la recuperación de la ternura. Esto no quiere decir que te debes de limitar a los ejemplos elegidos por mi. Busca, define tus gustos, descubre, oye y escucha lo que más mueva tu alma en la búsqueda de la ternura.

El violín como un instrumento musical de profunda emoción



Si bien la orquestación de los distintos instrumentos musicales producen grandes emociones, el violín podemos decir que genera emociones muy fuertes en el ser humano. Prueba de ello es el Concierto No. 1 en D mayor Op.6 de Niccoló Paganini.

Les transcribo un texto escrito por Pedro Donaire donde narra la leyenda negra de Paganini:

La leyenda de Paganini

Una noche, como tantas otras de sus actuaciones, el palco del auditorio repleto de admiradores se preparaba para recibirlo. Aplaudieron a la orquesta en su entrada en escena. El director también fue ovacionado. Mas cuando la figura de Paganini apareció, triunfante, el público deliraba. Lentamente, Paganini colocó el violín en su hombro, y lo siguiente fue una magia indescriptible. Notas breves, semifusas, corcheas y semicorcheas, hasta la famosa y oculta 'nota 13', parecían flotar y volar por el ambiente con el toque inverosímil de sus dedos encantados. De repente, un extraño sonido estalla entre la melodía. Todos saben de ese sonido, una de las cuerdas del violín de Paganini se había roto. El director se detuvo. La orquesta también. El público, contenía el aliento... Pero Paganini no se detuvo. Mirando su partitura, continuaba arrancando increíbles sonidos a un violín con problemas. Animados, el director y la orquesta, volvieron a tocar. Antes de que el público se serenara, otro perturbador sonido hace mella en la atención de los asistentes. Otra cuerda del violín de Paganini se rompió. El director se detuvo nuevamente. Y así lo hizo la orquesta. El público calló ... Pero Paganini no paró. Como si nada hubiese sucedido, superando las dificultades, siguió sacando sonidos de lo imposible.

El director y la orquesta, impresionados, volvieron a tocar. Pero el público no podía imaginar que los sobresaltos de esa noche no terminaban ahí. Atónitos, no pudieron reprimir sus exclamaciones de desaliento cuando se rompió la tercera cuerda del violín de Paganini.

El director se paralizó. La orquesta paró. La respiración del público se detuvo. Pero Paganini continuó. Como si de un contorsionista musical se tratara, va arrancando todos los sonidos con la única cuerda que quedaba en su viejo violín semidestruido. Ninguna nota musical fue olvidada. Ante tal motivación se anima a seguir el director. La motivación se contagia a la orquesta. La incredulidad se adueña del escenario, el público viaja desde silencio hacia la euforia, del asombro y la admiración hasta el delirio.

Paganini alcanza la gloria. Su nombre corre a través del tiempo. Ya no es sólo un violinista genial, es el símbolo de un hombre que continúa adelante frente a lo imposible.

Cuando escuches este concierto, descubre la magia emocional que te despertará el violín en especial.

¿Qué es un Adagio en música?

Es uno de los movimientos más lentos en la composición musical. En wikipedia lo definen: Adagio (del italiano) es un término musical que puede hacer referencia a una indicación de tempo, o bien a un movimiento de una pieza musical.

Existen dos Adagios que producen extremada ternura: El llamado Adagio de Tomaso Albinoni y el del concierto de Aranjuez de Joaquín Rodrigo.

ADAGIO de ALBINONI

El primero de ellos (Albinoni) tiene cierta controversia histórica y encontraremos fuentes diversas. Yo sabía que sí fue compuesto por Albinoni (1671-1750) sin embargo hay otras opiniones encontradas que lo atribuyen a Remo Giotto compuesta en 1945. Supuestamente este musicólogo se basa en unas partituras encontradas en las ruinas de la Biblioteca de Dresde que fue bombardeada durante la Segunda Guerra Mundial, pero nunca se ha demostrado seriamente su existencia.

La historia original que yo escuché me la dijo Mireya Cueto cuando por primera vez la escuché. ella me dijo que Tomaso Albinoni, al regresar del sepelio de su amada esposa fue quien lo compuso. Lo que vas a notar al escucharlo es que tiene una profunda desolación, tristeza y transmite ternura infinita.

