



Sobre la práctica diaria.

Espacio, tiempo y cuerpo

[Esta breve reflexión fue incluida en el Vol 2 de 2014 de la Newsletter de la European Shakuhachi Society inaugurando una sección sobre "práctica diaria" que en cada número contará con el aporte de un intérprete de shakuhachi diferente. Si bien la Newsletter del ESS publica sus artículos en diversos idiomas, dependiendo de las posibilidades en cada caso, este texto se publicó únicamente en Inglés y por esto comparto aquí una versión en castellano]

Cada linaje de shakuhachi tiene su propio sistema de transmisión, tipo de práctica y valores y, de la misma manera, cada ejecutante de shakuhachi desarrolla con el tiempo su propia forma de hacer las cosas, incluyendo la forma de organizar su práctica diaria.

Este texto intenta ser el primero de una serie de artículos de reflexión sobre la importancia de los elementos básicos de la práctica del shakuhachi para nuestro crecimiento como intérpretes de shakuhachi.

Me gustaría sin embargo sugerir que si tenéis un buen profesor y algo de lo que se plantea aquí contradice de alguna manera sus consejos, confiad en vuestro profesor dado que él/ella está allí para vosotros y seguramente tendrá la experiencia necesaria para guiaros.

Lo que se presenta aquí no es ni la única, ni la mejor manera de hacer las cosas para todos, solo intenta ser una reflexión sobre la forma en que llevamos a cabo nuestra práctica para tratar de mejorarla a través de pequeñas cosas, compartiendo ejercicios, puntos de vista e ideas que he ido recolectando a lo largo de mi proceso de aprendizaje y práctica, desde un punto de vista eminentemente práctico.

La mayor parte de las imágenes y ejercicios que he aprendido (principalmente de mi maestro Kakizakai Kaoru) me han sido de ayuda, pero no todos ellos. Cada persona es única, de forma que algo que no ayuda a alguien puede ser útil para otra persona. Espero que algunos de los elementos mencionados aquí sean de utilidad para alguno de vosotros, pero por favor tratad estas imágenes, ejercicios e ideas con este mismo espíritu de posibilidad, de experimentación, dado que nos son "el camino" sino solamente algunas posibilidades con las que experimentar o sobre las que reflexionar.

Creo que una parte importante de la practica debería ser la construcción de imágenes, ideas y ejercicios propios que puedan ayudarnos a avanzar en nuestro camino. Os invito entonces a crear una "caja de herramientas" imaginaria, un sitio en el que alojar las herramientas de la práctica que puedan sernos de utilidad en nuestro camino con el shakuhachi. De la misma forma que con las herramientas reales, solamente las buscaremos cuando las necesitemos, de manera que si las cosas están funcionando, las herramientas se quedarán en su sitio y el trabajo seguirá por otro camino. En esta caja no solamente irán a parar las imágenes, ejercicios o todo aquello que nos vaya dando nuestro profesor/maestro sino también todo aquello que vayamos colectando/inventando nosotros mismos como fruto de nuestra investigación personal o contacto con otros caminantes de la senda del shakuhachi.

Mis "palabras claves" en relación a la práctica diaria son: percepción, mente abierta, "técnicas básicas" y la habilidad de permanecer en aquello que estemos trabajando.

Las "técnicas básicas" me merecen especial mención ya que creo que deberían ser un punto obligado dentro de cualquier modelo de "práctica diaria". Con el tiempo todos nosotros



aprendemos cosas nuevas y, a medida que el tiempo pasa, seremos capaces de hacer cada vez más cosas con el instrumento, pero encuentro muy saludable y necesario considerar que nunca nos graduamos de nada dentro del shakuhachi. Nuestro sonido, los *meri*, el *korokoro* y todas las otras técnicas pueden siempre mejorar y todos podemos mejorar considerablemente regresando a ellas una y otra vez. Otra forma de mirar esto mismo sería la siguiente: Si grandes maestros de shakuhachi practican estas cosas a diario (y os aseguro que lo hacen), cómo podríamos no hacerlo nosotros?...

El sonido es una parte central dentro de la mayor parte de las tradiciones del shakuhachi. Los diferentes linajes acentuarán en mayor o menor medida su importancia y presentarán diferencias en cuanto al ideal de sonido en sí mismo (esto último también variará dependiendo no solo del linaje sino también del maestro), pero sin importar el linaje al que pertenezcas, la práctica del sonido es fundamental para que puedas mejorar como intérprete de shakuhachi.

