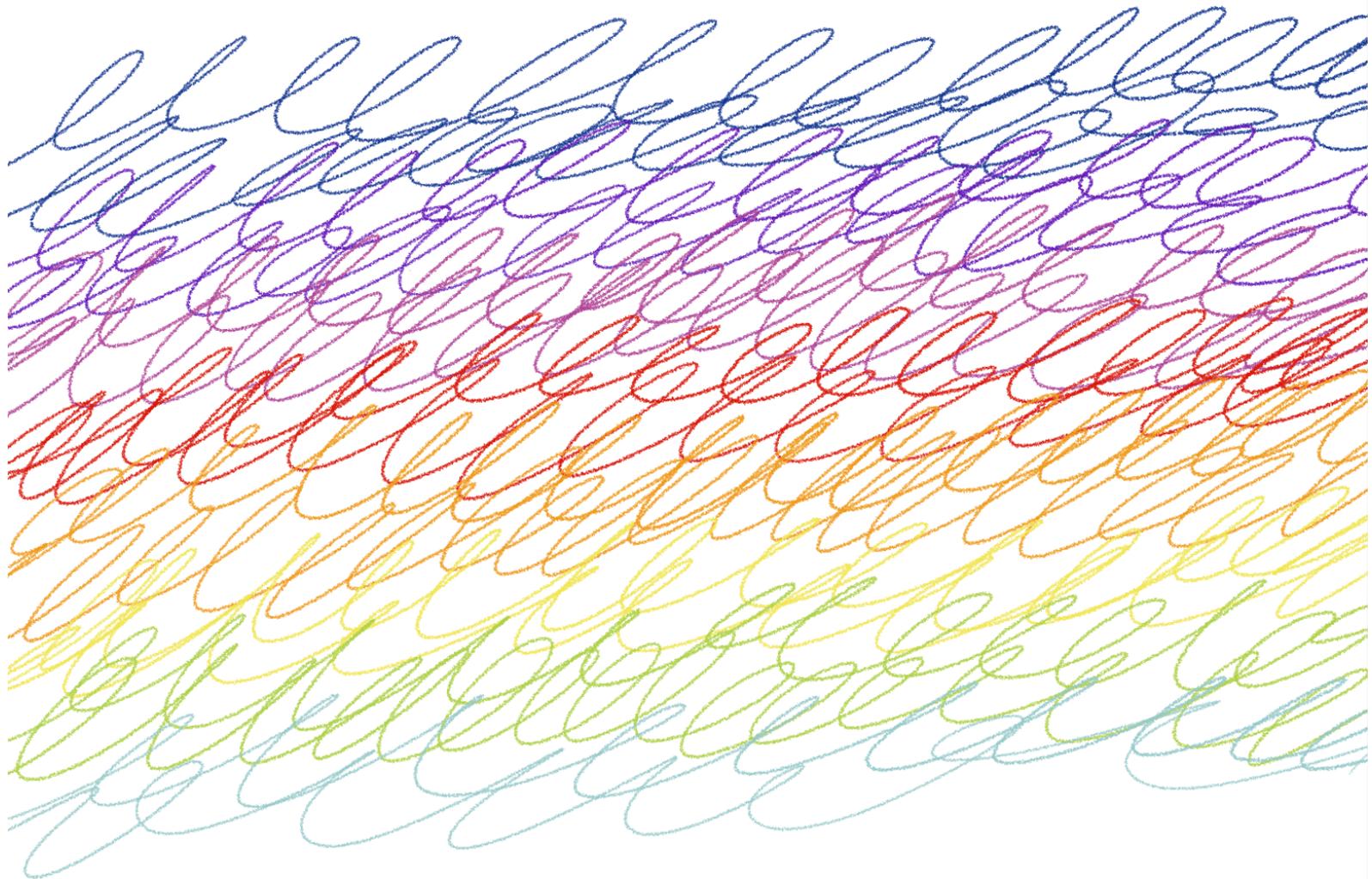


# RESPIRANDO EN BUCLE



Encontrando bienestar a través de la respiración



**Pablo Fayad**

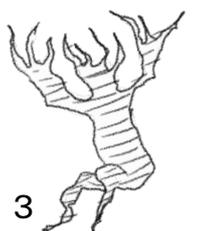


Diseño gráfico : Pablo Fayad

ISBN 979-85-2936-308-9

© 2021 Pablo Fayad

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros métodos, salvo de breves extractos a efectos de reseña, sin la autorización previa y por escrito del editor o el propietario del copyright.



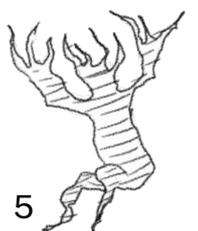
# **RESPIRANDO EN BUCLE**

## **Agradecimientos**

Agradezco a mi colega violinista Joaquina Farías por sus correcciones y relectura en el comienzo de este libro. También a Jenifer Dorrego, Gabriela Pascale y Gabriel Musitelli por participar en las entrevistas y compartir con nosotros sus experiencias personales. Un agradecimiento especial a Daniela Ramos Druetta por acompañarme en este proceso en cada momento y aceptar escribir el prólogo de este libro. Por último gracias a mis amigos y amigas por su oído y apoyo en esta investigación.

*Para esa persona inquieta a quien le gana la curiosidad.*

*Para esos estudiantes que siempre quieren saber más.*



# INDICE GENERAL

I. Prólogo.....	7
PRIMERA PARTE: SOBRE LA TEORÍA.....	9
II. Introducción.....	9
a. ¿Qué es la respiración?.....	10
i. Perspectiva Biológica.....	10
ii. Perspectiva Psicológica.....	13
iii. Perspectiva Espiritual.....	14
b. ¿Por qué es necesario hablar de respiración?.....	16
c. Desmitificar y resignificar.....	17
d. Resumen Primera parte.....	19
SEGUNDA PARTE: HACIA LA PRÁCTICA.....	21
III. La Técnica Alexander.....	22
a. Frederick Matthias Alexander.....	22
b. Principios básicos de la Técnica Alexander.....	22
c. Más allá de la Técnica Alexander.....	26
IV. Respiración aplicada al violinista.....	26
a. ¿Qué sabemos hasta ahora?.....	26
b. Respiración aplicada al violín.....	27
TERCERA PARTE: ACTOS PARA SANAR.....	30
V. Un cable a tierra.....	30
a. Encuentra tu lugar de bienestar.....	32
b. Siente ese lugar.....	33
c. Graba un recuerdo.....	33
VI. Testimonios.....	36
a. Jenifer Dorrego.....	36
a. Gabriel Musitelli.....	42
b. Gabriela Pascale.....	47
VII. Conclusiones.....	60
VIII. Anexos.....	61
Anexo 1. La vida de los árboles.....	61
Anexo 2. La chica y el mar.....	63
Anexo 3. Advertencia.....	68
IX. Bibliografía.....	69

## **I. Prólogo**

En el momento en que “Respirar en bucle” llegue a tus manos, debes saber que no se trata de un libro de música exclusivamente, ni tampoco es uno más del montón. Pablo Fayad crea cuidadosamente un recorrido que va desde el vínculo que el músico establece con su instrumento, pasando por la respiración, en ese momento y en general, y como si esto fuera poco, concluye reuniendo estas situaciones en un abrazo literario a través de cuentos y personajes. La lectura del libro una experiencia realmente completa.

Al pensar en la escritura de este prólogo consideré que donde mejor podría explayarme, no siendo experta en violín ni en respiración, era con el proceso creativo. Esta decisión fue casi natural dada una relación de hermosa amistad rioplatense que nos une y me dio la posibilidad de conocer desde adentro los momentos de producción, organización, escritura, entre otras. Tuve el placer de acompañar al autor en la gestación de este libro, desde la idea, y de ver desde afuera, admirando cada momento de su trabajo. Apasionado, dedicado y comprometido llevó adelante el proyecto de manera íntegra y auténtica, dejando el corazón en cada paso. El proceso fue y es amplio y unipersonal, es decir, que todo este libro es producto de su trabajo, de su conocimiento y dedicación.

La formación vinculada a la escritura y a la creatividad nos encontró en la hermosa (y calurosa) Sevilla hace algunos años, por eso, tengo el placer de conocer sus expresiones y maneras de decir. Se puede ver en este libro que Pablo no utiliza solo palabras para describir y construir, sino que le abre el juego a su pasión por el violín y al diseño para generar un mensaje global y profesional.

La facilidad de unificar las pasiones, haciendo de la música, la escritura y la conciencia de la respiración una sola cosa y que el diseño gráfico acompañe en todo momento considero que es el punto más alto y logrado de este libro, lo que lo posiciona como material didáctico, literatura, consulta y formación para músicos y estudiantes.



Por otra parte, la experiencia y el recorrido tanto académico como personal del autor enriquece el libro en el sentido de la recuperación de vivencias y de personas que lo rodean. Las entrevistas que forman parte de “Respirar en bucle” ilustran y caracterizan la importancia de las cuestiones que se abordan, en particular de la respiración.

Su vida en Francia, España y Uruguay lo vincula con gente interesante y le implica un gran trabajo personal de conocimiento y aceptación que se ve en sus líneas al unir con tanta naturalidad temáticas cuyos orígenes son diversos.

Es importante saber que al leer “Respirar en bucle” los conocimientos técnicos y específicos sobre el violín no son los únicos protagonistas, sino que están acompañados por recomendaciones, tips y maneras de relacionar y de concientizar el vínculo entre el autoconocimiento y el arte. La forma de desarrollar la información es ampliamente intuitiva y busca conectar con el lector desde distintos formatos mezclando literatura, creatividad, ilustración, música, cuerpo y vida, lo que posiciona al presente libro en un compañero y confidente ideal para el proceso de aprendizaje.

Leyendo las páginas que escribe Pablo los consejos y recomendaciones están mezclados con cuentos y experiencias, aparte de entrevistas y referencias de personalidades que suman en su particularidad a un gran producto final que interpela al lector cuyas características pueden ser muy variadas.

El formato manual, la guía y organización de lectura colaboran para que el lector pueda adentrarse en el libro como una unidad con continuidad, tanto leyéndolo en su totalidad y recorriendo teorías, propuestas y literatura, como teniéndolo siempre cerca como un libro de consulta para abordar cuestiones particulares en el aprendizaje y práctica del violín.

Entonces, ahora sí, si “Respirar en bucle” llegó a tus manos tu vínculo con la música y tu propia respiración tendrán un antes y un después. Que tengas un feliz camino.

Daniela Ramos Druetta

## PRIMERA PARTE:

# SOBRE LA

# TEORÍA

## II. Introducción

Es curioso cómo al crecer tendemos a fraccionar la realidad que nos rodea. El trabajo por un lado, la salud por otro. La creatividad se encuentra en espacios definidos y el ocio no es compatible con las responsabilidades. Los conceptos, las reglas y las normas sociales se manifiestan en nuestro cuerpo usándolo como un portal hacia la realidad. Las sociedades crean instituciones con misiones puntuales. La gente se identifica con números, cargos y etiquetas. La respiración se cuele en los espacios que deja el gran rompecabezas que hemos creado. Pero... ¿Qué pasaría si vieramos cada parte de ese rompecabezas en su totalidad? Tal vez veríamos que forman parte de algo más grande y que indirectamente se relacionan en esa imagen vista con perspectiva.

La respiración comienza siendo un proceso natural e inconsciente. Se la llama espontánea ya que a diferencia de otros procesos como la escritura, esta sucede. Nadie le enseña a un bebé cómo respirar, es imposible que aprenda algo nuevo conscientemente y aún así lo primero que hace es inhalar aire y expulsarlo al llorar. Su cuerpo se encarga de ello sin necesidad de indicaciones siendo su respiración un acto involuntario. Lamentablemente en



nuestros procesos de socialización adquirimos hábitos y maneras de pensar que ponen en riesgo esa naturalidad. Ya sea sentándonos durante horas en una clase, trabajando en una oficina o cargando peso en un depósito. No todos tienen la posibilidad de cuidar su salud postural, pensar en las necesidades de su cuerpo y practicar algún deporte. Muchas veces nos olvidamos de sentirnos cómodos en nuestro propio cuerpo e incluso naturalizamos tensiones que nunca se van. Sentimos dolores constantes o estrés y lo justificamos tomando el papel de víctima de una vida que no es fácil. La respiración juega un papel importante en el camino hacia la conciencia plena de nuestras sensaciones y de nuestro estado corporal. Ser consciente de la respiración puede permitirnos desbloquear trabas físicas o mentales y lograr que nuestro cuerpo funcione en esa armonía que naturalmente se encuentra en cada persona. Por supuesto que no es simple, sobre todo cuando ya tenemos un recorrido hecho.

## **a. ¿Qué es la respiración?**

Todos sabemos que la respiración es una función vital que consiste en inhalar y exhalar aire. Sin embargo, su definición va más allá de estos dos gestos. Dependiendo de la perspectiva que tomemos la respiración tendrá diferentes significados. Para intentar entender qué es la respiración vamos a pararnos en tres lugares.

### **i. Perspectiva Biológica**

La respiración es una función biológica esencial para nuestra vida. A través de esta función oxigenamos nuestra sangre y desechamos dióxido de carbono. Además, el oxígeno que entra a nuestro cuerpo actúa en procesos a nivel celular en los que se genera energía que permite que nuestros órganos lleven a cabo sus funciones vitales.

La respiración es esencial porque nuestro cuerpo no es capaz de reservar oxígeno como lo hace con el agua u otras sustancias. No es sustituible ni se la puede olvidar como hacemos muchas veces con la comida. Ahora bien, sí podemos respirar de manera superficial o poco correcta y esto puede ser

signo de algún problema o causante de estrés, cefaleas o fatiga. Es muy importante prestar atención a nuestra respiración para saber qué dice de nosotros.

Me gustaría que nos detengamos un momento en este último punto para aclarar una idea. No es necesario ser expertos para darnos cuenta de lo que sucede a nivel respiratorio. Lo que sí debemos tener es consciencia y autopercepción. La consciencia nos permite pararnos frente a nuestra propia existencia, estados y actos presentes. La autopercepción nos ayuda a ver qué sucede en nosotros cuando somos conscientes. Muchas personas deciden no volverse conscientes puesto que esto implica volverse responsable de lo que les sucede.

Entonces la respiración sirve para oxigenarnos. Esa es su función principal. Sin embargo, si empezamos a indagar más allá de la hematosis, nos damos cuenta de que a veces usamos la respiración consciente con otros fines. Esta idea me confundió por un tiempo y me hizo comenzar a averiguar sobre respiración y su lugar frente al estudio del violín u otras actividades. Descubrí de la mano de la escritora y fisioterapeuta Blandine Calai-Germain el concepto de gesto respiratorio. Comencé así a disociar la idea del gesto que hacemos al respirar con la de oxigenación. Esto me permitió darme cuenta de que los gestos respiratorios pueden ayudarnos por ejemplo al momento de tocar un instrumento musical y que no necesariamente se relaciona con la oxigenación. Veamos qué dice Blandine Calai-Germain en su libro ***La respiración: El gesto respiratorio***:

*El cuerpo no puede almacenar el oxígeno: por tanto, es necesario respirar sin cesar, día y noche. Sin embargo, el **gesto respiratorio** no se corresponde siempre de una forma estricta con las necesidades de oxígeno en el cuerpo. ¿Por qué? Porque, con frecuencia, este gesto contribuye al mismo tiempo a otras finalidades, está relacionado con otras circunstancias.*

*(Calais-Germain, 2011, Liebre de Marzo, p. 16)*



Como dice Blandine Germain, muchas veces respiramos de una manera con un objetivo más allá de la oxigenación. Ella nos plantea tres posibilidades: una en la que **el gesto respiratorio** sirve únicamente para **oxigenar**, otra en la que sirve para **oxigenar y algo más** y una tercera en la que tiene un **objetivo que deja fuera la oxigenación**:



De esta manera podemos aplicar diferentes gestos respiratorios para cantar, correr, nadar o hacer otras actividades como yoga o meditación. Separaremos entonces la respiración espontanea, que nos sirve para oxigenarnos de los gestos respiratorios que se pueden aprender y nos ayudan en situaciones específicas. Aferrarnos únicamente a un gesto respiratorio y aplicarlo a diferentes situaciones no parece ser lo indicado. Pensemos en el gesto respiratorio como un superpoder que nos permite tener un control más preciso de nosotros y nuestros estados. Incluso el gesto respiratorio conectado a nuestra postura, nuestro movimiento externo pero también visceral. Las próximas veces que hagamos una actividad en la que creamos que la respiración es importante invitémosla a acoplarse a lo que hacemos. Seguramente debemos preguntarnos cuál es la mejor manera, qué músculos usar, qué ritmo adoptar... Sin embargo no buscamos únicamente poseer fórmulas para aplicar a cada situación sino ser conscientes y obtener los mayores beneficios posibles. Más allá de la lógica el cuerpo suele saber hacia dónde ir si se lo permitimos, aunque un buen maestro nunca viene mal para destrabarlo.