CONCIERTO DE ARANJUEZ

El Adagio del Concierto de Aranjuez de Joaquín Rodrigo. Reproduzco una nota informativa sobre el mismo aparecida en internet:

ADAGIO: DIÁLOGO CON DIOS

Durante muchos años la gente intentó averiguar cuál fue la inspiración que le llevó a componer el segundo movimiento, el Adagio, del 'Concierto de Aranjuez' al maestro Joaquín Rodrigo. Y se mantuvo el secreto durante bastante tiempo. La respuesta del compositor era un simple gesto encogiendo los hombros y una frase del tipo "el viento pasando a través de las ramas de los árboles". Pero en realidad fue algo más que eso y pocos, creo, saben la verdadera historia.

La obra fue compuesta en una época en la que el maestro Rodrigo y su mujer - Victoria Kamhi, una joven pianista turca- atravesaban los peores momentos de sus vidas, los más tristes. Se encontraba el maestro Rodrigo en plena composición de la obra y su mujer, embarazada del que sería su primer hijo, cayó gravemente enferma y tuvo que ser ingresada de urgencia en un hospital de Madrid. Los doctores anunciaban poco después al maestro que su mujer y su hijo iban a morir con casi completa seguridad. Después de

oír aquello, el maestro Rodrigo regresó a casa, se sentó delante de su piano y compuso el principio del segundo movimiento. Finalmente Victoria viviría, pero perderían el hijo.

El segundo movimiento es un diálogo musical entre Dios y el compositor. Un diálogo que comienza con un precioso fragmento, un desconsolado paseo de vuelta a casa después de conocer la noticia, y el inicio de una lastimera oración a Dios, suplicándole que no se lleve las almas de su mujer y de su futuro hijo. Es un comienzo extremadamente lindo, capaz de llegar a cualquiera, de tan dulce que suena.

De repente, entra una guitarra, con voz propia, con los ojos llenos de lágrimas insistiendo en la petición a Dios, buscando su misericordia... pero la cuando llega la contestación de Dios (la orquesta), es para replicarle que, para que su mujer viva, su hijo deberá morir. Con tremenda tristeza y resignación, la guitarra acepta esa cruel condición que Dios impone y es entonces cuando se produce la ascensión del alma del nonato a los cielos, expresada en un sólo de guitarra en el que el maestro Rodrigo entrega el alma de su hijo para recuperar, al menos, el de su mujer. Me gusta creer que, el último minuto, representa el reencuentro del maestro con su mujer, la alegría que puede caber dentro de la tristeza de haber perdido al niño...

Escuchar el Adagio sabiendo esta historia, te hace emocionar aún más y apreciar la grandeza de la música clásica, que puede transmitirnos emociones aún sin conocer de antemano la historia que el compositor quería contar. Porque si hay algo que el 'Concierto de Aranjuez' (y sobre todo su Adagio) consiguen despertar ese no sé qué que tenemos dentro y que reconoce la belleza, en este caso sonora, de las cosas.

Es considerada la obra musical española más interpretada en el mundo.

6. Canto

La voz humana puede ser un excelso instrumento musical. Es el canto en todas sus formas una de las riquezas que la música nos ofrece. A lo largo de la historia de la humanidad se han desarrollado los más diversos formatos de canto. Tu puedes tener gustos específicos pero no dudo que existen ciertos cantos que representan mayormente el manejo de las emociones. Carmina Burana de Carl Orff, es uno de ellos, al igual que el Ave María de Franz Schubert.

Carmina Burana

Nos refiere la wikipedia que el origen de estas melodías corales provienen de Cármina burana, una colección de cantos goliardos de los siglos XII y XIII reunidos en el manuscrito encontrado en Benediktbeuern en el siglo XIX. El original Cármina burana es una colección de cantos de los siglos XII y XIII, que se han

conservado en un único códice encontrado en 1803 por Johann Christoph von Aretin en la abadía de Bura Sancti Benedicti (Benediktbeuern), en Baviera; en el transcurso de la secularización llegaron a la Biblioteca Estatal de Baviera en Múnich, donde se conservan (Signatura: clm 4660/4660a).