Para comenzar la discusión, el texto de hoy presenta tres elementos básicos a la práctica, el espacio, las posturas y el momento:

1. El espacio de la práctica:

- Encuentra un espacio en el que te sientas cómodo y en el que molestar a otros no sea una preocupación.
- Un espacio claro y bien ventilado, ni demasiado caluroso ni demasiado frío.
- No necesitas demasiado espacio pero la postura en la que toques será importante y por ello tocar en el coche, por ejemplo, no es una buena opción (más allá de lo que tu familia o compañeros de piso piensen cuando se cansan de escuchar tu sonido). Dentro de un armario puede ser una posibilidad pero dependerá (entre otras cosas) de su tamaño y contenido!

2. El tiempo y la frecuencia:

- Algunos de nosotros funcionamos mejor por la mañana mientras que para otros el mejor momento se presenta por la noche. Idealmente cada uno deberá encontrar cuál es su mejor momento del día para practicar e intentar realizar la práctica durante esas horas. Por supuesto que luego la realidad se impone y el momento en el que tenemos tiempo para soplar no es precisamente aquel ideal para nosotros y debemos aceptar ese momento y hacer lo mejor que podamos con él.
- Si estás iniciándote o en las primeras etapas de tu camino con el shakuhachi, lo mejor es tocar con un volumen medio de forma que puedas escucharte claramente y de esta forma aprender a valorar lo que funciona y lo que no. Por un lado, tocar con un volumen muy fuerte o muy suave es más difícil y por otro hace más difícil la valoración de aquello que funciona y lo que no.
- Si no te fuese posible trabajar a un volumen medio (por ejemplo porque tocas tarde por la noche o pronto por la mañana) puedes intentar tocar muy suave, pero esto puede ser difícil y contraproducente por lo mencionado anteriormente. Una opción que puedes probar si te encuentras en esta situación sería la de abrir el armario donde guardas la ropa y tocar de cara hacia adentro. Lo positivo será que las ropas absorberán una parte importante del sonido, pero por otro lado tu percepción de lo que estás haciendo se verá reducida. Si no tienes opción que te permita tocar con más volumen, esto podría funcionar.



- Con respecto a la frecuencia en las sesiones de práctica, siempre será mejor cuanto más frecuente, aunque sean unos pocos minutos, que hacerlo una única vez a la semana por varias horas. He escuchado a grandes músicos decir que un día a la semana ellos no tocan el instrumento, como una manera de tomar “aire fresco” para volver a el “renovados”.

- No te fuerces a largas prácticas. Te cansarás físicamente y tu cuerpo comenzará a dolerte o molestarte y mentalmente, lo que producirá una caída en tu atención. Intenta reconocer los períodos de tiempo durante los que puedes mantener el foco y realiza pausas frecuentes, en ocasiones alcanza con detenerse por unas pocas respiraciones.

2. Posturas en las que tocar:

- Cada linaje y/o maestro puede tener un punto de vista diferente por lo que os aconsejo seguir el del vuestro. Pero más allá de él, o si no tenéis alguien que os guíe directamente, podría decirse que existen tres posiciones en las que tocar que son consideradas (más o menos) tradicionales:

- *Seiza* es quizás la posición más tradicional y de hecho la más formal para sentarse en Japón. Es la típica postura de sentarse arrodillado en la cuál el peso del cuerpo recae sobre los talones y puede que la hayáis visto en películas de samurái por ejemplo. El principal problema con esta posición es justamente el hecho de que el peso del cuerpo recae en los empeines de los pies, con el agregado de que las rodillas pueden doler y que las piernas pueden dormirse (y también doler). Si quieres probar esta posición, hazlo sobre una superficie mullida y por cortos períodos de tiempo (y puedes utilizar un cojín entre las piernas para que reciba parte de tu peso). Para esta situación os recomiendo utilizar un pequeño “banco de *seiza*” si fuese posible. Estos existen en diferentes estilos y la idea básica es que el peso del cuerpo recae sobre el banco en lugar de hacerlo sobre los empeines de los pies. Puedes construir uno fácilmente siguiendo las indicaciones del diagrama que encontrarás al final de este texto.

- La segunda posición “tradicional” a considerar es de pie y típicamente con los pies separados la misma distancia que la del ancho de tus hombros. He escuchado a Matama-sensei decir que en su experiencia los intérpretes japoneses sienten su posición más estable cuando uno de los pies se encuentra adelantado con respecto del otro, mientras que los occidentales encuentran esa misma estabilidad con ambos pies a la misma altura. Sabes cuál es la mejor posición para ti?