## **ii. Perspectiva Psicológica**

La respiración es un acto que va más allá de lo físico teniendo grandes repercusiones en nuestra psique. Cuando entramos en estados alterados la respiración puede calmarnos y volverse una aliada. Al igual que con la mente, podemos aprender a observarla y guiarla. Muchos ejercicios de Mindfulness tratan este tema y es importante tener presente esa relación dual entre mente y respiración para lograr un trabajo conjunto que nos permita sacar ventaja de estas capacidades.

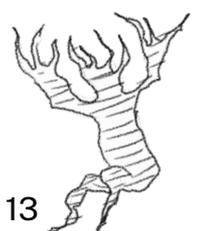
Imagínense poder enfocar nuestra atención en algo puntual y acompañarlo con nuestra respiración. Seguramente disfrutaríamos más de lo que hacemos e incluso tendríamos más control y por ende seríamos más eficaces. Debemos lograr que la respiración, la mente y nuestro cuerpo no se vuelvan obstáculos en nuestros objetivos sino puentes para llegar a ellos.

Al momento de hacer alguna actividad nuestra mente suele divagar, esto es algo que le pasa a mucha gente. La realidad es que en una era hipermoderna en la que estamos acostumbrados a recibir estímulos constantes y fugaces es difícil centrarnos en una única cosa. Algunas personas, me incluyo, necesitamos un saneamiento que permita alcanzar una concentración y dominio propio. La respiración juega aquí un papel muy importante puesto que a través de varios ejercicios puede ayudarnos a alcanzar esa concentración y nivel de presencia buscado.

Nuestro modo de vida actual conlleva una acumulación de tensiones ya sea por malos hábitos posturales, mala alimentación o tensiones emocionales. La mayoría de las personas vivimos en estos estados alterados de tensión constante y estrés hasta llegar a situaciones límites en las que el cuerpo y la mente se quiebran. La respiración funciona en estos casos como una válvula de escape para darnos una pausa trayéndonos al momento presente. Evelyn I. Rodríguez Morrill y Sara Lidia Pérez Ruvalcaba dicen:

*La clave para recuperar el centro se encuentra en la respiración, es el ritmo de entrada y salida de aire (...).*

*(Rodríguez y Pérez, 2009, p. 84)*



Es interesante ver cómo el concepto de ritmo se aplica en este caso no a lo musical sino a la respiración. Una entrada y salida de aire constante puede ayudar a calmarnos o como dicen Rodríguez y Pérez *recuperar el centro*. La idea de buscar nuestro ritmo propio se vuelve esencial al momento de plantearnos una respiración natural y fluida. No hay una fórmula que se aplique a todos sino que es la percepción personal y consciente la que nos permite saber si nuestra respiración mejora o empeora, si es nuestra aliada o enemiga.

Más allá de la fisiología respiratoria y las alteraciones de la mente ligadas a la respiración, podemos adentrarnos en sus aspectos más abstractos y simbólicos. Es importante entender el funcionamiento biológico para generar consciencia y autopercepción de nuestro cuerpo y nuestras tensiones. También lo es reconocer el estado de nuestra mente para saber si estamos padeciendo alguna patología o alteración que nos perjudique. No obstante pensar únicamente en el plano físico y psicológico puede terminar en el mal hábito de fraccionar la respiración como mencionamos al principio. Por esto incluir lo espiritual se vuelve esencial para lograr una comprensión holística de nuestra respiración y de nuestro estado en general.

### **iii. Perspectiva Espiritual**

La respiración posee un significado simbólico de gran peso. Estuvo presente a lo largo de nuestra historia; en la evolución del ser humano, los viajes espaciales, la música y muchas otras actividades. Solemos hablar de respiración en relación con la meditación, el yoga o las artes marciales. Todas esas disciplinas que conllevan mucha concentración y control propio.

Como vimos antes, la respiración puede darnos dominio sobre nosotros y lo que nos sucede internamente llegando a transformarse en una puerta de escape de *La Matrix*. Podríamos pensar que trabajar nuestra respiración es cruzar ese puente hacia la realidad más pura.

Partiendo de una buena respiración que nos oxigene, nos calme y nos haga sentir bien podemos descubrir otros tipos de respiración. Por ejemplo cómo respirar para no ahogarnos, poner límites o estar presente. Las

técnicas varían según quiénes somos y qué pretendemos. De todas maneras siempre hay que empezar por desbloquear la respiración espontánea que nos oxigena. Luego de pensar en la respiración espontánea podemos pasar a los diferentes gestos respiratorios para situaciones particulares. Cabe aclarar que no es necesario esperar a ser un maestro yogui para hacer actividades que implican gestos respiratorios complejos. Anotarnos en clases de yoga, deporte o baile son buenas maneras de aprender formas de respirar. Mi objetivo es comenzar a plantear un punto de partida para que luego puedas comprender de manera consciente lo que sucede al hacer estas actividades.

Nhat Hanh monje budista, escritor y poeta nos transmite la imagen de consciencia en la respiración a través de su poema *Respira*. Este poema llamado *Respira* nos transmite una imagen cíclica que implica cambio y a su vez permanencia. La respiración es representada como un ciclo de cambio constante. Un ciclo ya que se repite una y otra vez durante toda nuestra vida. Sin embargo estamos constantemente intercambiando oxígeno y dióxido de carbono en cada inhalación y exhalación. La dualidad entre estos dos

elementos se representa también como el ascenso y descenso ya que sin ascenso el descenso pierde significado. Es decir que la respiración es un ciclo de intercambio en el que tomamos algo que nos sirve y nos deshacemos de algo que ya no sirve. El poema plantea la impermanencia que representa el

## **Respira**

En la inhalación,  
tú estás presente.

En la exhalación,  
tú estás presente.

Inhalando, es Ahora.

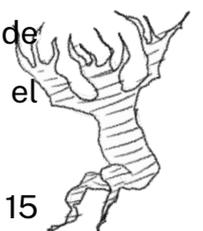
Exhalando, sigue siendo  
Ahora.

El ascenso necesita del  
descenso; el descenso  
siempre sigue al ascenso.

Hay permanencia en el  
corazón mismo de la  
impermanencia.

Aprende de la respiración.  
deja que te recuerde  
cómo confiar.

*Nhat Hanh*



mundo en el que vivimos y en el que enfrentamos diferentes situaciones. Sin embargo nuestra presencia es permanente a través de la respiración. Hablar de confianza se vuelve de suma importancia. La respiración es un proceso de intercambio y nosotros somos la consciencia que lo observa. Esto se traslada a nuestra vida en nuestras acciones y en cada situación. Buscar esa consciencia a través de la respiración nos permitirá confiar en que tenemos el control sobre nosotros ante lo que acontece en la vida. No sobre el exterior sino sobre lo que nos sucede a cada uno frente al exterior. Esta es una gran habilidad a desarrollar para volverse un buen músico, profesional o simplemente para vivir el presente de forma plena. Dominar los diferentes gestos respiratorios para usarlos a nuestro favor de manera consciente y además entender que son un impulso que genera algo más grande nos ayudará a alcanzar nuestros objetivos viviendo experiencias satisfactorias.

### **b. ¿Por qué es necesario hablar de respiración?**

Vivimos en una sociedad hipermoderna caracterizada por lo fugaz, lo efímero e instantáneo. Estamos acostumbrados a recibir mucha información en poco tiempo y sobre todo a movernos en modo automático. Leer un libro largo o ver una película de dos horas se vuelve tedioso y muchas veces imposible. Enfrentar un instrumento musical, o una actividad compleja puede ser entonces una tarea difícil de lograr. Sin embargo a través de la respiración podemos llegar a un punto de consciencia y equilibrio que nos permita realmente estar presentes.

*Byung Chul Han en sus obras “La Sociedad del Cansancio” (2012) y la “Sociedad de la Transparencia” (2013) remarca ideas de que el hombre trabaja para el mismo, y que el sujeto de hoy es esclavo de sí mismo, abocado siempre al rendimiento, a la productividad, para poder tener más y mejor. El sujeto de rendimiento termina siendo un esclavo del consumo (...)*

El COVID llegó para alterar la rutina diaria de muchos de nosotros obligándonos a detenernos, a tener tiempo libre y encontrarnos frente a una rutina trastocada. Ya no podemos producir o consumir de la misma manera.

De cierta forma tenemos más responsabilidad sobre nosotros mismos. Las rutinas, los horarios y la presencialidad son sustituidos por la virtualidad o incluso a veces desaparecen. Al no tener a nuestro profesor presente para decirnos qué hacer, horarios para marcar el comienzo y el fin de nuestro trabajo o grupos como en el gimnasio o la orquesta para motivarnos tenemos un margen más grande para movernos. Algunas personas se resuelven muy bien ya que esta gran libertad les permite organizarse y tienen una gran capacidad para hacerlo además de disciplina y creatividad. A otras personas les cuesta más y tener esta responsabilidad sobre sus horarios, obligaciones y organización de la rutina puede ser caótico. Para poder enfrentar estas nuevas responsabilidades necesitamos estar presentes y ser conscientes de nuestra nueva situación para organizarnos y salir adelante.

La confianza se vuelve crucial frente a esta gran incertidumbre. Respirar y desconectar de todo lo que pensamos no es fácil, surgen ideas, miedos y ansiedad. Es lo que puede pasarnos al estar solos frente a nosotros mismos. Miedo al vacío, una identidad desdibujada y una necesidad constante de hacer algo y ser proactivos, de ser alguien o que nos digan qué hacer. Lamentablemente esta forma de pensar solo puede traernos problemas. Hemos hablado de aprender a respirar para ser eficientes, lograr objetivos o desestresarnos. La idea no siempre es tener un objetivo concreto detrás de la respiración, volverse pragmático y eficiente. También es encontrar bienestar y escuchar lo que sucede dentro, lo cual puede llevarnos a un rato de ocio, diversión o creatividad. Estos procesos nos ayudarán a acomodarnos en nuestras nuevas rutinas, a conocernos mejor y conectar también con nuestra esencia, necesidades y responsabilidades.

### **c. Desmitificar y resignificar**

A lo largo de nuestra vida recibimos recomendaciones sobre cómo respirar por parte de profesionales a través de artículos, libros de meditación, clases de yoga o de otro tipo. La respiración parece ser un tema exclusivo de personas que han aprendido disciplinas y durante años han practicado el arte



de la paciencia y observación. Sin embargo no es algo exclusivo de esas personas. Todos podemos hallar bienestar a través de la respiración aunque no dominemos ninguna disciplina en particular. Incluso sintiéndonos desbordados por emociones, malestares y circunstancias difíciles podemos respirar y sentir su efecto desde el principio. Simplemente debemos saber cómo respirar y el bienestar llegará. No todas las respiraciones son adecuadas para cada momento y esto es algo que podemos aprender.

Tomemos como ejemplo la respiración diafragmática o abdominal. Este tipo de respiración se ha puesto de moda como la respiración definitiva. Se la suele recomendar como una respiración completa siendo la que más oxigena y se adapta a múltiples situaciones. Incluso se recomiendan ejercicios como tomar un libro, ponerlo en tu abdomen y respirar haciendo que el libro se mueva empujado por el abdomen que se infla y se desinfla. No obstante esto puede ocasionar repercusiones negativas como nos dice Brennan:

*Sacar y meter la barriga hará que tu cuerpo se mueva más al respirar, pero a costa de provocar tensión en muchos músculos. Si sobrecargas los abdominales para respirar, presionarás sobre tus órganos internos, lo que puede llevar a la distensión o el colapso del sistema músculo esquelético.*

*(Brennan, 2017)*

Brennan nos habla del problema de sustituir malos hábitos, como la respiración superficial, por hábitos igual de malos como la respiración abdominal forzada. Es por estas confusiones que debemos tener un pensamiento crítico respecto a nuestra respiración y no tomar todo lo que nos indiquen como una verdad absoluta. Algunas confusiones implican estas ideas:

- En la respiración solo participan los pulmones.
- Los pulmones abren las costillas al inflarse.
- El diafragma sube cuando tomamos aire.
- La inspiración es un movimiento ascendente.
- La respiración diafragmática es mejor que la costal o torácica.
- Debemos respirar siempre de una manera calmada y profunda.

Deconstruir estas ideas y entender nuestro cuerpo y cómo funciona nos proporciona estrategias para calmar nuestra mente y sentirnos mejor. No es necesario hacer ningún curso, simplemente comenzar por escuchar nuestro cuerpo y sentir cuándo llega el bienestar. ¿Es cuando respiro de esta manera o aquella? Probar y experimentar también es una buena forma de descubrir tipos de respiración y sus efectos sobre nosotros.

#### **d. Resumen Primera parte**

Encontramos muchas ideas equivocadas respecto a nuestra respiración. Los conceptos de lo que es correcto y la gran cantidad de información que hay hoy en día puede llegar a abrumarnos. Sin embargo, en muchas ocasiones los consejos que nos llegan no son errados, simplemente no podemos aplicarlos a nuestra situación. Por esto obtener diferentes perspectivas es crucial al momento de entender qué nos sirve y cómo aplicarlo. Pero no alcanza solo con tener diferentes perspectivas ya que además tenemos que ser capaces de saber qué nos sucede. Sensibilizarnos y obtener una autopercepción tanto de nuestro cuerpo como de nuestras emociones nos permite, junto a una perspectiva global, buscar soluciones a problemas, dolores o conflictos.

Pensemos en Demetrius Constantine Dounis y su maletín. Dounis fue un médico, violinista, mandolinista y profesor de violín creador de su método reconocido mundialmente. Al haber estudiado medicina, Dounis desarrolló una gran capacidad de observación la cuál utilizaría para hacer prescripciones a sus pacientes. Estas capacidades las trasladaría a la enseñanza del violín. Gracias a sus estudios conocía el cuerpo humano, las funciones biológicas y lo combinaría con el aprendizaje de la música y su propia experiencia como violinista para desarrollar un método en el que “prescribiría” ejercicios para solucionar problemas o mejorar la técnica y capacidades de músicos. En reiteradas ocasiones su método fue tomado como algo que no funcionaba ya que una recomendación para un violinista no se aplicaba a otro y eso derivaba en la idea de que no había consistencia. Sin



embargo lo que Dounis hacía era observar las necesidades de su alumno (paciente) para recetarle lo que le haría mejor. Pensemos entonces de esta manera. Hay muchas recetas respiratorias para tratar diferentes situaciones. Centrémonos en conocernos para saber cuál es la que más nos servirá y sobre todo para liberar nuestras tensiones sin forzar el bienestar.