El códice recoge un total de 300 rimas, escritas en su mayoría en latín (aunque no con metro clásico), algunas partes en un dialecto del alto alemán medio, y del francés antiguo. Fueron escritos hacia el año 1230, posiblemente en la abadía benedictina de Seckau o en el convento de Neustift, ambos en Austria.

En estos poemas se hace gala **del gozo por vivir y del interés por los placeres terrenales**, por el amor carnal y por el goce de la naturaleza, y con su crítica satírica a los estamentos sociales y eclesiásticos, nos dan una visión contrapuesta a la que se desarrolló en los siglos XVIII y segunda parte del XIX acerca de la Edad Media como una «época oscura».

En los Cármina burana se satirizan y critican todas las clases sociales en general, especialmente a las personas que ostentaban el poder en la corona y sobre todo en el clero. Las composiciones más características son las Kontrafakturen que imitan con su ritmo las letanías del antiguo Evangelio para satirizar la decadencia de la curia romana, o para construir elogios al amor, al juego o, sobre todo, al vino, en la tradición de los carmina potoria. Por otra parte, narran hechos de las cruzadas, así como el rapto de doncellas por caballeros.

Asimismo se concentra constantemente en exaltar el destino y la suerte, junto con elementos naturales y cotidianos, incluyendo un poema largo con la descripción de varios animales. La importancia de esta serie de textos medievales es que sencillamente es la más grande y antigua colección de versos de carácter laico del medievo (puesto que lo acostumbrado era realizar únicamente obras literarias religiosas).

Carl Orff fue quien le dio sentido musical —divulgado con profusión—, a estos versos al componer su obra coral del mismo nombre.

Sintetizo lo que la wikipedia nos dice al respecto:

“Carl Orff (Múnich, 19 de julio de 1895 - ibídem, 29 de marzo de 1982) fue un compositor alemán, cuyo trabajo puede ser enmarcado dentro de la corriente del neoclasicismo musical. Fue conocido por su obra Carmina Burana y también por desarrollar un sistema de enseñanza musical para niños (Schulwerk o 'método Orff') que ha tenido notables resultados... desde muy temprano Orff escribió y puso en escena obras de títeres para su familia, componiendo la música para piano,

violín, cítara y glockenspiel para acompañar sus obras... a la edad de 16 años, comenzó a publicar parte de su música.

En 1911-1912 Orff escribió *Zaratustra*, Op. 14, un amplio trabajo para barítono, tres coros y orquesta, inspirado en la obra filosófica de Friedrich Nietzsche *Así habló Zaratustra*.^{1 2} En 1913 compuso una ópera o drama musical titulado *Gisei, das Opfer* (*Gisei, el sacrificio*). Influenciado también por el compositor impresionista francés Claude Debussy, comenzó a utilizar inusuales y coloridas combinaciones de instrumentos en su orquestación.

El trabajo más famoso de Orff, *Carmina Burana*... la colección atrajo a Orff por lo diverso de sus versos que eran tanto humorísticos, tristes o sugestivos. Entonces eligió unos veinte al azar y los arregló en crudas canciones para solistas y coro, acompañados por instrumentos y mágicas imágenes.

Este trabajo ejemplifica la búsqueda de Orff por un idioma que pueda revelar el elemental poder de la música, permitiendo al oyente experimentar la música como una fuerza primitiva y abrumadora".

Respetando todas las creencias religiosas, no podemos sustraernos de que el *Ave María* de Schubert es un claro ejemplo de música cantada con gran virtuosismo. Produce emociones sublimes en quien la escucha.

6. Poesía y voces dramatizadas.

La poesía es un género literario que se basa en la combinación de palabras para dejar aflorar emociones. Hay muchas teorías que nos enfatizan de que la poesía al leerse en voz alta se crea un efecto musical inigualable. Tanto la lectura en voz alta de poesía como las voces dramatizadas que acostumbramos a escuchar en radio, televisión y cine producen un efecto emocional en uno como audiencia. También la locución habitual de los programas donde los conductores nos platican crean una empatía singular cargada de emociones y de pronto, se convierten en amigos, confidentes, guías y compañeros de la vida de quienes les siguen como radioescuchas o televidentes.