- La tercer postura a considerar es la de sentado en una silla. Aunque no totalmente tradicional (las sillas no son algo verdaderamente “tradicional” en Japón), es aceptada como una postura válida especialmente dado que cada vez menos japoneses pueden disfrutar (o en ocasiones ser capaces) de sentarse en *seiza*. Para tocar sentado en una silla, asegúrate de que esta tiene la altura apropiada, piensa que deberías ser capaz de apoyar tus pies de forma confortable en el suelo y que el ángulo entre tus muslos y tus pantorrillas debería ser cercano a los 90 grados.

Personalmente me inclino por una silla dura donde será más fácil mantener una posición balanceada. Por esta misma razón tiendo a evitar utilizar el respaldo a menos que esté seguro de ser capaz de mantener una posición erguida. Para ayudarme a lograr una buena posición en la silla, pienso en “anclar” mis isquiones a la superficie de la silla (los isquiones son los pequeños huesos que se hacen evidentes



en nuestras nalgas al sentarnos). La postura mejorará notablemente si nos sentamos verdaderamente en el borde de la silla, casi a punto de caernos hacia el frente, de esta manera las piernas se encuentran “activadas”, será más fácil sentir la descarga al suelo y la espalda estará menos exigida. Prueba a ver si esto funciona para ti.

Cada postura tendrá elementos a favor y otros en contra y estos no serán iguales para todos nosotros, o para la misma persona en diferentes momentos, entonces valdrá la pena experimentar con todas ellas y registrar vuestra sensación en cada una y recordar esta información durante la práctica. Al probarlas prestad atención a la percepción y “control” de la región abdominal que cada postura os brinda.

Si vuestro cuerpo se cansa durante la práctica o perdéis atención, podéis alternar entre estas posiciones como una forma de cambiar la situación sin perder el foco (pero os recomiendo manteneros en cada postura al menos un rato para que el cambio no acabe siendo en si mismo una distracción).

Cualquiera sea la posición que utilizéis, intentad sentir que estáis enraizados en el suelo, a mi me ayuda la imagen de un pararrayos que descarga hacia el suelo.

Os recomiendo no caminar mientras tocáis. El movimiento puede alterar vuestra embocadura y también tiende a disipar la atención (como cuando nos movemos mientras hablamos por teléfono).

Cuidar del cuerpo en relación con la práctica es de gran importancia, por esto y como regla general debéis escuchar a vuestro cuerpo (que no estará igual cada día) trabajando a partir de las sensaciones de ese momento sin presionaros.

Sobre todo ten presente que la práctica (del shakuhachi o de cualquier otra cosa) debe ser más que la simple repetición de ejercicios (o de lo que sea). Necesita atención, sensibilidad y una mente despierta para descubrir y para inventar aquello que te hará avanzar en tu camino con este maravilloso instrumento.