Llegamos al final de la primera parte de este libro y en cada parte te propondré una lectura o actividad que encontrarás en los anexos. La primera actividad será la lectura de un cuento que he escrito y sirve a modo de resumen de lo que hemos hablado hasta ahora. Puedes elegir seguir leyendo el libro de manera lineal o tomarte una pausa y leer el cuento. **Anexo 1. “La vida de los árboles”**

## SEGUNDA PARTE:

# HACIA LA

# PRÁCTICA

En la primera parte hemos hablado sobre conceptos respiratorios vistos desde diferentes perspectivas. Recalcamos la importancia de la respiración al momento de estar presentes y ser conscientes de nuestras acciones, procesos y sensaciones. Al igual que un efecto en cadena la respiración y la consciencia nos llevan a hablar de nuestra identidad, del lugar que ocupamos y de cómo nos relacionamos en sociedad, con las personas y con nosotros mismos. Ahora bien, es importante pasar de la teoría a la práctica ya que intelectualizarlo todo sin bajarlo a tierra es una trampa en la que muchos caemos. ¿Cómo podemos traer al plano físico lo que hemos comentado antes? Afortunadamente al igual que Demetrius Constantine Dounis, existen varias personas que han dedicado gran parte o toda su vida a encontrar maneras de ayudar a otros con ejercicios y técnicas. De aquí muchas escuelas de violín y técnicas corporales. Frederick Matthias Alexander nos ayuda con una idea muy clara “Si dejas de hacer lo incorrecto, lo correcto aflorará”.



### III. La Técnica Alexander

#### a. Frederick Matthias Alexander

Frederick Matthias Alexander fue un actor australiano nacido en el año 1869. Desde pequeño Alexander tuvo problemas de salud que le impidieron estudiar en un colegio haciendo que su educación fuera en el hogar. Aprendió a tratar con caballos al ayudar a su padre en el negocio familiar, de esta manera desarrolló su sensibilidad en el tacto y en la observación. Ya de pequeño adquiere una personalidad crítica y curiosa que lo hace cuestionar las verdades antes de aceptarlas.

De adulto decide estudiar teatro y formarse como actor. Sobresale como recitador siendo reconocido en el medio. Sin embargo comienza a sufrir de afonía sobre el escenario sin conocer bien la causa. Concorre a varios médicos pero ninguno le proporciona una solución definitiva para su problema. La afonía seguía volviendo, incapacitándolo como recitador. Comienza entonces a desarrollar su método sin saberlo, observa su cuerpo, sus hábitos y posturas para darse cuenta de la relación que tiene con su afonía. Desarrolla el concepto de *inhibición*, la idea de dejar un mal hábito corporal para que la postura correcta se manifieste sola sin forzarla. Hoy en día su técnica es reconocida a nivel internacional y aplicada para mejorar la calidad de vida tanto de profesionales del teatro y la música como de otras personas que buscan aliviar dolores y problemas de todo tipo.

#### b. Principios básicos de la Técnica Alexander

Hablar de la Técnica Alexander implica tratar diferentes conceptos e ideas. A las personas que estén interesadas en esta técnica les recomiendo que lean al respecto o incluso tomen alguna clase con profesionales formados en esta escuela. Si bien esta técnica trata muchos temas y es bastante compleja, nosotros vamos a centrarnos en los puntos principales sin llegar a profundizar en cada uno.

## Respirando en Bucle

La Técnica Alexander nos proporciona una manera de mejorar nuestra calidad de vida saneando nuestros hábitos posturales y tensiones. Alexander plantea que a lo largo de nuestras vidas adquirimos malos hábitos ya sea imitando a otras personas (padres, familiares o referentes) cuando somos pequeños o como resultado de estigmas que nos llevan a alterar nuestra postura por ejemplo una persona alta que se encoge o alguien que contrae el abdomen. La Técnica Alexander nos ayuda a corregir nuestra postura comenzando por aclarar conceptos que nos ayudarán a identificar y solucionar problemas.

Comenzamos distinguiendo el **uso** del **funcionamiento**:

El Uso es el modo en el que vamos a utilizar nuestro cuerpo en cada momento y nosotros podemos elegirlo.

El Funcionamiento es algo fijo, la manera en la que funciona nuestro cuerpo y no podemos modificarlo.

Tomemos como ejemplo los músculos abdominales, estos sirven de sostén, los usamos para movernos y participan en la respiración y muchas otras funciones. Sin embargo muchas veces se los contrae por una tendencia estética de parecer más delgado. Este último **uso** no concuerda con su funcionamiento y puede derivar en malos hábitos que repercutan en otras funciones como la respiración. De esta manera generamos tensiones innecesarias. Con el violín muchas veces podemos correr el riesgo de darle un uso inadecuado a nuestro cuerpo y terminar perjudicándolo, yendo en contra de su funcionamiento por ejemplo cuando forzamos músculos a soportar más de lo que pueden o generando torsiones para las cuales no estamos listos.



Para solucionar este tipo de tensiones debemos ser capaces de identificarlas recurriendo a la **apreciación sensorial imprecisa**.

La Apreciación Sensorial Imprecisa es la simple idea de que no todo lo que creemos que hacemos es así.

Esta es una de las principales razones por las cuales se dice que al aprender a tocar un instrumento se necesita la ayuda de un profesor (alguien que vea de fuera) o incluso se recomienda usar espejos o filmarse. La percepción de lo que es correcto o no puede encontrarse distorsionada por eso es importante tener buenas indicaciones y no solo confiar en nuestras sensaciones (a veces percibimos algo incorrecto como correcto debido a que ya estamos acostumbrados). El concepto de **inhibición** trabajado por Alexander es clave luego de identificar conductas perjudiciales.

Con Inhibición Alexander se refiere a dejar de hacer lo que interfiere con nuestra correcta postura, es decir eliminar malos hábitos.

Podemos continuar con la idea de aquella persona que mete la panza, seguramente aprendió que “tener panza” está mal, es poco estético o poco atractivo y busca solucionar esto contrayendo los abdominales. Esta persona no se da cuenta de las tensiones innecesarias que genera en su cuerpo, meter la panza se vuelve un hábito y esa contracción constante pasa desapercibida. Cuando esta persona se vuelve consciente de este hábito podría tener el reflejo de distender los abdominales o inflar el abdomen para contrarrestar el hábito dañino. Sin embargo Alexander plantea solucionar estos malos hábitos a través de la inhibición dejando de hacer aquellas acciones que intervienen en el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Logrando esto

Alexander entiende que el buen funcionamiento de nuestro cuerpo se manifiesta en gran parte de manera espontánea. Es decir que la solución para el que tiende a encorvarse no es forzar la apertura del pecho y los hombros o sentarse veinticuatro horas con la espalda recta de manera artificial. Sí nos plantea alcanzar una buena postura y funcionamiento corporal a través de **direcciones**.

Las Direcciones son indicaciones o guías para una postura correcta, no esfuerzos para contrarrestar malos hábitos. Alexander plantea tres Direcciones básicas:

1. Que el cuello permanezca libre de tensiones
2. Que la cabeza pueda moverse hacia delante y arriba
3. Que la espalda se alargue y ensanche.

A través de estas *direcciones* Alexander plantea una referencia de cómo debería ser nuestra postura, no nos fuerza a adquirir hábitos buenos sino a ser espontáneas siguiendo pautas saludables como lo explica en su concepto de **control primario**.

Alexander dedicó la mayor parte de su vida a investigar y descubrir este método que aquí solo hemos visto como un corto resumen de lo que en realidad es. Aquellas personas que realmente deseen aplicar estas ideas pueden informarse en profundidad a través de libros, videos o idealmente encontrar profesionales que puedan ayudarlos ya que lo que planteo en este libro es meramente ilustrativo.

El Control Primario plantea una correcta relación entre la cabeza, el cuello y la espalda para beneficiar el resto del cuerpo manteniendo una relación dinámica y favorezca el movimiento y equilibrio de todo el cuerpo.



### **c. Más allá de la Técnica Alexander**

La Técnica Alexander es una manera de lidiar con problemas que podemos encontrar ya sea en relación con nuestra postura, respiración o tensiones de nuestro cuerpo. No siempre hallaremos la solución a nuestras dolencias a través de ejercicios físicos, nuevos hábitos o correcciones posturales. Dominique Hoppenot nos plantea la posibilidad de que algunos problemas respiratorios se generen en la psiquis:

*Los problemas respiratorios de ciertos instrumentistas pueden tener fundamentos meramente psicológicos, incluso afectivos. Puede suceder que la libertad en la respiración se vea enturbiada por determinados bloqueos asociados a reacciones de flaqueza o de inferioridad, a una necesidad de dependencia, o incluso a una paradójica actitud de rechazo de un bienestar o de un placer.*

*(Hoppenot, 1981, pp. 131)*

En los casos en los que se identifique un problema respiratorio que vaya más allá de lo físico debemos detenernos y pensar nuestro siguiente paso. Si nos damos cuenta de que un problema respiratorio que tenemos va más allá de lo físico podemos intentar solucionarlo solos aunque lo más indicado es recurrir a ayuda profesional. A veces basta con cambiar hábitos negativos y actitudes contraproducentes, otras veces lleva más tiempo. Si es el profesor el que observa esto en un alumno debe tratarlo con mucho cuidado. Hoppenot recomienda no dar soluciones técnicas a estos problemas respiratorios cuando el violinista no es consciente de su cuerpo, de su respiración o no se encuentra relajado ya que puede sumar tensión y empeorar la situación.

## **IV. Respiración aplicada al violinista**

### **a. ¿Qué sabemos hasta ahora?**

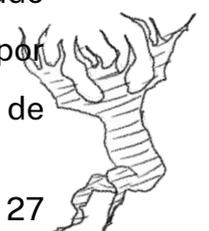
Hasta ahora vimos cómo la respiración es esencial para los seres humanos. No solo respiramos con nuestros pulmones sino que cada célula de nuestro cuerpo lo hace y el proceso es más complejo de lo que creíamos. Es un

proceso de intercambio necesario para nuestra vida y supervivencia. Tanto es así que la respiración se transforma en un espejo de nuestro estado mental, de nuestras emociones y sensaciones. Nos sirve para encontrar el ahora como un ancla que nos permite estar en el presente y ser conscientes. La respiración dice mucho de nosotros, pero... ¿cómo se relaciona con el violín?

Para empezar sabemos que una buena respiración es necesaria para tocar el violín ya que nos proporciona equilibrio, concentración y relajación. Amigarse con la respiración al igual que dominar los fundamentos de la técnica del violín constituyen una base sólida para avanzar y mejorar a lo largo de nuestros estudios. Una vez estas bases sean trabajadas y nos sintamos relajados al respirar podremos dar un paso más allá y preguntarnos sobre gestos respiratorios a la hora de tocar. Si bien muchas veces puede ser tedioso, no recomiendo complejizar aspectos de la respiración sin empezar a tratar lo fundamental que es el bienestar. Personalmente el ignorar mi respiración, postura y bienestar me ha llevado a estados constantes de contractura, falta de aire y ansiedad. Esto no nos impide tocar el violín pero sí hace que la experiencia se vuelva incómoda, agotadora y a veces frustrante. Recuerda también que al negligir tu bienestar no solo aparecen dolencias físicas (avisos del cuerpo) sino que también comienza a reflejarse en lo emocional. Estas suelen ser las formas en la que nuestro cuerpo y mente nos dice “Por favor, escucha tus necesidades”

### **b. Respiración aplicada al violín**

Los instrumentos de cuerda frotada no nos exigen un dominio tan grande de nuestra respiración como es el caso de los instrumentos de viento o el canto. Esto no quiere decir que no deba preocuparnos aprender a respirar mientras tocamos. Muchas veces al tocar nuestra respiración se vuelve superficial, tensa o ausente. La trampa es que se puede seguir tocando aunque no logremos respirar de manera constante, por eso es importante tener cuidado y prestar mayor atención. Si vemos estos problemas debemos empezar por buscar una respiración natural y no obstruida. Wilhelmina Roos nos habla de



esto en su tesis “Violin playing: teaching freedom of movement”:

*El estudiante debe concentrarse siempre en la respiración adecuada durante las sesiones de práctica, entre las frases y cuando aprende un pasaje difícil. Siempre se debe ser consciente de dónde se respira y se exhala cuando se practica. En situaciones de interpretación y de estrés, la respiración debe ser mejorada y controlada, esto proporcionará un mejor control de los nervios y de la interpretación. Algunos estudiantes dejan de respirar o sólo respiran superficialmente cuando tocan un pasaje difícil, lo que los hace ponerse tensos, además de privar al cerebro de suficiente oxígeno. Respirar profundamente con las frases musicales, da una sensación de control y calma.*

*(Wilhelmina Roos, 2001)*

Aunque no sea necesario aplicar un tipo específico de respiración al momento de tocar, sí debemos ser conscientes del estado de nuestra respiración en cada instancia con nuestro instrumento.

El gran objetivo de muchos violinistas es lograr que el instrumento se vuelva parte de uno. Una extensión de su cuerpo que funcione de manera armoniosa y balanceada. No queremos sentir que tenemos una prótesis sino que hemos alcanzado un grado de comodidad que nos permite manejar nuestro instrumento integrando los fundamentos en nuestro inconsciente. Para lograr esto la respiración de la persona no debe estar dissociada del violín. El violín va a verse afectado por nuestra respiración ya sea en los movimientos corporales o nuestra destreza mental. Si bien muchas veces decimos que somos intérpretes, el violín revela a los demás nuestro estado, nuestras capacidades y dificultades. Interpretamos una obra dejando nuestra huella en ella siendo al final ella la que nos interpreta. Por esto la respiración comienza en nosotros pero termina en los sonidos que salen y llegan a otros oídos. Con esta idea planteo la imagen de que la respiración va y viene, de nosotros al violín, al brazo que mueve el arco que frota la cuerda y emite un sonido. ¿Cómo podemos llevar a la práctica lo que hemos aprendido?

## Respirando en Bucle

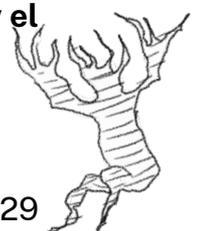
Jorja Fleezanis violinista y pedagoga de la Universidad de Minnesota y profesora en la escuela de música de la Universidad de Indiana Bloomington nos habla sobre la respiración del músico de cuerdas:

*La respiración para los músicos de cuerda suele ser ajena durante buena parte del tiempo. Lo más importante es aprender a cantar las líneas melódicas a lo largo de la obra y ver la cantidad de respiración que se necesita para cantarla. (...) Estoy constantemente aireando mi cuerpo, con la música y también sólo para mantener mi cuerpo ágil y vivo. Es algo que me gustaría destacar para que la gente sea más consciente de ello. (...) Puede ser una pequeña respiración nasal o una gran inhalación pulmonar. Es un enorme mantenimiento tanto funcional como musical y corporal para conservar los músculos frescos y mantener los hombros, todo lubricado. Respirar es eso, es lo que nos mantiene en marcha.*

*(Breathing for string players – MUSAIC, 2021)*

Jorja Fleezanis resume en pocas palabras la relación que debe tener la respiración al momento de tocar. Ejemplificando con el canto transmite una imagen de fluidez y continuidad en la que la respiración juega un papel muy importante ya que es la que permite o impide interpretar un pasaje como debería ser. La respiración se relaciona entonces con nuestra técnica y musicalidad. No debe sorprender que una respiración cortada, agitada o superficial haga que la interpretación de una obra o incluso de un pasaje trastabilles. Antes de pasar al arco debemos trabajar la respiración “Cantar y sentir la respiración” y al lograr respirar solfeando, trasladarnos al arco con esa sensación. Idealmente sentimos que movemos el arco como movemos la respiración. Si la respiración es torpe eso no nos ayudará. Por esto mismo hacer hincapié en un cuidado físico y respiratorio puede beneficiar enormemente nuestra manera de tocar.

Llegamos al final de la segunda parte de este libro en la que quiero compartir contigo otro relato. En este caso un relato que nos habla sobre maduración y paz. Para esto te invito a leer el relato **Anexo 2. “La chica y el mar”**.



