

ensaya, su práctica no dará buenos resultados, y su interpretación no mostrará lo mejor de usted. Recuerde lo que dice el *I Ching*: «El secreto de toda ley natural y humana es el movimiento que se encuentra con la entrega... Como el entusiasmo enseña la entrega al movimiento, el cielo y la tierra están a su lado y se mueven con él.»

NOTAS

¹ Ver nota 1 en el capítulo 2.

8. Un enfoque oriental y occidental para mantener la buena salud

Suena la mente, suena el cuerpo, suena la voz.

El autor

La buena salud mental y física es vital para todos, especialmente para aquéllos que escogen la carrera profesional de cantante, actor o conferenciante. Como el instrumento que toca —su voz— está en la garganta, y sabiendo que es el instrumento musical más delicado que existe, cualquier debilitamiento de su fuerza física, cualquier molestia en la garganta, y cualquier alteración emocional afectará negativamente al aspecto y la calidad tonal. Recuerde que la mente y el cuerpo están totalmente relacionados y son interdependientes; la salud del uno afecta a la del otro. Así que es esencial mantenerse sano en todos los sentidos.

Las siguientes sugerencias le ayudarán a mantener una buena salud física y mental.

Salud mental

- Disfrute de amar y ser amado.
- Sea pacífico con usted mismo y los demás.
- Sea compasivo hacia usted mismo y hacia los demás. (Éste es un aspecto especialmente fuerte de la filosofía budista.)
- Tenga pocos deseos. (Ésta es la fuerza de la filosofía taoísta.) Como dijo Sócrates «Aquéllos que desean pocas cosas son queridos por los dioses.»

- Siga la indicación taoísta de valorar el sentimiento de contentarse.
- Recuerde el proverbio chino que dice, «Eres tan rico como amplia sea tu imaginación». Deje que su imaginación brille, crezca y vuele.
- Reconozca y experimente el sufrimiento como una parte inherente del proceso personal de crecimiento. El budismo enseña que el sufrimiento abre los canales para mirar en uno mismo así como para entender y comprender a los demás en un nivel mucho más profundo.
- Aprecie las buenas cualidades en usted y los demás.
- Reconozca sus debilidades, y trabaje activamente en ellas.
- Si bien preocuparse es humano, cuanto menos lo haga, mejor porque la preocupación puede destruir su salud. En vez de preocuparse, discierna qué problemas puede solucionar y cuáles no. El decimocuarto Dalai Lama, dirigente espiritual del Tíbet, dijo que no tiene sentido preocuparse por las situaciones que no se pueden arreglar. Es más importante dedicar la energía y el tiempo a los problemas que se pueden solucionar. La capacidad de remediar estas situaciones le ayudará a desarrollar su confianza en sí mismo. Recuerde esta plegaria popular: «Dios me conceda la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar, y la sabiduría para distinguir la diferencia.»
- Si no ha conseguido realizar lo que quería hacer, piense que su vida es un largo viaje hacia un destino, y que la frustración es una parada temporal. Un fracaso es simplemente otra parada temporal. Debe continuar su viaje con fe.
- Como dijo Pablo Casals a sus 96 años, «Siente cada día como si renacieras y vuelve a descubrir el mundo de la naturaleza del que jubilosamente formas parte»¹.

- Tenga un «corazón sonriente». Siguiendo la filosofía taoísta sentirá abrirse su corazón y todo su ser, desbloqueando los canales por los que fluye la energía vital (ch'i).
- Ríase todo lo que pueda. Y ríase de su propia locura.
- Llore si siente que necesita hacerlo. Llore de tristeza, llore de alegría, llore por cualquier otra razón.
- Medite regularmente.
- Tenga un buen pasatiempo, como la pintura, la fotografía, el jardín o toque un instrumento musical.

Salud física

Para tener una buena salud física, es importante hacer ejercicio regularmente. Los movimientos pueden ser vigorosos pero no agotadores. Evite ejercicios que tensen la garganta, como los ejercicios de levantar pesas. Haga los ejercicios de movimiento corporal y meditación en movimiento del capítulo 3, así como otras actividades que le atraigan y le sienten bien. Puede ser natación, yoga, Ta'i chi Ch'uan, Quigong, ejercicios para mantenerse en forma o danza. Andar rápido y correr, aunque tienen una variación de movimientos limitada, en ciertos aspectos son beneficiosos.

Mantenga una postura apropiada para dormir, estar de pie, sentado o andar. La buena postura ayudará a la respiración y a la circulación sanguínea así como a estar relajado y conservar la energía. Un antiguo principio chino que habla sobre la buena postura y que tiene un significado universal dice:

Duerme como un arco
 Manténte en pie como un pino
 Siéntate como una campana
 Camina como el viento

Estos consejos se pueden interpretar de la manera siguiente:

- Un arco es curvado. Si duerme hacia un costado, con el cuerpo ligeramente curvado, no estirado, se sentirá más relajado.
- Un pino es fuerte y recto, pero también tiene flexibilidad cuando el viento sopla. Si está de pie como un pino, tiene fuerza y un cierto grado de flexibilidad.
- La vieja campana china es grande, recta y firme, a diferencia de la campana curva del oeste. Sentarse como una campana significa que su columna vertebral está recta y firme, permitiendo que las fuerzas naturales vibren en el cuerpo.
- El viento se mueve sin peso. Caminar como el viento significa que su cuerpo es ligero, y fluye conservando la energía.