7. Silencio

El silencio es la ausencia de sonidos. El silencio puede producir estados de ánimo de valor incalculable. En nuestra búsqueda y rescate de la ternura el silencio juega un papel fundamental que debemos aquilatar. El poder estar en soledad y gozar del silencio es un gran ejercicio para que descubras la entrada al gran templo que es tu hogar interior.

El silencio entre los amantes es fundamental, ya que permite un respiro de la conversación o de la pasión y nos devela la vibración interior que se tiene con el ser amado. El silencio de la compañía de nuestra mascota que está junto a nosotros, a nuestros

pies y que sin producir sonido alguno nos transmite una fuerte emoción y sentimiento de estar acompañados. debemos practicar y gozar el silencio. No todo es parlotear, escuchar música o estar sujeto al ruido ambiental. Buscar espacios de silencio enriquece nuestra vida.

También debemos reflexionar en la mágica capacidad de creación que demostró Ludwig Van Beethoven al poder componer sus últimas grandes sinfonías inmerso en la sordera.

Les transcribo un poema que construí basado en el silencio:

El banquete de silencio

La reina ordenó a sus vasallos:
Sirvan esta noche una cena diferente
para presumir a mi corte que siempre aplaude mis decisiones.

Todos los manjares de la tierra
su paladar había probado,
¡Menuda faena esperaba
a cocineros y mayoras!

Perdices y faisanes de mil formas,
frutos del mar y exóticos guisados
habían extasiado paladares
de la corte sibarita.

Ante tanta incertidumbre,
sin ingredientes novedosos,
cocineros y mayoras decidieron:
un banquete.

Banquete de silencio lo llamaron.

Llegó la reina con su corte.
Atildados comensales en mullidos
sillones se sentaron,
en bellas alfombras
reposaron sus pies.

Los agasajados atónitos quedaron
cuando meseros con finos guantes
sirvieron los platos bien vacíos.

Sin orquesta ni palabras pronunciadas,
transcurrió en silencio la velada.

De satisfacción fingida
súbditos y comensales,
mientras la reina,

sorprendida de sus real mesa,
observaba el silencio digerido.

Más de treinta minutos transcurrieron,
cuando la reina ,impaciente, llamó a su jefe cocinero:
Diga usted la razón
de este ágape tan triste y silencioso.

Su majestad –respondió el fiel vasallo,
Banquete de Silencio hemos ofrendado
ante la falta de nuevos ingredientes
que sirviesen para darle original guisado.

Ante el ingenio de cocineros y mayores,
no tuvo más remedio la reina sibarita,
que soltar sonora carcajada,
festejada con aplausos de entusiasmo
por hambrientos cortesanos y plebeyos.

Esta semana tu tarea es OÍR y ESCUCHAR.

Ejercicio 8

1. Escucha el concierto para violín no. 1 de Niccolo Paganini interpretado por Maxim Vengerov al violín y dirigido por Zubin Mehta: <https://www.youtube.com/watch?v=zay5fvVimWQ>
2. Escucha el Concierto de Aranjuez de Joaquín Rodrigo: https://youtu.be/Y6C-Q1Y_xcs
3. También escucha el Adagio de Tomasso Albinoni: <https://youtu.be/XMbvcp480Y4>
4. Carmina Burana de Carl Orff la puedes escuchar en estos enlaces:
https://youtu.be/CoqFK_YrfhA
<https://youtu.be/jyqfHu3DZyI>
5. El Ave María la puedes escuchar en: <https://youtu.be/2H5rusicEnc>
6. Escucha la poesía Muerte sin fin de José Gorostiza en la voz del actor Gael García Bernal. Puedes bajarla de o escucharla en este enlace que es gratuito: <https://itunes.apple.com/mx/app/muerte-sin-fin-jose.../id520651849?mt=8>