**TERCERA PARTE:**

**ACTOS PARA**

**SANAR**

#### **V. Un cable a tierra**

Una vez hayas llegado a esta tercera parte ya habrás leído sobre diferentes perspectivas de la respiración a través de una pequeña teoría. Te debe de sonar la Técnica Alexander y el concepto de consciencia relacionado con la respiración y el estar presente. Si eres violinista o músico espero que te haya servido como introducción a la respiración para conocer mejor los fundamentos y nociones.

Hay muchas maneras de alcanzar y llevar a la práctica los conceptos que hemos tratado. No voy a explicar estiramientos, ejercicios físicos o cómo hacer meditaciones ya que eso puedes encontrarlo por tu cuenta. Sin embargo, paso a darte opciones que yo probaría. Recomiendo probar diferentes actividades siempre trabajando la consciencia plena y la percepción presente de tu cuerpo y tus emociones. Algunas actividades que puedes probar son: yoga, deportes de todo tipo, patinaje, entrenamiento funcional, artes marciales y también masajes, quiropraxia o fisioterapia si es necesaria. Contemplamos también las consultas a doctores en medicina

cuando sea necesario. Todas estas actividades mantendrán tu cuerpo activo lo cual genera bienestar.

### **Andar descalzo**

Hoy en día se habla de los beneficios de conectar con la tierra desde un punto espiritual. Sin embargo cada vez más se sabe que el conectar de manera física, descalzarse sobre la tierra y la arena o meterse al agua del mar tiene grandes beneficios tanto para dolores físicos como para apaciguar la mente. Prueba descalzarte en lugares naturales y entrar en contacto con la tierra, el cespèd, las ramas o la arena. El cambio es inmediato y tus pies de lo agradeceran.

Siempre hay alguna actividad que puedes hacer sin importar tu estado físico, lo importante es la voluntad que tengas y esto se comprueba viendo gente que a pesar de perder mucha salud física con fuerza de voluntad salen adelante. Sin embargo muchas personas que no están en condiciones críticas suelen recurrir a malestares ajenos o agudizar malestares propios de manera inconsciente para evitar hacer

actividades. En estos casos el trabajo que hay que hacer es de la mente y te darás cuenta porque siempre pones excusas para empezar a cuidarte y darte tiempo o te encuentras en un estado constante de queja o inseguridad. Si este es el caso te recomiendo que pidas ayuda a profesionales. Puedes acudir a psicólogos, terapias holísticas, grupos de ayuda e intercambio, retiros espirituales, incluso hay instituciones que pueden ayudarte dependiendo de tu problema o personas cercanas que pueden prestarte un oído. No olvidemos que somos seres sociales por naturaleza y el simple hecho de ver otras personas, compartir momentos con amigos y abrirnos a los otros es curativo. Si aún haciendo ejercicio y cuidando tu mente sientes que hay un vacío entraríamos en el plano de lo filosófico o espiritual. Puedes enriquecerte de diferentes perspectivas para encontrar aquello en lo que crees y te llena de vida. Esto es diferente para cada persona y es una búsqueda que todos vivimos a lo largo de nuestras vidas, algunos más intensamente que otros. Si bien hay gente que puede guiarte no hay manera en la que sepan qué es lo que te llena. Para algunas personas es el arte, pintar



o tocar un instrumento; para otras es ayudar a otras personas. Algunos buscan formar familias y otros solo respirar y sentir el momento presente. Lamento no poder dar muchas respuestas aunque te dejo la idea de que en la vida la experiencia tiene más peso que el objetivo el cual muchas veces idealizamos (Títulos, puestos de trabajo, relaciones u objetos).

Dicho todo esto te propongo hacer una actividad en la que podamos empezar a generar un espacio de bienestar. El bienestar personal, la calma y la consciencia son estados y capacidades que se trabajan y pueden beneficiarte en muchos aspectos de tu vida. Enfocado al violinista o músico esto puede favorecerte tanto al momento de estudiar como al momento de tocar. Puede servirte para lidiar con frustraciones, trabajar tu ego frente a un instrumento o incluso a favorecer tu ambiente de trabajo ya sea en orquestas, conservatorios o clases de otro tipo. Si eres un profesor que se enoja con sus estudiantes, si piensas que tu valor se mide a partir de tus capacidades musicales o le das más importancia a tu estudio y trabajo que a tu salud este ejercicio puede servirte.

### **a. Encuentra tu lugar de bienestar**

Primero vamos a centrarnos en encontrar un lugar de bienestar. Este lugar es idealmente un espacio en el que estamos en contacto con la naturaleza. Los espacios naturales nos permiten desconectarnos de las distracciones diarias que no nos dejan estar en el momento presente. Estos lugares suelen calmarnos a través de olores, sonidos, sensaciones corporales y visuales. Funcionan como un cable a tierra alejándonos del estrés del trabajo, exámenes, fechas límite y mensajes o redes sociales. La información que recibimos se vuelve limitada y natural. Estar constantemente viendo pantallas, o incluso escuchando podcasts, la radio o ver anuncios nos altera. Todo suele tener un objetivo detrás: reflexionar sobre un tema, vender algo, convencer a alguien u obtener dinero. En la naturaleza volvemos a lo esencial y esto es “bajar a tierra”. No lles tu teléfono contigo y si te cuesta dejarlo tal vez debas replantearte si realmente

el mundo puede prescindir de ti por un momento y si tú puedes desaparecer un instante.

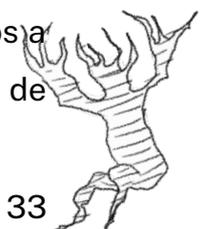
Si vives en una ciudad pequeña, en un pueblo o en el campo te será más fácil encontrar estos lugares. De seguro conectas más fácilmente con la naturaleza. Sin embargo, si vives en una ciudad grande con millones de habitantes y un ritmo de vida acelerado puede costarte más. Pero no te alarmes, incluso en las ciudades más grandes hay espacios naturales, parques o un jardín botánico. Tal vez debas moverte un poco para encontrarlo pero tómalo como un pequeño viaje. En mi caso podría ser la rambla, el paseo marítimo donde se encuentran el mar, la arena, árboles pasto y mucho aire. Este lugar físico nos permitirá a abstraernos a un plano en el que podremos estar más presentes y percibir la realidad a través de nuestros sentidos.

### **b. Siente ese lugar**

Una vez hayas encontrado ese lugar de bienestar vas a comenzar a crear una imagen. Este espacio se va a comunicar contigo a través de tus sentidos. No me refiero a que literalmente te diga algo o tengas una visión o alucinación aunque no descarto la aparición de sensaciones poco usuales. En todo caso me refiero a que estos lugares pintan un cuadro al igual que lo hace una ciudad con motores, gente apurada, smog y concreto. Concéntrate para poder verlo en su totalidad . En la playa muchas veces se huele la sal en el aire, se escuchan las olas, se siente el sol en la piel, tocas la arena, las rocas o el agua. Ves el color del cielo y sientes una brisa. Empiezas a sentir todo esto e incluso puedes hasta dormirte al sol. Es importante conectar con lo que este espacio transmite.

### **c. Graba un recuerdo**

Los recuerdos más profundos que tenemos se relacionan con emociones tanto positivas como negativas. Lo que queremos hacer ahora, a través de las sensaciones de este espacio único e íntimo, es crear un recuerdo que nos ayudará a bajar a tierra y a encontrar nuestro bienestar cuando volvamos a nuestras rutinas. Haremos una introspección pero también un momento de



silencio y tranquilidad. En todo caso es importante que te conmuevas, que te emociones y este espacio remueva algo en tu interior.

A partir de tus sensaciones puedes armar una frase considerando qué es lo que más necesitas. Por favor, ten en cuenta que no siempre lo que necesitas es lo que quieres e incluso puedes no querer aquello. Por ejemplo, podrías pensar que el mejor mensaje a grabar es “No te rindas y vas a alcanzar tu sueño, nadie va a detenerte tienes que esforzarte y trabajar duro”. Tal vez lo que te convenga sea algo así “Tómate tiempo cuando lo necesites y amígate con el descanso. Relajarte y cuidarte no es una pérdida de tiempo”. Espero que entiendas lo que quiero decir. Algunas frases o citas que me gustan y pueden darte ideas son estas:

**“El gran desafío en la interpretación es escucharte a ti mismo”.**

**Itzhak Perlman**

**“Lo que pensamos modifica la percepción de lo que vemos”.**

**Alejandro Jodorowsky**

**“Es imposible vivir sin fallar en algo, a no ser que vivas tan cautelosamente que no estés viviendo en absoluto, en cuyo caso fallas por defecto”.**

**J.K. Rowling**

Una frase que me repito cuando siento que hago algo sin progresar se relacionan con la confianza:

**“ Confía en lo que hacés. Aunque no veas un progreso ahora no significa que tu esfuerzo no esté dando resultados. Cada acción e intención cuenta”.**

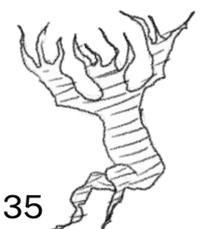
Esta idea da tranquilidad aunque también nos vuelve responsables. Confiar en que lo que hagamos tiene una influencia enorme en lo que nos sucede y en nuestros logros ya que significa que somos capaces de

transformar nuestra realidad. Si estudiamos de manera correcta a la larga nos irá mejor, si cambiamos nuestra actitud sucederán cosas diferentes. Aceptar que somos capaces de intervenir en nuestra vida puede calmarnos ya que esto implica que podemos tomar el control y cambiar aspectos que no nos gustan. Esto implica entrar en el diálogo, reconocimiento de miedos e incluso llegar a intercambios o confrontaciones. Algunas personas tenemos miedo de ver nuestros defectos y debilidades o de enfrentar situaciones incómodas y nos resguardamos como víctimas.

Reconocer los errores que cometemos y crecer consiste en volvernos responsables de nuestras acciones y resultados. Esto no quiere decir que somos totalmente responsables de cada cosa que nos sucede, pero sí de lo que hacemos con aquello que sucede. Tenemos derecho a equivocarnos aunque equivocarse durante años teniendo una actitud de victimización y negatividad es vivir en un automatismo que no aporta nada a lo que hacemos. Un músico que viva de esta manera se vuelve mediocre, sordo a críticas y frágil ante cualquier cuestionamiento. Un músico que haya trabajado su interior y su relación con su instrumento está abierto a críticas, a compartir con otros y expresar lo que siente sabiendo lo que vale y sin avergonzarse de decir que no es capaz de algo o que aún le falta camino por recorrer.

Si eres una persona que reconoce su fragilidad y busca mejorar y crecer personalmente pienso que tienes un gran valor.

Para terminar con una lectura te comparto un poema en consonancia con la idea de tomar un tiempo y espacio para nosotros. Deconstruirnos y olvidarnos de las etiquetas, juicios ajenos y mandatos sociales para poder recobrar nuestra esencia. Puedes pasar a leerlo a la parte de anexos o continuar tu lectura en los testimonios de la página siguiente. **Anexo 3.**  
**“Advertencia”**



## VI. Testimonios

### a. Jenifer Dorrego

Jenifer Dorrego es Licenciada en psicología graduada de la Universidad de la República (UDELAR). Además de sus estudios universitarios ella se formó en cursos y talleres que complementan su carrera con conocimientos diversificados. Entre ellos: Psicología transgeneracional, Técnicas psicoterapéuticas breves y focales, Herramientas de evaluación psicotécnica y psicolaboral, interpretación de los sueños como vía de comunicación con el inconsciente, abordaje del psicotrauma con E. M. D. R. Amante de la psicología y con grandes capacidades de empatía Jenifer aspira a ayudar a sus pacientes a encontrar contención y acompañamiento emocional por medio de herramientas y estrategias que ayudan a paliar el sufrimiento.

*P- Sos la primera entrevistada y creo que a la gente le va a gustar mucho ver este tema de la mano de una persona y no solo de bibliografía y libros o de mi parte. La pregunta que te hago para abrir es ¿Cómo se llevan los psicólogos con la respiración?*

*J- Bueno, en la psicología la respiración está orientada a favorecer el bienestar de las personas. En sí en las consultas no es que vengan y te digan “Tengo un problema con la respiración”. Sí lo podés observar a lo largo de la sintomatología de los pacientes y en el transcurso de la aplicación de las técnicas. Cuando se aplican técnicas es posible observar dónde entra en juego el tema de la respiración. Y en realidad tener una buena respiración implica tener una respiración integrada que trabaja lo que es tórax, diafragma y abdomen. No todos logran tener una respiración de ese tipo viéndose afectado el buen funcionamiento del organismo, la oxigenación y la energía. Incluso hay una corriente que es la Psicoterapia Corporal Bioenergética para la cual es de suma importancia este tema de la respiración y de cómo puede quedar*

## Respirando en Bucle

estancada la energía. Una buena respiración ayuda a calmar la mente, a oxigenar el organismo, a controlar las emociones.

P- Bien entonces tiene muchas utilidades si se puede hacer bien, si se puede llegar a una respiración ideal. También vos decís que en consulta es importante tener en cuenta la respiración.

J- Es importante. Es muy importante tenerla en cuenta pero no te podría decir que todas las corrientes de la psicología se enfocan en la respiración. Si vas a terapia puede ser notorio por medio de la lectura corporal. La Psicoterapia Corporal Bioenergética le da mucha importancia a cómo la persona respira ya que trabaja con la energía del cuerpo físico-emocional. Toma estos elementos de manera integral y la respiración forma parte de todos esos

**Tener una buena respiración implica tener una respiración integrada que trabaja lo que es tórax, diafragma y abdomen. No todos logran tener una respiración de ese tipo viéndose afectado el buen funcionamiento del organismo, la oxigenación y la energía.**

aspectos a tener en cuenta. En una terapia psicoanalítica y se enfocan más en el análisis de conflictos inconscientes. de todas formas la respiración se puede ver por medio de la sintomatología que trae el paciente. Por ejemplo, las personas con trastornos de ansiedad, con estrés, estrés post traumático y ataques de pánico en general respiran con la parte torácica y les cuesta un montón integrar lo que es diafragma y abdomen. En la consulta se pueden aplicar técnicas para mejorar eso, reducir niveles de ansiedad, controlar las emociones y calmar la mente.

P- Entonces dependería realmente de la corriente si le dan mayor importancia o no... ¿En la facultad, en la formación académica qué tanta importancia tiene la respiración teniendo en cuenta que en la facultad no se da una corriente sola...? No nos enseñan solo psicoanálisis o bioenergética o algo en específico ¿o sí hay una corriente más fuerte?



*J- En realidad sí. La base de la facultad es psicoanalítica. Las dos corrientes que predominan en la Facultad de Psicología en la UDELAR son el psicoanálisis de Freud y la psicología social de Pichon Rivière. Estas son las que predominan a lo largo de la carrera y existen muchas materias relacionadas a estas dos corrientes. A lo largo de la carrera desde mi experiencia personal hay algo que se llama “Unidad Curricular Obligatoria” (UCO) que vendrían a ser las materias obligatorias donde damos materias relacionadas a la psicología social y psicoanálisis, entre otras. Y realmente el tema de la respiración no se ve, en mi experiencia no se ve. Existe dentro de las UCO una materia que se llama “Dispositivos psicoterapéuticos” y ahí tenés varias corrientes de las cuales cada estudiante elige una de acuerdo con su propio interés. Yo hice Psicoterapia Corporal Bioenergética ya que me interesaba la temática, esa corriente le da pila de importancia a lo que es la respiración y a todo lo que es lo corporal. Dentro de la Facultad de Psicología existen optativas que abordan diferentes temas y cada uno elige de acuerdo con el camino que quiera seguir. Pero como no cursamos todas las optativas no te puedo decir que en las otras no se trabaje el tema de la respiración. Yo trabajé este tema en Psicoterapia Corporal Bioenergética y en los cursos que hice por fuera de la facultad cuando tratás ataques de pánico y ansiedad, ahí se ve.*

*P- ¿La respiración es una consulta recurrente del paciente? Es algo que va y plantea conscientemente “Tengo problemas con la respiración, quiero mejorar, no sé por qué respiro mal” ¿o es algo que el psicólogo o la psicóloga lo ve?*

*J- En los casos que nosotros vimos no es recurrente. No se ve muy seguido que vengan y te digan “tengo problemas con la respiración”. El tema de la respiración se desprende de otras cosas. Vos podés ver por ejemplo una persona ansiosa entonces ya sabés que tiene problemas con la respiración e incluso lo podés observar. No es que vengan con el tema de “me cuesta respirar”. Hay gente que tiene problemas como pensamientos catastróficos, a veces tienen ciclos de rumiación de pensamiento, palpitaciones; eso es característico de la sintomatología de la ansiedad. Ahí es posible observar que la respiración no es integrada, pero no es que vengan y te digan que tienen problemas con la*

respiración sino que vienen con una serie de síntomas que se pueden asociar con una mala respiración.