Es importante que duerma lo suficiente. Duerma la siesta o descanse entre las horas de trabajo. Si pasa largos ratos sentado, pasee un rato aproximadamente cada dos horas.

Siga una dieta bien equilibrada, que incluya ensaladas y una abundante variedad de frutas y verduras frescas. Aprenda a cocinar la comida hasta que esté en su punto y no demasiado cocida. Evite tomar comidas preparadas, así como saltarse o variar mucho los horarios de las comidas, o sobrealimentarse. Comer excesivamente hace que la respiración deje de ser profunda e impide que los movimientos del cuerpo sean flexibles. Los taoístas consideran el comer en exceso una obstrucción para la meditación, porque bloquea los centros psíquicos internos y la mente³.

Evite fumar o tomar drogas. Antes de cantar, evite tomar bebidas muy frías, o comidas picantes. Descarte las comidas o bebidas que producen mucosa como la leche, el yogur, la cerveza y la mantequilla. Intente probarlo y vea cómo afecta negativamente a su voz. Después de comer espere dos horas para cantar.

Esté en un sitio bien ventilado, y no pase mucho tiempo en lugares mal ventilados.

Vístase con cuidado. En invierno, no exponga el pecho y la nuca al aire frío, y no salga a dar un paseo justo después de tomar un baño o lavarse la cabeza. Mantenga los pies calientes.

No hable cuando esté en corriente; en cualquier caso, salga de la corriente en cuanto pueda. Hable con moderación, especialmente antes de una representación, o su voz podría cansarse. Algunos cantantes evitan hablar nada antes de la representación.

No abuse del sexo, ya que mina su energía.

Cúidese los dientes o encías infectadas lo más rápido posible. Tener las amígdalas infectadas crónicamente o vegetaciones extirpadas, afectará a su garganta. Evite estar cerca de gente con un fuerte resfriado, enfermedad de garganta, o enfermedades contagiosas.

Descanse un día o más si empieza a tener molestias en la garganta, un resfriado o laringitis. Éstas son las enfermedades más comunes de los cantantes, artistas y gente que habla en público. Si se toma un día de descanso, podrá recuperarse más deprisa. De no ser así, si sigue cantando cuando tiene laringitis o molestias en la garganta, su estado empeorará, y le llevará más tiempo recuperarse. Si el estado se mantiene es conveniente ver a un médico porque una enfermedad de garganta sería puede afectar a los oídos, y puede extender la infección a otras partes del cuerpo.

Masajee la planta de los pies durante unos minutos antes de ir a dormir y antes de levantarse, o cuando sienta la necesidad. Así estimulará la circulación sanguínea y relajará la tensión nerviosa. Emplee el antiguo método taoísta para el masaje de los pies como sigue:

- Con la palma derecha, frote la planta de su pie izquierdo haciendo un movimiento circular continuo. Puede poner la mano izquierda encima de la derecha

para hacer una fricción más profunda. Luego cambie y hágalo en su pie derecho.

- Frote un pie contra otro, como una alternativa al empleo de sus manos y con la planta de un pie frote el empeine del otro.
- Utilice la eminencia metatarsiana de un pie para frotar el otro y viceversa. (Los chinos llaman a esa zona «burbuja de primavera»). Esto es especialmente bueno para los riñones.
- Utilice el arco de un pie para masajear el tobillo del otro, y viceversa.
- Masajea los dedos del pie con el pulgar, o el dedo índice.

Cuide bien sus pies, no sólo porque soportan el peso y le ayudan a moverse, sino también porque si están enfermos pueden afectar la digestión, la circulación sanguínea, el sistema nervioso, el corazón, el cerebro y todo el cuerpo.

Para la buena salud de los órganos internos, los taoístas recomiendan practicar los siguientes seis sonidos terapéuticos durante varios minutos al día. Practique seis veces cada sonido

«Ja»	para el corazón
«Jo»	para el bazo
«Ssss»	para los pulmones
«Shi»	para el plexo solar
«Shü»	para el hígado
«Fu»	para los riñones

Observe que la «u» (en «shü») se pronuncia manteniendo los labios como si fuera a pronunciar «u» (como en «tú»), pero en realidad lo que tiene que pronunciar es «i». Al final de cada sonido la vocal se debe pronunciar con más fuerza. Más bien, sería indicado que después de pronunciar la consonante, la boca tuviera la forma de cuando soplamos aire o apagamos una vela. Emita sonidos cortos y dentro de un

registro cómodo. Practique con entusiasmo, pero no «presión» el sonido hacia afuera.