Horacio Curti

Maestro de shakuhachi

44

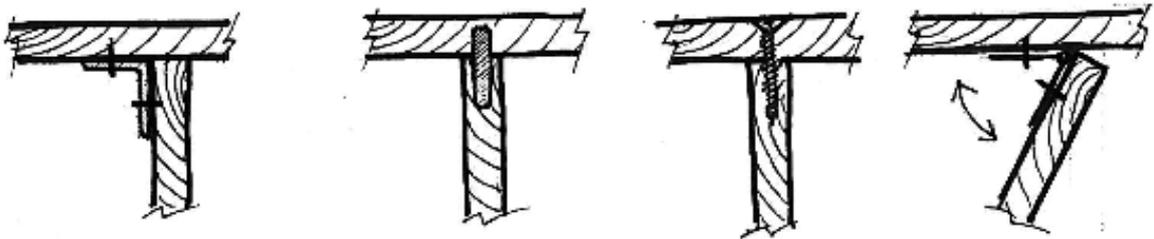
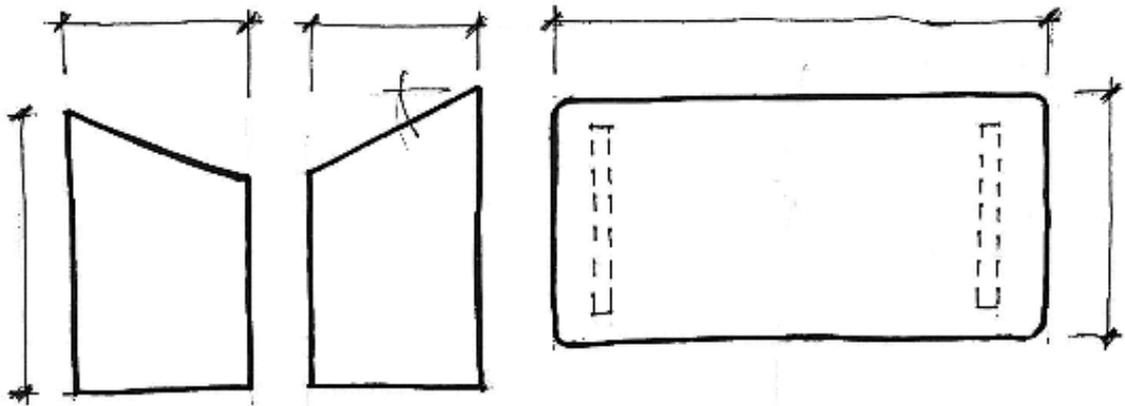
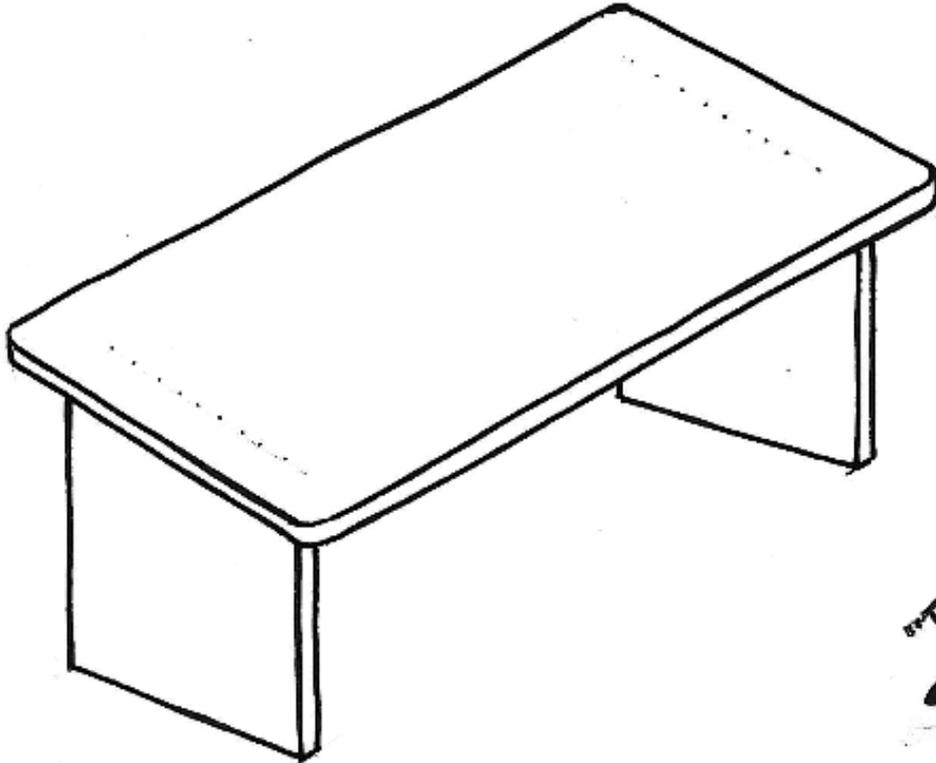
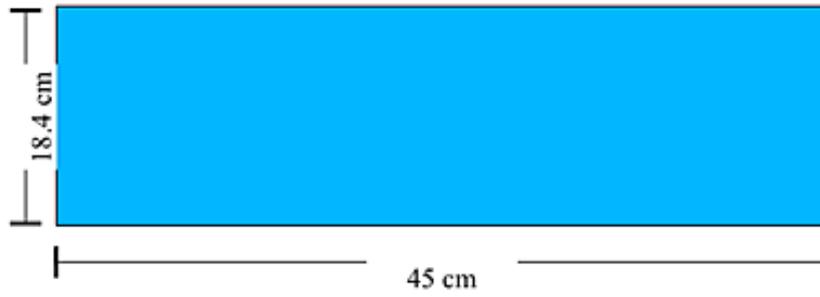


diagrama por Marcel Turull



SEIZA BENCH

SEAT



LEGS