P- Teniendo en cuenta que la respiración no suele ser el motivo de consulta. ¿Los problemas de respiración a tu parecer son un síntoma de otro problema como puede ser ansiedad, estrés, etc. o son el origen de un problema también?

**Uno respira como vive, o sea, vos podés ver cómo vive una persona por la respiración que tiene.**

J- En realidad, por ejemplo, las personas que respiran con la parte alta del tórax tienen tendencia a sufrir ataques de pánico. Yo creo que la respiración contribuye a generar patologías o posibles trastornos a mi entender. Las personas que respiran con la parte alta del tórax tienen tendencia a tener ataques de pánico, ansiedad, estrés. (...) Creo que en realidad tener una mala respiración te afecta en lo que tiene que ver con desarrollar un trastorno. (...) Si ya desarrollaste un trastorno de ansiedad seguramente vas a seguir teniendo esa mala respiración y tenés que tratar de modificarla. Uno respira como vive, o sea, vos podés ver cómo vive una persona por la respiración que tiene. Si es superficial, si es agitada, si es diafragmática, torácica o abdominal. Incluso la corriente Psicoterapia Corporal Bioenergética clasifica en biotipos las estructuras corporales. Habla de la estructura rígida, densa, colapsada e hinchada. Por lo general la estructura rígida es la que está todo el tiempo pensando y gran parte de la energía se acumula en la cabeza. Tiene una respiración torácica y las otras estructuras más bien una respiración abdominal, a grandes rasgos, pero siempre hay que tener en cuenta cada caso porque cada caso es particular. Entonces en los ejercicios durante las consultas lo que se trata de hacer es que ellos puedan mejorar la respiración y que pueda fluir la energía para que no se estanque en ninguna parte.

P- Entonces surgen palabras como “fluir”. La respiración como una proyección de la psiquis, una manera de ver lo que pasa adentro y un lugar muy importante para poder entendernos y tener una mayor comprensión de nosotros. Si es así ¿Por qué banalizamos la respiración en nuestra sociedad?



J- Yo creo que, ahora, a la gente le cuesta muchísimo vivir en el aquí y en el ahora. O sea en este momento que estoy hablando contigo, estoy hablando contigo y sin embargo puedo estar pensando en que tengo que cocinar, qué voy a hacer después. No vivís el aquí y ahora y no disfrutás el aquí y ahora. Creo que el tema de la respiración y de banalizarla tiene que ver justamente con eso. Con no poder sentarse a pensar en el momento presente digamos. Creo que está muy relacionado a la hipermodernidad. Ahora que estamos en tiempos hipermodernos, es todo el tiempo de lo híper. Del hiperconsumo, del hedonismo que tiene que ver con potenciar el bienestar y hacer todo en pro de ese bienestar y la satisfacción del momento, del ahora digamos. Las personas nos encontramos atravesadas por la vertiginosidad del pasaje del tiempo, nos encontramos viviendo en tiempos acelerados. Uno no se pone a pensar “Qué me está pasando” “qué me está diciendo esta emoción y por qué estoy respirando así”. Uno se siente mal y lo primero que hace es hacer cosas para sentirse bien, sin embargo te estás sintiendo mal y es importante poder prestar atención y saber por qué te sentís así. Me parece que uno, al estar todo el tiempo en esa vorágine, no se detiene a hacer respiraciones profundas e integradas. Para poder adquirir mayores niveles de bienestar necesitás hacer ejercicios de respiración y los efectos que tienen son increíbles, te ayudan a calmar la mente, a controlar las emociones. Pero nosotros... en esto de que estamos todo el tiempo en movimiento, de que tenemos que hacer una cosa tenemos que hacer la otra, muchas veces no nos damos ese espacio de disfrutar el aquí y el ahora y de darle el lugar a las emociones.

**Las personas nos encontramos atravesadas por la vertiginosidad del pasaje del tiempo, nos encontramos viviendo en tiempos acelerados. Uno no se pone a pensar “Qué me está pasando” “qué me está diciendo esta emoción y por qué estoy respirando así”.**

Por otro lado las personas no saben los efectos de la respiración, hay estudios que muestran todos los beneficios que tiene. Uno no respira con toda su capacidad pulmonar, respiramos con un porcentaje y poder aprovechar toda esa capacidad tiene tremendos efectos en el organismo. Pero en ocasiones no

## Respirando en Bucle

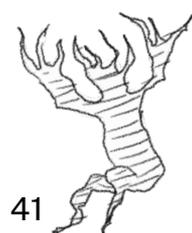
se reconocen debido al estilo de vida acelerado donde muchas veces las respiraciones son incluso superficiales. Es eso, no aprovechamos la respiración.

P- En el momento en el que vivimos se presta mucha atención al futuro o al pasado y lo externo. No tanto a mi presente y lo que me pasa a mí, y la respiración tiene que ver con el presente y lo que me está sucediendo. ¿Va por ahí?

J- En realidad, la hipermodernidad se basa puntualmente en el presente. Yo lo que te hablo es de tener consciencia del presente. Por ejemplo, yo quiero un auto y lo que prevalece es que quiero un auto voy y lo compro ya. Mañana no sé cómo lo voy a pagar. Me parece que lo que falta es la conciencia, lo que tiene que ver con la respiración consciente, comer consciente, caminar consciente. Estar acá disfrutando el tiempo contigo y que sea eso pero este pasaje de la aceleración a la vertiginosidad del tiempo hace que vayamos por la vida acelerados, donde incluso el tiempo parece transcurrir más deprisa. Entonces yo no estoy solamente hablando contigo, puedo estar pensando en lo que voy a hacer en un rato, mirando el celular, respondiendo un correo, buscando información, escuchando música; todo al mismo tiempo. Existe algo así como una simultaneidad de presentes. El filósofo Han lo llama disincronía temporal.

P- ¿En qué lugar o qué espacio te sentís libre para respirar?

J- A mí el lugar que me encanta para conectarme conmigo misma y con la naturaleza es la rambla. En la rambla tenés los cuatro elementos, bueno el fuego no lo tengo, el sol podría ser como fuego. Tenés la tierra que te conecta, el sol que es una fuente de energía, el aire y el agua, todo. Para mí la rambla es espectacular (...) Yo voy a la rambla cuando me siento mal, voy a la rambla hago ejercicios de respiración, me gusta ir sola a pensar, respirar profundo y estar tranquila. Eso es espectacular para mí. Si no tenés una rambla por lo menos al aire libre con el sol.



## a. Gabriel Musitelli

Gabriel Musitelli, nace en Buenos Aires el 5 de abril de 1976 de padres uruguayos. Violista y docente de música, es licenciado del Conservatorio de Cachan (región parisina) y se ha especializado en pedagogía infantil.

Crecido en Italia y luego emigrado a Francia, donde se forma y trabaja como músico y docente, vuelve en julio 2012 al país de sus padres. Aquí funda el año siguiente, junto con su compañera Desirée Conti, el Centro cultural Vissi d'Arte. El instituto promueve actividades culturales y artísticas con un enfoque particular en los idiomas y la música.

*P - Sos el segundo entrevistado y el más enfocado en la música. Entonces nos vamos a centrar en eso. ¿La respiración es un punto clave para los músicos de cuerda frotada?*

*G - Sí, la respiración es muy importante. Probablemente para un trompetista o alguien que toca un instrumento de viento debe ser aún más. Porque directamente hay una implicación de la respiración que va a aportar a la hora de tocar. Nuestros movimientos corporales: de los brazos, del cuello, la cabeza y todo el cuerpo están sin duda condicionados por la respiración. Entonces la respiración tiende también a condicionar los movimientos. Puede haber una respiración más laxa, más lenta, pausada donde contenemos más el aire y respiramos con un proceso más lento y tocamos por ejemplo algo que tiene que ser una música melancólica o triste. Condicionamos con la respiración. Además cuando tocamos una frase lenta el arco no tiene que temblar ni alterarse y si hago una inspiración eso va a perjudicar el sonido. Necesito poder oxigenarme bien para que mi tirada de arco mantenga el sonido. En cambio cuando interpretamos algo que debe tener cierto rigor vamos a generar inspiraciones más cortas. A veces los tiempos que hay entre frases musicales tienen que ser más cortos entonces tenemos que inspirar rápidamente. En ese caso es ahí donde la respiración participa de tocar, somos un todo.*

P – En tu experiencia: ¿Qué lugar ocupa la respiración en los programas universitarios o en conservatorios al momento de estudiar estos instrumentos?

G – En mi experiencia yo hice un año de Técnica Alexander cuando estaba en el conservatorio. Me ofrecían un curso de Técnica Alexander que era opcional, a mí me interesó y lo hice. Realmente los beneficios son muy grandes. Justamente trabajan todas las cuestiones posturales y también trabajan

**La técnica Alexander me ayudó a tomar conciencia, sobre todo cuando uno es joven y piensa que no es importante y después te das cuenta de todo lo que te está dando.**

la respiración. La técnica Alexander me ayudó a tomar conciencia, sobre todo cuando uno es joven y piensa que no es importante y después te das cuenta de todo lo que te está dando. Por ejemplo, una cosa muy buena es practicar yoga, más allá de la parte puntual de la práctica, hay una parte directamente en la que uno va mejorando la respiración. Te educa a respirar y así tomar conciencia de eso, eso es lo que te sirve sin duda.

P – Más allá de tu educación formal y tu educación en conservatorio. Vos como profesor de violín y viola ¿cómo introducís o cómo pensás que un profesor puede introducir la respiración en la clase a alguien que no haya visto la Técnica Alexander o que no haya hecho yoga?

G – Yo generalmente en mi clase hago ejercicios para que uno tome conciencia de la parte corporal y la postura. La respiración es un proceso, es algo que no lo abordo enseguida. No lo abordo enseguida porque me parece que hay unos pasos anteriores de la postura que prefiero cuidar en ese sentido. Cada persona tiene sus peculiaridades. Entonces creo que hay diferentes personalidades y diferentes cosas a corregir o no en cuanto a la respiración. Por ejemplo, hay personas que tienden a tensarse cuando tocan, por lo tanto bloquean mucho la respiración. Cuando tengo ese tipo de personalidades voy a tratar de generar una respiración más cíclica, más serena. Pero también pasa al revés, a veces es un poco polarizado en este sentido. Gente que le falta un poco más de nervio en



**Algunos ejercicios de respiración también se pueden hacer, para tomar conciencia. En la clase uno puede mostrar algún tipo de ejercicio por ejemplo inspirar, inflar solo el abdomen y que el aire no vaya hacia el pecho.**

la respiración, llegar con tonicidad. Hacer una inspiración inmediata o ingerir mucho aire de golpe. Entonces ahí vamos a trabajar en el otro sentido, vamos a hacer una inspiración profunda, de golpe. Directamente voy a ver singularmente a las personas para ver qué es lo que está precisando. Pero sin duda, si uno ve que la persona tiene mucha problemática en ese

sentido es bueno recomendar que practique yoga.

Algunos ejercicios de respiración también se pueden hacer, para tomar conciencia. En la clase uno puede mostrar algún tipo de ejercicio por ejemplo inspirar, inflar solo el abdomen y que el aire no vaya hacia el pecho. Porque una inspiración que se mueve demasiado en la parte del tórax va a alterar el movimiento del violín entonces vamos a trabajar una inspiración profunda para educar que la inspiración a la hora de tocar sea baja y no vaya a la parte alta. Sería un poco en ese sentido. Por suerte hay gente como vos que estás haciendo una profundización del tema porque está buenísimo reflexionar sobre estas cosas y se puede mejorar sin duda y llegar a un nivel más profundo.

P – Espero que sí. Con esto que estoy haciendo se transversaliza la respiración. Pero yendo más allá de los estudiantes, de los que están aprendiendo y se introducen a este mundo de autopercepción nueva que no tenemos hasta que hacemos teatro, danza o música por ejemplo. Más allá de ellos, los músicos, los que ya tocan y son profesionales de diferentes niveles, ellos siguen teniendo dificultades. ¿Cuál pensás que se repite o se vuelve el cliché de la respiración?

G – Yo creo que un músico cuando llega a cierto nivel, sin duda que tiene cuenta de eso, tiene cuenta de dónde respira. No en cualquier lado respira e inclusive puede de alguna manera anticipar con la práctica dónde va a respirar. No lo hace de forma puramente intuitiva. A veces también programa, así como programa una digitación en los dedos programa: “acá voy a hacer una buena

inspiración para lanzar una frase”, cosas así. Un músico profesional tiene en cuenta ese tipo de cosas. Hay diferentes músicos también, porque también hay que decir que estamos hablando de música clásica y hay un rigor mayor que lo que tiene un músico de otro estilo musical. De repente el que improvisa, un jazzman digamos, al estar improvisando su respiración como sus notas son producto de lo que le sale, realmente de lo que él es. Cuando uno en cambio hace música clásica y se vuelve intérprete está traduciendo una partitura que ya está escrita, entonces ahí debe tener en cuenta determinadas

**Como estudiante yo recuerdo que tendía a ponerme bastante nervioso, más que nada cuando tenía que tocar en un examen, en una situación de estrés. (...) Si nosotros tenemos ansiedad vamos a respirar con más velocidad. Pero si con la consciencia sabemos que está eso, podemos ponerle un freno.**

cosas, tiene que leer y adaptar. Entonces en ese sentido va a generar una programación también. Capaz que no de todo pero si de algunos puntos que debe tener en cuenta. Y también va a tener en cuenta si justamente, y yo hablo del tema del violín que es el que conozco, si genera una respiración que suba y se quede en el pecho o que no suba por el manejo del violín. Pero en línea general tal vez sea un punto final al que se llega después de que resolviste todo el pasaje, te sale la coordinación del brazo del arco. Una vez que tenés todo eso resuelto ahí podés focalizar sobre la respiración como un elemento más. Otras veces también puede ser al revés, puede ser que algo no te esté saliendo porque no estás practicando bien. Ahí puede ser que te estés ahogado, no hay oxígeno y no coordinás bien.

P - Consiste entonces en adquirir la capacidad de darse cuenta de todas esas cosas siendo profesional. En tu caso, en tu experiencia personal ¿Cómo fue el proceso de respiración al darte cuenta de todo esto?

