

DEEP LISTENING

2^a
edición

una práctica para la composición sonora



Pauline Oliveros

DR



DEEP LISTENING: UNA PRÁCTICA
PARA LA COMPOSICIÓN SONORA



PAULINE OLIVEROS

**DEEP LISTENING: UNA PRÁCTICA
PARA LA COMPOSICIÓN SONORA**



DOBRA ROBOTA

Oliveros, Pauline

Deep Listening : una práctica para la composición sonora / Pauline Oliveros. - 1a ed.

- Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Dobra Robota Editora, 2019.

176 p. ; 21 x 14 cm. - (Dobra muzyka)

Traducción de: Alan Courtis ; Juan Pablo Martese.

ISBN 978-987-46114-9-9

1. Música. 2. Composición Musical. I. Courtis, Alan, trad. II. Martese, Juan Pablo, trad.

III. Título.

CDD 781.3

Título original: *Deep Listening: A Composer's Sound Practice*

© Deep Listening Publications, 2005

© Ministry of Maát Publications, 2019

© Dobra Robota Editora, 2019 (1ª ed.), 2021 (1ª reimp.)

Los escritos y la música de Pauline Oliveros son difundidos a través de Ministry of Maát, Inc., Kingston, NY.

Edición e interiores: Gabriela De Mola

Traducción: Alan Courtis — Juan Pablo Martese

Diseño de tapa: Andrea Devia Nuño

dobrarobotaeditora.com

Hecho el depósito que establece la ley 11.723

Impreso en Argentina / Printed in Argentina

Gracias a Ione por su generosidad y predisposición, al Deep Listening Institute y a la comunidad internacional de *deep listeners*. A Ximena Alarcón, Miguel Tomásín, Roberto Conlazo, Patricio Conlazo y Christian Dergarabedian. A Sebastián Rey por contactarnos entre quienes armamos esta edición y darnos la idea de poner en práctica a Pauline.

Nota sobre la traducción: a lo largo de este libro utilizaremos el término *Deep Listening* en su idioma original por ser una marca registrada. Su equivalente en español podría ser «Escucha Profunda».

- 13** **Sobre la primera edición en español de *Deep Listening: una práctica para la composición sonora* — Alan Courtis**
- 19** **Agradecimientos**
- 21** **Prólogo — Stuart Dempster**
- 25** **Palabras prelliminares — Pauline Oliveros**
- 37** **Introducción**
- ¿Qué es Deep Listening? (p. 37) / Entonces, ¿qué es la consciencia? (p. 37) / Entonces, ¿qué es la consciencia? (p. 38) / El oído posibilita oír y escuchar (p. 38) / Entonces, ¿qué es Deep Listening? (p. 41) / ¿Cuál es la diferencia entre Deep Listening y la meditación? (p. 42)
- 47** **La práctica de Deep Listening**
- 49** Resumen de una clase de Deep Listening
- 50** Descripción de las sesiones de ejercitación de Deep Listening (actividades)
- 53** Trabajar con el cuerpo
- Preparación del ejercicio: Posición natural / Postura Δ Los ejercicios: Balanceo de los brazos / Envolver y palmear / Lavado de cara taoísta / Palmear los hombros y el cuerpo y dejar colgar / Versión abreviada del saludo al sol / Delfín que nada (Chi Kung) / Cola de Dragón (Chi Kung) / Lo bueno hacia adentro, lo malo hacia afuera (Chi Kung) / Flor que respira (Chi Kung) / La energía de la elevación y de la caída (Tai Chi) / La rueda de la respiración (Tai Chi) / Esfera energética Δ Comentario
- 61** Respiración
- Los ejercicios: Improvisar con la respiración / Regular la respiración Δ Comentario

- 65 Escucha
El ejercicio Δ Comentario
- 67 Formas de escuchar
Maneras de prestar atención / Transmitir y recibir / Sonido/silencio / Palmas de las manos / Plantas de los pies / La totalidad del cuerpo / Escucha multidimensional
- 72 Diario de la escucha
El ejercicio: Cómo usar tu diario / Registrando tus experiencias internas: recordar y recordando que hay que recordar / Registrando observaciones del paisaje sonoro externo / ¿Qué significa «recoger todos los sonidos»?
- 76 Caminata extremadamente lenta
El ejercicio Δ Comentario
- 78 Cuatro formas de pensamiento
El ejercicio Δ Comentario
- 81 Conversación
Los ejercicios: Pares / El grupo Δ Comentario
- 82 Círculo rítmico
Los ejercicios: El latido del corazón / 60 bpm / Multiplicaciones y divisiones de 60 bpm / Variaciones / Hemio-la / Improvisación con acentos fluctuantes / El círculo de Zina: velocidad de reacción Δ Comentario
- 86 Grabaciones de campo
Los ejercicios: Un estudio de ambientes mixtos / Un estudio de pulsos Δ Comentario
- 89 Obras de Deep Listening**
Círculos de sonidos (p. 90) / Composición ambiental colectiva (p. 92) / La Tierra: sentir/escuchar/sonar (p. 93) / Deep Listening a través del milenio (p. 95) / *Ear Piece* (p. 96) / Diálogo ambiental (p. 97) / Podríamos... (p. 99) / Estamos en conjunto porque... (p. 100) / Cualquier obra de música (p. 101) / Meditaciones de Deep Listening (p. 102) / El canto del