Para mantener la buena salud de su instrumento vocal, es muy importante que no tense la voz con una producción vocal incorrecta. Evite cantar o hablar en un registro alto, o abrir demasiado la boca forzándola a expulsar una gran cantidad de aire. Si tensa la garganta con frecuencia terminará dañando su voz. Se pueden formar nódulos en las cuerdas vocales que afectarán a la buena calidad de su voz. Quitarse los nódulos con una operación no es una garantía de que su voz se recuperará totalmente. En cambio, si canta o habla sin tensar la voz, la respiración profunda y las buenas vibraciones sonoras serán claramente beneficiosas para la salud física.

Conclusión: El canto y la conexión cuerpo-mente-espíritu

Existen muchas historias que contar sobre el poder de la música en la curación y el mantenimiento de la salud. Probablemente usted podría contar alguna que le haya sucedido. Para concluir este capítulo, mencionaré dos fuentes que apoyan el canto como terapia, en el campo de la salud mental.

La primera proviene de Paul Nordoff y Cliv Robins, quienes en su libro «Music Therapy in Special Education», hablan sobre el empleo del canto para ayudar a sus alumnos a expresar las emociones ocultas. Descubrieron que es una poderosa herramienta para ayudar a los niños con deficiencias y retrasos mentales, así como un placer para la gente normal. Para un niño, cantar es algo natural, así que lo que necesita es que se le anime a cantar y recibir una respuesta de entusiasmo y apoyo⁵.

La segunda, proviene del Dr. John M. Bellis, un psiquiatra cuyo trabajo se publicó en 1979 en la revista «Prevention». Su práctica se basaba en la terapia bioenergética. Ésta es una terapia creada por el Dr. Alexander Lowen, cuyo pro-

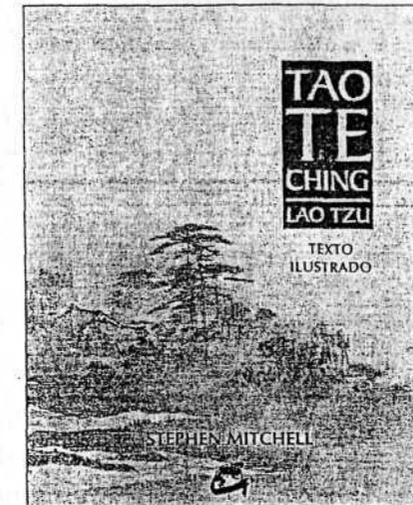
pósito es la conexión de la mente y el cuerpo. Las tensiones y la represión de la ansiedad tienden a reflejarse en el cuerpo y los músculos. Según la teoría de la bioenergética, la represión de la ansiedad, e incluso la propia ansiedad, se alivia a través de la liberación de las tensiones musculares y emocionales. El Dr. Bellis descubrió que la gente encuentra en la música o en una canción la posibilidad de expresar los pensamientos y emociones que de otra manera no son expresados. Con el cuerpo como instrumento, el Dr. Bellis considera el empleo de la voz y el canto como una forma de integrar internamente las experiencias, liberando así la tensión⁶.

Cuando cante bien, especialmente con una voz apropiada y expresiva, creará una poderosa vibración sonora y emocional que le puede, conmover, elevar su espíritu, ampliar su mente, y a veces inesperadamente se sentirá muy ligero, volando, y extendiéndose más allá de usted mismo. Estas vibraciones, al liberar la tensión nerviosa, producen energía calmando su mente y brindándole paz.

NOTAS

- ¹ American Photographic Book Company, op. cit.
- ² Da Liu, «The Tao of Health and Longevity» (New York: Schocken Books, 1978), p. 133. Reeditado con permiso de Paragon House Publishers.
- ³ LU K'uan Yu, «The Secrets of Chinese Meditation» (New York: Samuel Weiser, 1975), p. 124.
- ⁴ Da Liu, op. cit., pp. 149-150. Los chinos han descubierto que, desde la pierna hacia el pie, hay tres meridianos yin, que influyen en los brazos, riñones y el hígado; y tres meridianos yang, que influyen en el estómago, la vejiga y la vesícula biliar. Cuando el maestro Liu enseñaba el masaje de pies y las posturas apropiadas, comentaba, «Si bien son simples cosas las que hacemos, éstas ayudarán a mantener una buena salud».
- ⁵ Paul Nordoff & Clive Robins, «Music Therapy in Special Education» (John Day Co., New York, 1991).
- ⁶ La información sobre los trabajos de Lowen y Bellis ha sido obtenida de los escritos de John Yates, «Make a Joyful Noise», Prevention, Enero de 1979, pp. 50-51.

OTRAS PUBLICACIONES



TAO TE CHING

TEXTO ILUSTRADO

La presente versión está basada en la traducción inglesa de Stephen Mitchell, una de las más reputadas internacionalmente y de la cual se han vendido más de medio millón de ejemplares en todo el mundo. Ilustrado a todo color con un bellissimo conjunto de pinturas realizadas por artistas taoístas, cuidadosamente elegidas por el doctor Stephen Little (restaurador jefe del y director de arte asiático en el Instituto de Arte de Chicago) para realzar el espíritu y la poesía de estas magistrales enseñanzas.