G - Como estudiante yo recuerdo que tendía a ponerme bastante nervioso, más que nada cuando tenía que tocar en un examen, en una situación de estrés. La enfrentaba pero obviamente con cierto estrés. Ahí sentí que mi respiración me jugaba un poco en contra porque generás cierta ansiedad en mi caso. Entonces



*tenía que hacer una respiración más serena para que mis movimientos se hicieran más naturales. Fue todo un proceso que uno va haciendo para controlar bien eso, para que no nos perjudique. Si nosotros tenemos ansiedad vamos a respirar con más velocidad. Pero si con la conciencia sabemos que está eso podemos ponerle un freno. Poder respirar serenamente, acá viene un pasaje que es medio complicado, voy a ayudarme con la respiración y es un poco eso. Porque en última instancia lo más importante es poder disfrutar de la música. Yo creo que es el punto más importante y no para qué lo estás haciendo. Eso también forma parte, poder disfrutarlo y si uno respira serenamente bien y está dentro de la música, la respiración es parte de eso, forma parte de tocar.*

*P – La última pregunta para cerrar. Saliéndonos un poco de la música y yendo más allá del instrumento ¿Qué significa respirar para vos?*

*G - Para mí respirar es como el mar, lo siento como olas. Si tuviera que dar una imagen sería la del mar que a veces está sereno pero siempre tiene olas. Siempre tiene un ida y vuelta, la inspiración y la espiración que tiene es como un mar que si se apaga ahí quiere decir que bueno... (Se ríe) es realmente fundamental que esté ese oleaje y que las olas sigan.*

## b. Gabriela Pascale

Gabriela Pascale nació en Uruguay en 1973. Vivió en un ambiente muy natural rodeada de animales junto a sus 3 hermanos. Formó su familia y estudió enfermería de lo cual trabajó durante quince años. En el 2004 luego de una crisis personal ella se inició en Reiki, se formó como maestra de varios sistemas y llevó adelante una escuela de terapias complementarias, Reiki, Biodecodificación y gemoterapia. Cree en el potencial que todas las personas traen de autosanarse y transformar sus limitaciones en posibilidades.

*P – Vos sos la tercera profesional entrevistada para este libro. La primera es una psicóloga y el segundo un profesor de viola. Justamente con vos quería cerrar tratando una visión más holística de la respiración y todo lo que no entra en los aspectos anteriores. Para empezar te hago esta pregunta. ¿Qué lugar ocupa la respiración en tu profesión?*

*G – La respiración en cuanto a lo que me dedico, a la parte terapéutica vendría a ser el primer lugar. Si podemos entender la importancia que tiene la respiración, podemos entender todo lo que viene después. Y que en realidad la respiración es una información que estamos todo el tiempo introduciendo a nosotros y exhalando esa misma información según cómo la elaboremos internamente. Tiene un papel muy importante y a la hora de programar mucho más aun.*

*P – Bien, te hago esta pregunta porque en la medicina occidental o acá en Uruguay no se toca mucho el tema de la respiración. Se toca más en todo lo que son tratamientos holísticos o terapias alternativas.*

*G – Exactamente. Porque en realidad se lo toma en cuenta como algo que es tan básico y que va a estar siempre que justamente por eso no se le da la importancia que tiene. Se descarta que siempre va a estar y no es así. Si realmente no le damos la importancia que tiene a la respiración nuestros*



órganos se van deteriorando y oxidando como las piezas de un auto y en algún momento dejan de funcionar.

P – Siguiendo esta línea de gran importancia de la respiración y trasladándolo a tu trabajo. ¿Qué dificultades de respiración ves en la gente que acude a tu consulta?

**A través de la respiración se puede llegar a una paz interior. Como es algo sencillo y básico el ser humano lo descarta cuando debería ser primordial.**

G – La primera resistencia que se observa en las personas es que es algo tan sencillo y que ya lo tenemos, que no sale dinero hacer entonces la persona ya le descarta importancia. Porque está acostumbrada a que lo importante es algo complicado o caro por lo general. Entonces cuando se le habla de la respiración la persona le da una atención pero entiende que va a seguir respirando aunque esté estresada. No entiende que a través de la respiración se puede llegar a una paz interior. Como es algo sencillo y básico el ser humano lo descarta cuando debería ser primordial.

Hasta que no necesite una máscara de oxígeno para seguir o no ahogarme sigo. Sigo estragando el cuerpo sin darme cuenta de que esa oxigenación que no está llegando bien está dando una información de poca valoración y poco entendimiento sobre mi cuerpo.

P – En esta sintonía de darle poca importancia al cuerpo ¿Los problemas que se presentan en la respiración tienen un único origen? ¿Qué dicen de nosotros?

G – Sí, por lo general el único origen que le encontramos es que lo que respiro es nutritivo o es tóxico. No tiene más vueltas que esas dos circunstancias. Puede ser neutro y ahí estoy neutro también. Pero si es nutritivo siempre va a aportar a que esa respiración sea un ir y venir continuo y nutritivo. Pero si es tóxico estoy respirando toxicidad que en algún momento la voy a instaurar en

mi interior y eso es lo que voy a empezar a exhalar. Por lo tanto ese único origen sería entre lo nutritivo y lo tóxico.

P – ¿Qué puede decir de una persona su manera de respirar?

**Lo que la madre siente el bebé lo toma como información. (...) El aire que respira el día que nace ya en la sala de parto tiene otra información y también el entorno familiar, el agrado o desagrado por esa venida al mundo.**

G- Si está en un periodo de estrés, o si está en un periodo neutro o si está en consciencia. Si está en estrés no está en consciencia. Si está en consciencia. Nosotros también lo llamamos el estado de estar dormido en consciencia. La persona está en piloto automático y cree que hasta que el cuerpo le de lo va a seguir exigiendo y la respiración no importa y seguimos. El estrés aumenta porque la respiración no hace el intercambio que tiene que hacer consciente de lo que estoy haciendo y la persona aumenta estrés todo el tiempo. Si está en consciencia le da importancia a la respiración y quiere decir que está despierto, que está en el presente, en el ahora.

P – ¿Se relaciona con el inconsciente? ¿Sobre todo siendo la respiración una función biológica que se mueve entre el consciente e inconsciente?

G- Claro, puede pasar inconscientemente porque uno va respirando, porque vive y respira como puede pasar en la naturaleza. Mientras se respire y se alimente y tome agua seguimos adelante. Pero también se puede volver un acto consciente donde podemos sumar emociones de agradecimiento. Pensemos que la respiración es lo último que tiene que fallar para que la persona no pueda seguir viviendo. Pueden fallar todos los órganos o pueden ir en falla y hasta puede haber trasplantes pero la respiración es lo último que se apaga para el cambio o para lo que nosotros llamamos desencarnar en el plano físico y energético. Se puede volver un acto consciente pero también siendo consciente de que todo lo que he respirado desde la concepción es información que ha entrado a mí.

P – ¿Podés desarrollar un poco?



G – Sí. Por ejemplo hace un tiempo atrás escuché algo sobre que no importa qué le está pasando a la embarazada. No importa si está contenta, desagradable, feliz, triste, angustiada o depresiva; un profesional le decía esto. No importa porque el niño empieza a vivir después que nace. Para nosotros, para la biodecodificación y el reiki, para los metafísicos la información del ser humano empieza seis meses antes de la concepción.

**Cuando estoy en el presente estoy conectado con el todo pero no desde el pasado o desde la ansiedad del futuro, estoy en el ahora y eso me conecta con la vida.**

Y luego minuto a minuto con la respiración de la madre, porque lo que le envía ahí es alimento pero también es información todo el tiempo. Y una información que va directa, no hay forma en la que una madre quiera una cosa y le salga otra, realmente lo que la madre siente el bebé lo toma como información. Entonces en esa respiración que está ejerciendo a través de mamá ya está recibiendo información. Y después el aire que respira el día que nace ya en la sala de parto tiene otra información y también el entorno familiar, el agrado o desagrado por esa venida al mundo.

P – Muchas veces usamos simbologías para relacionas partes de nuestro cuerpo o funciones con conceptos. Por ejemplo el corazón con el amor, la garganta o la voz con la comunicación. ¿La respiración tiene alguna representación simbólica?

G – Sí, los pulmones siempre. Los pulmones y los bronquios, los alveolos. Siempre que pensamos en el aire que respiro y siempre que conflictuamos terminamos en un resfrío, en una gripe o una neumonía. Creo que es hoy lo que nos está demostrando el mundo. El aire que respiramos es tóxico porque lo hemos intoxicado a través de la desnaturalización del mundo y hoy tenemos un virus que es plenamente pulmonar que nos muestra cómo nosotros estamos vibrando a nivel planetario. Entonces los pulmones serían el foco donde si lo que respiro es nutritivo voy bien, conecta con todo el organismo y expande a todo el cuerpo o si es tóxico también expande a todo el cuerpo.

P – ¿Podríamos relacionar la respiración con alguna emoción?

G – Tristeza, básicamente la tristeza y el abandono.

P- ¿Y con sus opuestos? ¿Una buena respiración con alegría?

G – Exacto, con alegría y con amor a uno mismo. Que ahí se sanaría el abandono. La única forma de sanar el abandono con alguien es que aprenda a darme el amor que no me han dado. Porque no me va a alcanzar que me lo den ahora, ya está, se marcó esa impronta en nuestro cerebro y así se manifiesta todo el tiempo. También se le llama engrama que es como un mapa en el cerebro que deja el abandono y ahí los pulmones comienzan a afectarse. ¿Cómo se puede sanar el abandono? Con amor a uno mismo. Y la tristeza con alegría, alegría de vivir que es mucho más profundo que la alegría que nosotros conocemos. Es como el agradecimiento de estar vivo, el “me emociona” estar vivo, ese contacto con el todo.

P – Se habla mucho en “Mindfulness” de la respiración consciente, del presente, del ahora. ¿Qué tiene que ver la respiración con ese estar presente?

G – Vamos a pensar que queremos ir a comprarnos una ropa, algo lindo que queremos tener. Pero si yo no voy con esa consciencia de la respiración, la espalda derecha, la columna que es súper importante para que la respiración fluya y haga el circuito que tiene que hacer por nuestro cuerpo, nosotros vamos a ir a comprar esa prenda pero es como si vamos de la mano del yo del pasado o

**Los pacientes vienen, quieren recibir reiki, se quieren sentir mejor, hacer biodecodificación pero no quieren hacer el cambio. No quieren parar, no se quieren mirar, no se quieren preguntar.**

del futuro. El pasado, lo conocido o la ansiedad de cómo me va a quedar lo que voy a comprar. El hecho de respirar profundamente, respirar por la nariz que es mucho mejor que respirar por la boca, ya eso me hace ver que estoy caminando, me tomo el ómnibus o manejo el auto porque ahora voy a comprarme esa ropa. Me obliga a estar en el tiempo presente. Cuando estoy en el presente estoy conectado con el todo pero no desde el pasado o desde la ansiedad del futuro.



*estoy en el ahora y eso me conecta con la vida. Con lo que me puedo encontrar de lindo, con lo lindo de la naturaleza. Todo lo que me encuentre lo voy a ver con una visión presente porque no estoy en el pasado ni en el futuro.*

*P – Te voy a pedir que nos cuentes en qué consiste tu taller de Respiración Alfa y Coherencia.*

*G – Bien. Hace unos años atrás tomando un taller nos explicaban y hablaban de lo que era la sintonía alfa. Nosotros por ciclos de segundo tenemos un número de pulsaciones en nuestro cerebro. Si tenemos determinada cantidad de pulsaciones en nuestro cerebro por segundo que es aproximadamente hasta doce o trece, significa que ahí estamos en un estado relativamente tranquilo. Cuando nosotros estamos preocupados o estamos en estrés nos pasamos de esas pulsaciones por segundo y empezamos a trabajar en disfunción. Si nuestro cuerpo funciona, hace las cosas, va y viene, trae, lleva, piensa. Pero en una disfunción no está tomando energía vital, está trabajando con las reservas. Nos pasa que nos estresamos, nos agotamos.*

*Cuando nos vamos a dormir ponemos la cabeza en la almohada y nos dormimos y después nos despertamos de golpe, no hay amabilidad con el cuerpo. Cuando nosotros logramos empezar esta respiración que simplemente es aflojar de pies a cabeza todo nuestro cuerpo y luego visualizar el número tres, el dos y el uno y ahí dejarlo inmóvil entramos en alfa. Empezamos a bajar esos ciclos por segundo y eso hace que entremos en un tiempo presente. Empezás a sentir amor por tu cuerpo y a lo primero nos cuesta mucho a todos porque uno dice “estoy parando, estoy perdiendo el tiempo, el cuerpo no es importante” Pero después al tiempo nos empieza a gustar encontrarnos con nuestro cuerpo. Y cuando las pulsaciones por ciclo de segundo bajan empiezo a tener coherencia entre lo que pienso y entre lo que siento. Es ahí cuando puedo sanar mi cuerpo porque de mi cerebro puedo ir al cerebro del páncreas y establecer una comunicación.*

*Muchas veces en la medicina convencional se trata una cosa o la otra. Esto es como si yo pudiera adueñarme de esos dos cerebros y hablar con*

## Respirando en Bucle

nuestro cuerpo y establecer que nuestra salud ya es perfecta por esencia. Entonces se podría decir que recién ahí tengo una coherencia. Porque sino los pacientes vienen, quieren recibir reiki, se quieren sentir mejor, hacer biodecodificación pero no quieren hacer el cambio. No quieren parar, no se quieren mirar, no se quieren preguntar. Y esta meditación te lleva a preguntarte “¿Mi páncreas por qué enfermo?” u otra parte de tu cuerpo por ejemplo la garganta.

¿Por qué la tiroides puede enfermar? Se puede enfermar por no expresar, por reprimir, por criticar. Por no ser creativo y necesitás ser creativo en tu vida. Hay un montón de disfunciones y en esas meditaciones, en alfa me puedo encontrar y restablecer el orden interno. Por eso se le llama coherencia, el cerebro y el sentimiento de ir a lo mismo.

**Hay hogares abarrotados de información del pasado y el aire no se puede respirar. Las personas que están ahí hacen un intercambio no sólo de oxígeno y otros componentes sino también de información contaminada, pesada.**

P - ¿Qué le podrías decir a personas preocupadas por su respiración? A  
Personas que se dan cuenta de que tienen una respiración superficial y no encuentran el bienestar. ¿Algún consejo?

G - Que la respiración que nos enseñaron hasta ahora esa no es la correcta. Que si queremos salir corriendo una maratón ahí sí respiremos en forma pulmonar. Y la otra que es la respiración que establece la armonía en nuestro cuerpo y nos lleva a ese estado tan lindo de alfa. Es un estado sublime en el que uno se encuentra con su divinidad, con sus espacios espirituales que es muy importante. Esa respiración es llevada a la parte baja del vientre y el centro hara donde está nuestro poder. Tenemos que inflar esa parte del cuerpo físico y simplemente podemos apoyar las manos por la parte baja del ombligo y sentir cómo se infla nuestra barriga y cuando soltamos el aire que sea en muchos pasos y bien lentamente. Esta es una forma muy sencilla en la que cualquier persona que recién comienza puede hacer esto y relajar el cuerpo de los pies a



*la cabeza nunca al revés porque sino me duermo. Si hago esta respiración relajando cada órgano visualizo el número tres tres veces y lo digo, hago lo mismo con el dos y el uno. Ahí empezás a decirle a la mente lo que tiene que hacer y no la mente a vos lo que tenés que hacer.*

*P – ¿Es un trabajo de deconstrucción?*

*G- Claro, tenemos tantas creencias erróneas en la sociedad y muchas veces nos dicen “respirá profundo, quedate tranquilo” y ahí es peor. Respirar profundo pulmonar te excita más. Es para salir corriendo digamos, pero si querés estar tranquilo la respiración tiene que ser abdominal. Si observamos es la respiración de los bebés hasta los tres años. Si les miramos la barriguita todo el tiempo hace una especie de fuelle donde todo el tiempo mueve la barriga de forma muy rápida porque está haciendo esta respiración. Y esta respiración nos sirve muchísimo porque nuestra consciencia hace una apertura cada vez más grande. Nos volvemos más intuitivos, sabemos si hay peligro por ejemplo en una calle oscura. Tiene un montón de cometidos.*

*P - ¿Qué es la respiración para vos?*

*G – Bueno fue cambiando, creo que uno va aprendiendo con la experiencia de lo que va observando. Hoy te podría decir que es información, simplemente información y tan importante como eso. Donde yo estoy informándome de algo que me gusta o disgusta. Yo puedo tener que ir a trabajar y me puede disgustar pero lo tengo que hacer igual. Pero en ese disgustarme yo puedo cambiar la percepción, si estoy despierta puedo ver en qué voy a sumar. No entrar en crítica, no hablar, no hacer algo que después cuando salga de ahí diga “ no estuve bien, me podría haber callado, no haber hablado” y eso va a sumar mucho más.*

*Esto lo he observado en hogares cuando se armonizan. Hay hogares abarrotados de información del pasado y el aire no se puede respirar. Las personas que están ahí hacen un intercambio no sólo de oxígeno y otros componentes sino también de información contaminada, pesada. Cuando son hogares con muertes, enfermedades, situaciones graves y conflictivas eso queda en el ambiente y uno respira esa información todo el tiempo. Te aseguro*

## Respirando en Bucle

que es muy notorio porque cuando trabajamos esos lugares y nos vamos te das cuenta de que se respira de otra manera. Así que si tuviera que describirlo con una palabra sería respiración información.

