

## XVIII ReConocimiento

Escucha un sonido hasta que no lo reconozcas más.

## XX Tu voz

Piensa en el sonido de tu propia voz. ¿Cuál es su timbre fundamental? ¿Cuál es su rango? ¿Cuál es su cualidad? ¿Qué expresa sin importar lo que estés verbalizando o cantando? ¿Cuál era el sonido original de tu voz antes de que aprendieras a sonar como sueñas ahora?

## XXI -

¿Qué es lo que constituye tu universo musical?

## I Enseñate a volar

Cualquier cantidad de personas se sienta en un círculo mirando hacia el centro. Iluminen el espacio con luz azul suave. Comienza simplemente observando tu propia respiración. Se una observadora siempre. Gradualmente permite que tu respiración se escuche. Después deja que tu voz irrumpe gradualmente, que tus cuerdas vocales vibren de cualquier manera, siempre que ocurra naturalmente. Permite que la intensidad aumente muy despacio. Con- tinúa de forma natural durante el mayor tiempo posible y hasta que todas las demás guarden silencio, observando siempre tu propio ciclo de respiración. Variación: sustituye la voz por un instru- mento.

## XII Una palabra

Elige una palabra. Retén en silencio esta palabra. Cuando estés lista, explora cada sonido en ella de forma extremadamente lenta, repetidamente. De manera gradual, imperceptiblemente lleva la pronunciación de la palabra a una velocidad normal, luego sigue hasta que estés repitiendo la palabra lo más rápido posible. Continúa a máxima velocidad hasta que “se detenga”.

## X -

Siéntense en un círculo con los ojos cerrados.

Comienza observando tu propia respiración. Gradualmente forma una imagen mental de una de las personas que están sentadas en el círculo. Canta una nota larga para esa persona. Luego canta en el rango que ella está cantando. Cambia tu imagen mental por la de otra persona y repite hasta que hayas contactado a cada una de las personas que están dentro del círculo una o más veces.

## VIII Diálogo ambiental

Cada una encuentre un lugar para estar, ya sea cerca o lejos de las demás, ya sea adentro o al aire libre.

Comienza la meditación observando tu propia respiración. A medida que tomes conciencia de los sonidos del entorno, comienza a reforzar gradualmente el tono de la fuente de sonido. El refuerzo puede ser vocal, mental y/o con un instrumento. Si pierdes el contacto con la fuente, espera en silencio que llegue otra. Reforzar significa fortalecer o sostener. Si el tono de la fuente de sonido está fuera de tu alcance, entonces refuézvalo mentalmente.

## V Nativo

Da un paseo por la noche. Camina tan silenciosamente que las plantas de tus pies se vuelvan tus oídos.



### Introducción I

Las Meditaciones Sónicas están planeadas para ser trabajadas por un grupo que se reúna de forma regular durante un largo periodo de tiempo.

No es necesario tener habilidades especiales, cualquier persona dispuesta a comprometerse puede participar. El Ensamble ♀ a quienes están dedicadas estas meditaciones ha descubierto que las reuniones no verbales intensifican los resultados de estas meditaciones, y ayuda si se procura un ambiente propicio para tal actividad. Mediante el trabajo continuo con las Meditaciones Sónicas se puede alcanzar algo de lo que sigue:

Estados elevados de conciencia o conciencia expandida, cambios en la fisiología y psicología de tensiones conocidas y desconocidas por relajaciones que gradualmente se vuelvan permanentes. Estos cambios pueden representar un ajuste de la mente y el cuerpo. El grupo puede desarrollar una energía positiva que puede influir en quienes tengan menos experiencia y sus miembros pueden lograr una mayor conciencia y sensibilidad entre sí. La música es bienvenida como un producto secundario de esta actividad.



### Introducción II

Pauline Oliveros ha abandonado la práctica de composición/actuación como se acostumbra actualmente para las exploraciones sonoras, e incluye a todo quien quiera participar. Ella intenta borrar la relación sujeto/objeto o artista/audiencia volviendo a formas antiguas que excluyen a los espectadores. Está interesada en la comunicación entre todas las formas de vida a través de la energía del sonido y está especialmente interesada en su poder curativo y su transmisión a través de grupos. Todas las sociedades aceptan el poder de la música o el sonido. Los intentos de controlar lo que se escucha en la comunidad son universales. Por ejemplo, la música en la Iglesia siempre se ha limitado a formas y estilos particulares de acuerdo con los decretos de los Padres de la Iglesia. La música en la Corte fue controlada a través de los gustos de los mecenas. Hoy, el Muzak se usa para aumentar o estimular el consumo en establecimientos mercantiles.

Las Meditaciones Sónicas son un intento de devolver el control del sonido al individuo, solo o dentro de un grupo, especialmente con fines humanitarios, específicamente curativos.

Cada Meditación Sónica es un recurso especial para lo siguiente:

1. Hacer sonidos realmente.
2. Imaginar activamente sonidos.
3. Escuchar los sonidos actuales.
4. Recordar sonidos.

Debido a los procedimientos especiales involucrados, la mayoría de las meditaciones están disponibles para cualquier persona que desee participar independientemente o a pesar de su formación musical. Todo lo que se requiere es un compromiso voluntario con las condiciones que se brindan.

El sonido que se produce durante las meditaciones es principalmente vocal, a veces con aplausos u otros sonidos corporales, a veces utilizando objetos que producen sonido e instrumentos. La imaginación sonora se fomenta mediante el uso de varias preguntas diseñadas para activar la fantasía auditiva. Luego se le pide a cada individuo que comparta qué escuchó internamente y cada uno de los miembros del grupo puede usar cualquier medio para describir su experiencia. Las condiciones dadas para escuchar los sonidos del momento están destinadas a ampliar la conciencia del entorno auditivo, tanto dentro como fuera de lo individual.

La memoria auditiva también es alentada por preguntas que activen el posterior intercambio de estos recuerdos dentro del grupo. Algunas de las meditaciones involucran también el movimiento corporal. El término *meditación* se usa simplemente para referirse a vivir con o respecto a una idea, un objeto, o la falta de objeto sin distracción, o bien con la atención dividida.

La curación puede ocurrir en relación con las actividades anteriores cuando:

- 1) Los individuos sientan el vínculo común con los demás a través de una experiencia compartida.
- 2) Cuando la experiencia interna de uno se manifieste y sea aceptada por otros.
- 3) Cuando uno sea consciente y esté en sintonía con el entorno que lo rodea.
- 4) Cuando los recuerdos de uno, o los valores, estén integrados con el presente y sean entendidos por los demás.

Durante el proceso, un tipo de música ocurre naturalmente. Su belleza no está en su intención, sino que se manifiesta intrínsecamente en la efectividad de su poder sanador. Esto puede ser percibido por el grupo, y la música puede relacionarse con las personas que colaboran a través de la participación y el intercambio, como un arroyo o río cuyas aguas refrescan y limpian a quienes lo encuentran.