P – ¿En qué lugar respirás mejor?

G- Siempre que haya verde. Lejos de las construcciones. Lejos de lo que todo el hombre pueda hacer en forma estructurada y donde el panorama que vea delante sea abierto. Que no sea cercado por lo que el humano pueda hacer. Creo

**Es sumamente notorio cómo las enfermedades y síntomas de nuestro cuerpo se agudizan cuando la persona encuentra que por ejemplo su trabajo es tóxico.**

que es el mejor lugar donde uno puede respirar ese aire que no tiene contaminación humana.

P – Todas las personas han dicho cosas así, como el mar.

G – Sí exacto. El mar temprano, porque de tarde cuando ya pasaron todas las personas, la playa tiene una pesadez muy notoria. Una cosa es la playa a las 7 de la mañana y otra a las 7 de la tarde. En verano hablamos, cuando todas las personas fueron. Porque el mar nos limpia, pero eso queda hasta que el agua en la noche hace todo un proceso energético de transmutación.

P – Es muy curioso cómo nunca nadie va a decir “mi mejor lugar para respirar es en la oficina, frente a la computadora”. Siempre volvemos a lo verde.

G – Esa es la información ancestral que tenemos, la información sabia. La naturaleza tiene todos los elementos para sanarte de todo. Respirar debajo de un pino sana tu niño interior. Todos los árboles y hierbas tienen su porqué. Entonces obviamente que esa sabiduría está en nosotros. Cuando paramos y nos preguntamos siempre es lejos de lo humano.

P - En el ambiente musical muchas veces pasamos en orquestas, en grupos humanos pero en lugares cerrados donde hay mucho protocolo, jerarquía y burocracia. A veces terminan surgiendo sensaciones y emociones negativas, envidia y celos. ¿Para salir de eso qué se podría hacer?



G – Para salir de eso yo les aconsejaría que vayan a un lugar donde sea un valle, que haya montañas y haya tierra, te descalces sin duda y hagas contacto con la tierra para que la misma naturaleza, Pacha Mama pueda hacer la transmutación. O cerca del mar, salitre. Pero siempre que haya sal, cuanto más sal haya mejor. Un baño de inmersión en un mar sería el sùmmum.

P – Podemos hablarnos de lo que vos hacés como terapeuta y experiencias de nuestra sociedad.

G – Referente a lo que hago, como te decía. Es sumamente notorio cómo las enfermedades y síntomas de nuestro cuerpo se agudizan cuando la persona encuentra que por ejemplo su trabajo es tóxico. Ni siquiera entró al lugar pero ya va en camino a respirar esa información y se comienzan a agudizar esos síntomas. A veces no es en el trabajo, a veces es en los hogares o a veces en la casa de un padre o una madre. Capaz que no es tu hogar pero vas al de papá o mamá y eso influencia nuestros sentimientos, emociones o nuestro cuerpo.

Te cuento una anécdota cortita. En un taller que hicimos hace unos llamado

**Si nosotros pensamos e intencionamos que lo que quiero hacer en mi vida es ser sano y sumar al mundo ya estoy dando una respiración nutritiva.**

“El arte de desaprender” una compañera llegaba tarde. Llegó tarde, ya por eso llegó con estrés y vino con los disparos en la mano diciendo “estoy atacadísima”. El taller siguió. De mi parte cuando la veo así sé que la persona puede llegar con el peor de los dolores pero a los quince minutos no se va a acordar de el dolor. Claro que mientras se hacía los disparos distorsionó al grupo y había un llamado de atención pero una persona si está muy mal no viene al taller. Si estuviera tan mal habría ido a la emergencia. Seguí adelante con el taller, con lo que estaba trabajando y lo que se había propuesto. A los quince minutos la persona ni se acordaba, guardó los disparos en la cartera y dijo “ qué increíble se me fue todo”. Lo que hizo fue restablecer una respiración en un lugar que era de aprendizaje y crecimiento que siempre va a tener en todos los lugares en los que se hace

una oxigenación sana. Es esa la idea, juntarnos para crecer y siempre hay respiración sana, el aire que se respira siempre va a ser nutritivo y fue inmediato.

P – ¿Como un ambiente que tiene el poder de purificar y sanar?

G- Exacto, eso se logra a través de los símbolos de reiki.

P – ¿Puede ser que un ambiente sea tan tóxico o denso que una persona caiga en eso?

**Hay ciertas creencias que te cuesta siete u ocho años sacarlas del todo, bueno a cada uno le lleva su tiempo, pero solamente con el hecho de que quiera hacerlo ya está siendo nutritivo**

G – Puede ser sí o que una persona venga a este lugar donde hay una energía sana y tenga la necesidad de sacar todo para afuera. Ahí debemos tener esa templanza, esto es esperable que pase y hay que sobrellevar esta situación para que también sea sana porque también lo va a sacar con el que está al lado que no tiene nada que ver. Todo suma siempre a que sea un estado sano, que sea un lugar en el que se termina en una sanación. Si nosotros pensamos e intencionamos que lo que quiero hacer en mi vida es ser sano y sumar al mundo ya estoy dando una respiración nutritiva. La otra es tóxica, la del bloqueo, la de la frustración es tóxica. No significa que no tengamos frustraciones. Todos tenemos nuestros bloqueos, pero el ser humano tiene que tratar de salirse de esas creencias o limitaciones. Si trata siempre va a ser nutritivo aunque le cueste. Hay ciertas creencias que te cuesta siete u ocho años sacarlas del todo, bueno a cada uno le lleva su tiempo, pero solamente con el hecho de que quiera hacerlo ya está siendo nutritivo y ya está exhalando aire nutritivo a la humanidad.

Es como quien va al médico y le dice “Doctor yo quiero sanar y estar bien” o la persona que va al médico y cree que es una víctima y que lo que contrajo viene de afuera, del exterior. Uno tiene una respiración nutritiva más allá de la enfermedad porque quiere sanar y el otro tiene una respiración que todavía es tóxica porque no entendió que lo que le está pasando es producto de sus emociones y de sus pensamientos.



*P – Eso me parece muy importante para tratar. Hay personas que quieren embarcarse en un proceso de bienestar y personas que niegan hacer un proceso de cambio aunque digan buscar el bienestar. ¿Simplemente admitir que queremos bienestar y que nos cuesta terriblemente ya es un paso?*

*G – Sí exacto. Yo por ejemplo tengo pacientes que vienen y los temas los sacan rapidísimo y a mí esto me costo cuatro o cinco años y esa personas lo sacan en dos terapias. Pero ya viene con otro proceso y otra evolución. Lo importante es que la persona reconozca que para unos procesos es rápido, para otros lento o va a medias. Pero también hay una cosa súper importante. Si la persona no entiende que el proceso de sanación lleva un trabajo y una honestidad interior no hay proceso. Yo puedo hacer la mejor respiración yóguica, yo puedo hacer toda la postura bien, alfa me sale precioso, pero si yo no indago en todo eso que va a salir en mi respiración y no lo transformo y no lo sano tarde o temprano voy a volver a la otra respiración y voy a volver a los otros sentimientos.*

***Respeto antes que nada mi proceso de vida, pero no voy a permitir que el proceso de los demás entre en mi energía.***

*P - ¿Qué hacemos las personas que estamos en un proceso de sanación y tenemos que compartir espacios laborales o de convivencia con personas que no quieren sanar, que*

*entienden que no tienen nada que cambiar y nosotros indirectamente sufrimos eso en nuestro proceso?*

*G – Primero podemos llegar a ese momento, a ese lugar y para elevar nuestra vibración agradecer que soy consciente de esto que estoy haciendo en el ahora. Agradezco lo que estoy viviendo y que soy consciente que intento por todos los medios ser nutritivo pero me estoy vinculando ahora con personas que no son tan nutritivas, capaz que no les queremos decir tóxicas, está bien. Personas que no son tan nutritivas todavía. Ahí lo que podemos hacer por ejemplo es imaginarnos o visualizar algo que nos envuelve en un color blanco o azul de protección y decir “respeto antes que nada mi proceso de vida, pero no voy a permitir que el proceso de los demás entre en mi energía”. Con ese simple*

## Respirando en Bucle

*decreto de pocas palabras tú estás cambiando toda la realidad. Y es entender mi proceso y el del otro pero no deo que el otro ingrese en mi energía. Eso es muy importante porque tú te puedes sentir libre y protegido a la vez. También hay algo que es real, cuando sabemos más de energía y vibración hay más alerta en nosotros porque ahora sabemos. Empezamos a ver cosas que antes no veíamos o constatar o sentir cosas. Eso nos puede jugar en contra porque nos podemos perseguir como decimos muchas veces. Para no llegar a un extremo porque los extremos son malos me protejo, me envuelvo y respeto mi proceso de vida y siempre pensar que mi proceso de vida me costó mucho. Me costó mucho llegar acá, no me lo regalaron cuando nací, cuando me dieron la cédula. Fue un minuto a minuto y eso es lo que tenemos que respetar, nuestro esfuerzo, nuestro tiempo. La validez que tiene y nunca va a venir de afuera, la validez viene del interior siempre .*



## VII. Conclusiones

Comienzo indagando sobre respiración y con el tiempo me doy cuenta de que hablo de algo más. Las palabras tienen doble sentido y lo que en principio quiso ser una investigación referida a la respiración en el violín se transformó en una reflexión sobre bienestar y verdadero disfrute. La respiración apareció como palabra clave. Respirar para estar presente y lograr quitarnos esas etiquetas que nos hemos puesto. A través de la respiración podemos deshacernos de esas ideas y una vez libres preguntarnos cómo abordar nuestro instrumento para poder fluir sin condicionamientos previos. Respirar sin pensar en el error, en las metas o proyectos porque al tener el violín en las manos no es el momento de pensar en esas cosas. Probar, jugar, divertirse, enojarte y cansarte es válido y sentir todo aquello para tener la sensibilidad suficiente y ver transparentemente a través de nosotros. ¿Tocamos por obligación? Tal vez por culpa o queremos demostrarle algo a alguien. ¿Hacíamos esto de pequeños? Pensábamos así o disfrutábamos de momentos atemporales sin una carga más allá de nuestro humor, nuestras ganas o energía. ¿Cuántas ideas nos depositan? Algunas nos las inventamos. ¿Miedo al ridículo, al fracaso? ¿Y el miedo a seguir un camino que no es el nuestro? A mí me da miedo volverme un producto de nuestra era, buscar éxito y reconocimiento de otros y no apreciarme en el fondo. Por esto busco aprender a respirar, y parar y tomarme un tiempo sin miedo a que sea algo que se pierda. Sin necesidad de tener que aprenderlo todo ya y lograrlo lo antes posible porque esa presión aprieta el corazón. Planteo un camino de deconstrucción frente a nuestro instrumento a través de la respiración.

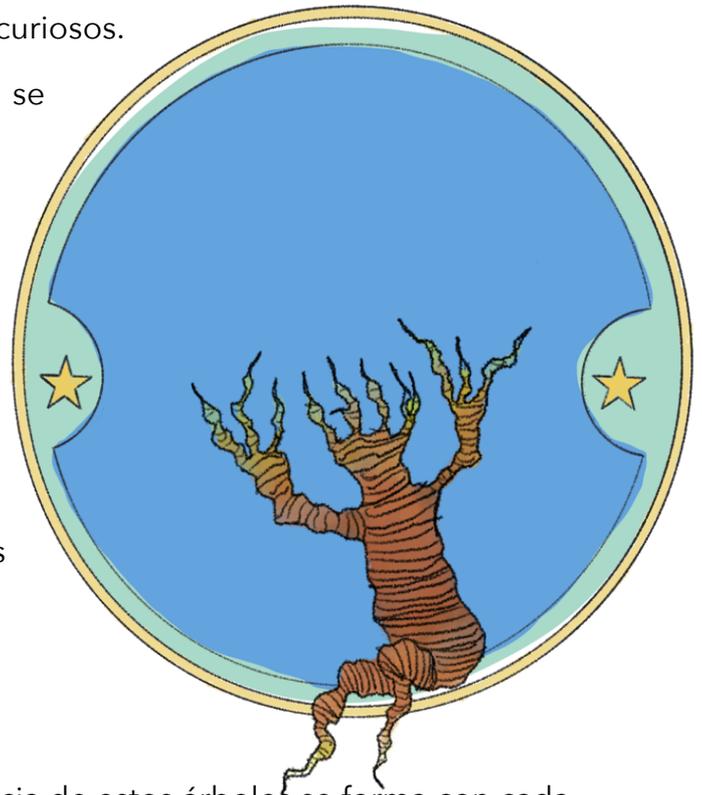
La respiración no se cierra a un trabajo, a una rutina, a un rol social. La respiración acompaña tu estado de ánimo, se sintoniza con tus miedos y con tus sueños y abarca aspectos inalcanzables por la razón. El entendimiento humano no es suficiente para comprenderlo todo. Respiremos y confiemos en que nunca vamos a entender algunas cosas y aún así la vida sigue. Eso es parte, al menos, de encontrar nuestra respiración.

## VIII. Anexos

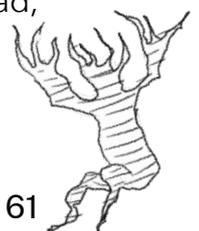
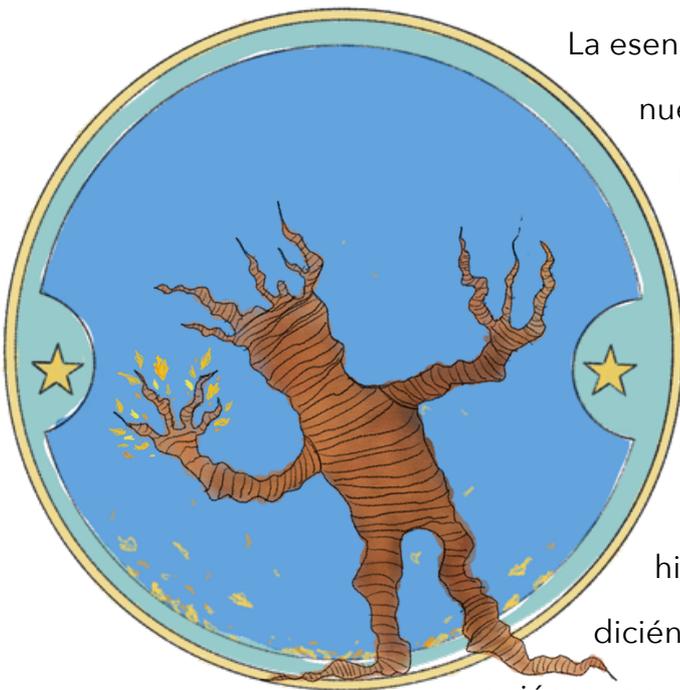
# Anexo 1. La vida de los árboles

Cuando los árboles nacen son pequeños y muy frágiles. No tienen hojas, flores o frutos. Nacen desnudos y muy curiosos.

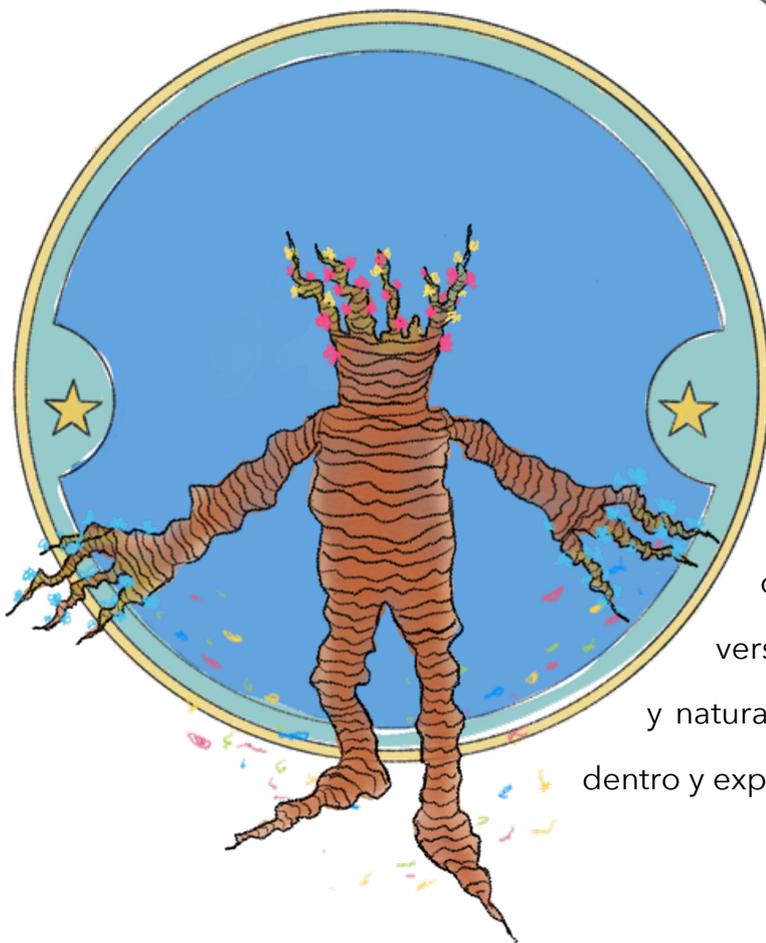
Buscan sentir el mundo en el que se encuentran estirando sus ramas y enterrando sus raíces. De la tierra se nutren de vida y se llenan de fuerza. Del cielo aprenden a crecer, siempre a lo alto intentando tocar el sol. Son una esencia con un gran potencial para ser y hacer sin más limitaciones que el cielo y la tierra.



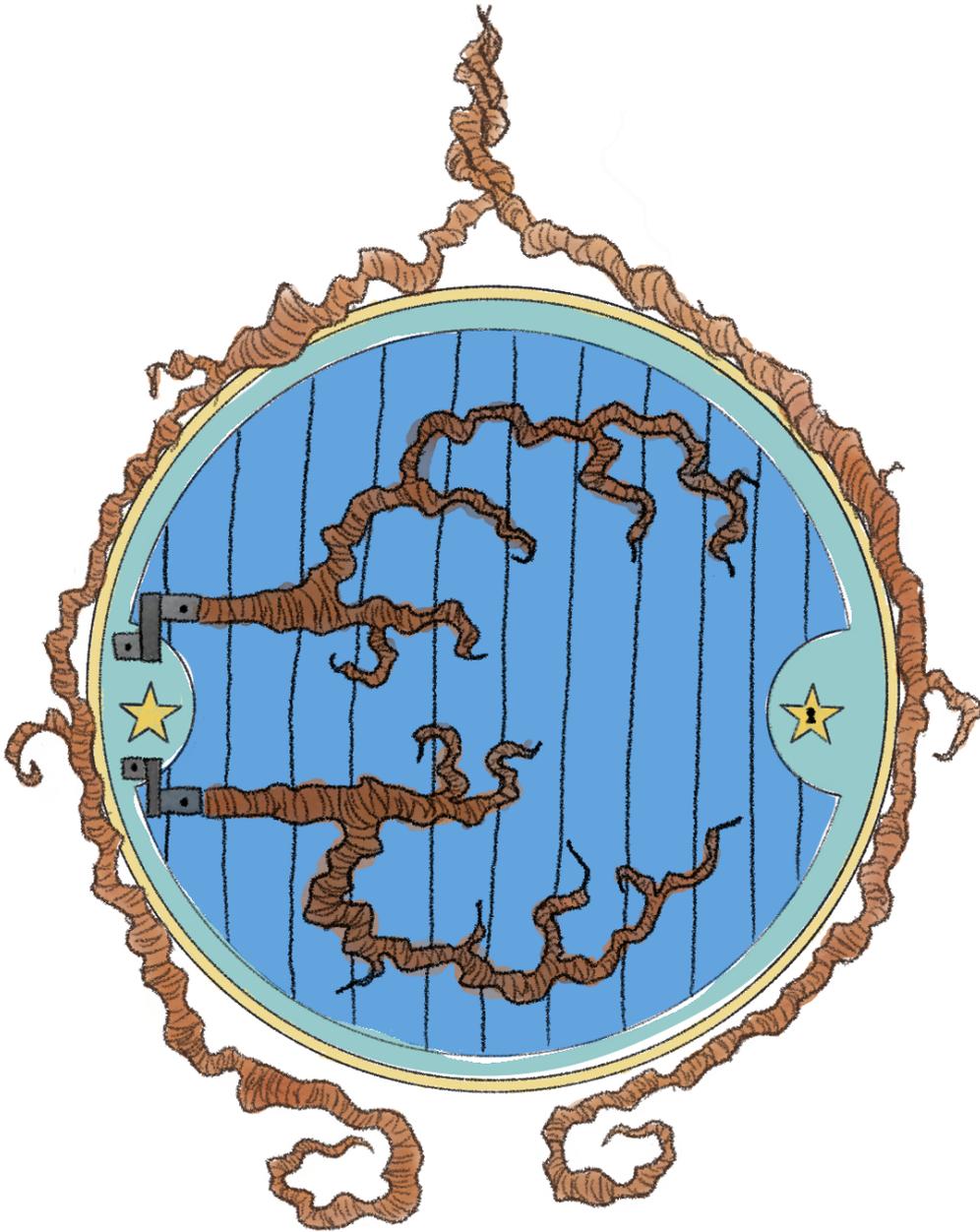
La esencia de estos árboles se forma con cada nueva perspectiva. Los hace crecer altos y robustos llenos de ideas que comienzan a ser suyas. Descubren nuevas maneras de ver y comprender lo que los rodea y detrás de cada nueva experiencia surgen hojas que crujen y cuentan historias. Sus identidades toman forma diciéndoles, cada vez con mayor claridad, quiénes son.



En ocasiones sus ramas se congelan y se les hace difícil moverse. Algunos se quedan helados durante años sin poder romper el hielo que les impide crecer. Con el tiempo pierden la capacidad de entender lo que no está a su alcance. Se vuelven herméticos y ven el mundo exterior lleno de peligros.



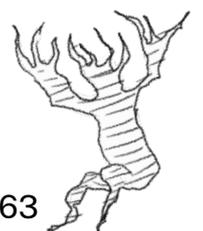
Cuando los árboles se abren a aquello que es diferente les brotan ideas, sensaciones y se llenan de colores. Adquieren capacidades que les permiten ser versátiles y moverse de manera fluida y natural entendiendo lo que les sucede dentro y expresándolo de muchas formas.



Y de esta manera, sin siquiera darse cuenta, aparece una puerta. Una entrada a un lugar desconocido para el resto.

Un espacio construido de experiencias, aprendizajes y perspectivas al que van a entender un poco menos y sentir un poco más.

Pablo Fayad



## Anexo 2. La chica y el mar

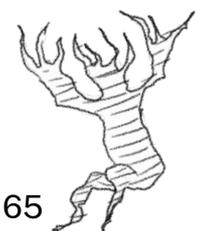
Daniela iba en el ómnibus colgada del pasamanos, esperando el momento fatal en el que una sacudida la abalanzaría contra los otros pasajeros, desencadenando un efecto dominó que acabaría con su integridad como usuaria del transporte público. Por supuesto que esto nunca sucedió. A veces su imaginación iba más lejos de las posibilidades reales, algo que en ocasiones la favorecía. Cuando buscaba escribir un cuento o un artículo, escuchar una melodía o describir lo que sentía; su imaginación era una gran aliada. Sin embargo, cuando se encontraba un poco nerviosa o estresada su aliada se transformaba en un animal salvaje que corría, saltaba y se colgaba de cada neurona que encontraba en su cabeza.

Ese día en especial, se encontraba ansiosa. Iba camino a una conferencia llamada "Música y desarrollo: La música como herramienta de crecimiento y desarrollo personal". Y aunque a ella le tocara participar, no entendía mucho de música, su carrera musical había terminado a los 8 años en un accidente que incluía un gato, un violonchelo y una cuenta de luthier que sus padres no estaban dispuestos a costear. Lo suyo no era tocar un instrumento, eso prefería dejárselo a otros. Lo que más la apasionaba era ver cómo a través de esos instrumentos se generaban comunidades, intereses, deseos y sintonías. Le parecía increíble todo lo que tocar

un instrumento hacía en los músicos e incluso el efecto en personas que escuchaban. Aunque también sabía que tenía su lado más problemático. Ya había escuchado hablar de centros educativos con competitividad malsana, de egos exacerbados y ambientes con muy poca maduración emocional.

Esto lo veía mucho en consultas cuando algún músico ya no aguantaba la presión. Y es que Daniela era psicóloga y se especializaba en creatividad y bienestar. Por esto mismo estaba emocionada por la jornada que tenía por delante y un poco nerviosa por la charla que iba a dar.

Daniela se bajó del ómnibus a unas cuantas cuadras del lugar. La conferencia iba a ser en un gran hotel frente al mar. Habría mucha gente de lugares diferentes, países y ciudades lejanas. Le gustaba imaginarse la sorpresa que se llevarían al ver el hotel y sus jardines adornados por estatuas desnudas, farolas antiguas y una gran escalinata que invitaba al mar. Tal vez en sus hogares ya conocieran lugares así o incluso más bonitos, históricos o románticos. Aún así quería imaginar que cada persona tomaría un momento para apreciarlo y observar. Y es que para ella ese lugar significaba mucho, puesto que lo conocía desde pequeña y ya sabemos que esos lugares a los que vamos de pequeños conservan un poco del niño que fuimos.



El día estaba precioso , había pocas nubes y el sol abrigaba de las brisas otoñales. A lo lejos se veían cerros, pequeñas casas y caminos. Muy poca gente para un día tan soleado, a esta hora estarían trabajando, en la oficina o preparándose para el congreso. Ella sabía de qué iba a hablar, en que orden lo diría y qué referencias haría. Lo tenía bastante bien preparado, no quería hacer un papelón ante tanta gente mirando.

Repasaba los tópicos a tratar mientras bordeaba las playas y miraba la arena desde lo alto del paseo junto al mar. La baja autoestima de algunas personas que las llevaba a opacar su talento innato. El narcisismo de algunos otros que disfraza inseguridades y problemas de autoestima. La impaciencia y vertiginosidad que podemos tener ante una profesión que es más larga que nuestra vida. También hablaría de los beneficios de compartir espacios con otras personas, del sentido de comunidad que se genera y de las dificultades que surgen ante sistemas jerárquicos, burocracias y métodos de maestros sin educación pedagógica. Todo parecía estar en su lugar.

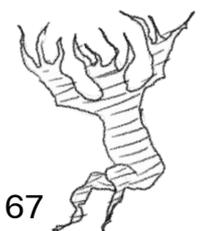
Las olas rompían en las rocas. Las conocía bien, solía jugar en ellas. Era una pirata que escondía un tesoro de sus hermanos. Una acróbata que saltaba de pico en pico. Su madre se enojaba tanto. Le daba miedo que pudiera caerse y lastimarse. Ahora los picos estaban desgastados, más lisos, menos punzantes. "El tiempo hace eso" pensó.

## *Respirando en Bucle*

Se sentó en la arena a mirar el tiempo. Se conocía lo suficientemente bien como para saber que ese animal en su cabeza estaba suelto. Puso los pies sobre la arena y respiró profundo, pero no dejó ir el aire enseguida. No quería dejar ir el tiempo, necesitaba entender. Todos reunidos, en un hermoso lugar. Venía gente de varias partes del mundo a hablar de desarrollo y bienestar. Y aún así le costaba entender cómo el tiempo desgasta las piedras filosas. Cómo las vuelve en surcos amables y aún así ciertas ideas que son tan filosas como esas rocas siguen en nosotros. Parece ser que ya lo sabemos todo y teniendo soluciones el tiempo nos demuestra lo contrario.

Dejó ir el aire muy de a poco y miró una nube blanca atravesar el cielo. Primero grande y luego más pequeña, perdiéndose en los cerros y lo que habría detrás. Se preguntó por qué no habría nadie allí, bajo el sol. Junto al mar.

Pablo Fayad



## Anexo 3. Advertencia

### ADVERTENCIA

Apártate de todo.  
Aléjate  
Apágate como una estrella sin nombre  
En medio del océano.

Vuélvete una ola en la orilla,  
Absorbida por la arena húmeda  
Sedienta  
Desvanécete.

Descarrila el tren del tiempo,  
Húndete en lo más profundo,  
Donde el silencio nunca fue roto.  
Donde nadie puede verte ni alcanzarte.

Olvídalos a todos,  
Y todo  
Quién eres  
Piérdelo y  
Respira.

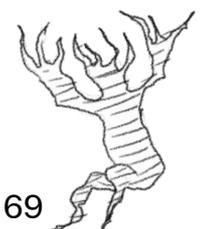
Pablo Fayad

## IX. Bibliografía

- Richard Brennan, R., 2017. *Cómo Respirar: Mejore su respiración para la salud, la felicidad y el bienestar*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Calais-Germain, B., 2011. *La Respiración*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- Rodríguez Morrill, Evelyn I. y Pérez Ruvalcaba, Sara Lidia y (2009), *El cambio de cuerpo estresado a cuerpo relajado, a través de la respiración, la visualización y la danza en un ambiente de protección acompañada*. Educación Física y Ciencia, Vol. 11, núm. , pp.81-91 [Consultado: 17 de Enero de 2021]. ISSN: 1514-0105. Disponible en : <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4399/439942653007>
- Wilhelmina Roos, J., 2001. *Violin playing: teaching freedom of movement*. Master. Faculty of Humanities, University of Pretoria.
- Hoppenot, D. (1981). *El Violin Interior*. Real Musical.
- Shock, Steffany Ann, "Violin pedagogy through time: The treatises of Leopold Mozart, Carl Flesch, and Ivan Galamian" (2014). Dissertations. 92.

### Bibliografía Web

- <https://musaic.nws.edu/videos/breathing-for-string-players>
- <https://www.lavanguardia.com/lacontra/20171123/433098539322/d-eja-de-hacer-lo-incorrecto-y-lo-correcto-aflorara.html>





# RESPIRANDO EN BUCLE

**Respirando en Bucle** es un libro que nos invita a reflexionar sobre la importancia de la respiración y el bienestar de los músicos. Si eres una persona curiosa que busca aprender sobre respiración o un violinista que intenta mejorar sus hábitos este libro es un buen lugar para empezar.

*Busco aprender a respirar, parar y tomarme un tiempo sin miedo a que sea algo que se pierda. Sin necesidad de tener que aprenderlo todo ya y lograrlo lo antes posible porque esa presión aprieta el corazón.*