corazón (p. 104) / Una serie de minipiezas (p. 105) / Nuevas meditaciones sónicas (p. 106) / La nueva meditación sónica (p. 107) / Sonido viejo, sonido nuevo, sonido prestado, sonido melancólico. Para voz (p. 108) / Campo abierto (p. 109) / Tónico sónico (p. 110) / Ritmos (p. 111) / Escanear — oír (p. 112) / Peces sonoros (p. 113) / Pieza sonora (p. 114) / Pieza *teenage* (p. 115) / Meditaciones urbanas o rurales (p. 116) / *Crossover* (p. 117)

119 Preguntas para la escucha

123 Comentarios

127 Apéndice

Investigar y reflexionar sobre la caminata lenta de Andrew Taber (p. 127) / ¿Qué es la atención? de Mohamed Khaldi (p. 133) / El arroyo Poesten de T. J. Szewczak (p. 135) / Del ruido a la señal: Deep Listening y la línea en primer plano de Doug van Nort (p. 144) / Retiro de Deep Listening de Caterina De Re (p. 150) / Los *kōan* de Deep Listening y el Mago de Oz de Maika Yuri Kusama (p. 161)

167 Glosario

169 Bibliografía



SOBRE LA PRIMERA EDICIÓN EN ESPAÑOL DE *DEEP LISTENING: UNA PRÁCTICA PARA LA COMPOSICIÓN SONORA*

Pauline Oliveros no necesita presentación. Es sin duda una de las figuras más importantes que dio la música en la segunda parte del siglo XX y en la primera del XXI. Una compositora con mayúsculas, que impuso su obra con todo lo que significaba ser mujer en un contexto dominado casi exclusivamente por hombres. Ante tanto machismo imperante, la contracara fue nada menos que John Cage, cuando manifestó que a través de la obra de Pauline —y habiendo dejado atrás sus diferencias con Schönberg— finalmente pudo comprender lo que era la armonía*.

Pauline fue una artista que desafió las categorías y los prejuicios sociales para desarrollar una trayectoria única. Desde su paso pionero por el San Francisco Tape Music Center hasta el desarrollo del concepto de Deep Listening. Desde la elección de un instrumento tan poco utilizado en la música contemporánea como el acordeón hasta la expansión que hizo de él con medios electrónicos. Desde sus *Sonic Meditations* hasta sus experimentos virtuales en internet con la Avatar Orchestra Metaverse. Desde el desarrollo de composiciones de texto hasta la exploración del potencial de la improvisación. Desde su activa crítica feminista hasta su trabajo como investigadora, docente y activista social. De ahí que resulte difícil catalogar su obra; esta se resiste a ser encasillada en cualquiera de los compartimientos estan-

* La cita textual de John Cage (1989) es: «Through Pauline Oliveros and Deep Listening, I finally know what harmony is... It's about the pleasure of making music» («A través de Pauline Oliveros y Deep Listening finalmente comprendo qué es la armonía... se trata del placer de hacer música»).

cos que la crítica musical convencional propone, precisamente porque trasciende las etiquetas con una fuerza y libertad que no sabe de limitaciones. Por eso, todas estas categorías toman una dimensión diferente. Para poner un ejemplo: su acercamiento a la espiritualidad hay que pensarlo en el contexto de una sociedad tan materialista como la norteamericana y, en ese sentido, tal vez resulte un gesto más cercano a la crítica ácida de la contracultura que a la mera complacencia del *New Age*. A la distancia, resulta claro que su obra es orgánica, fluida y consistente, y que tiene una vitalidad que resiste el paso del tiempo.

En cualquier caso, llegado a este punto, me toca hablar de Pauline en primera persona, remarcando el doble rol que tuvo para mí: el de maestra y el de amiga. Su notable capacidad docente pude apreciarla en mayo de 1994 en su única visita a Buenos Aires, cuando dictó un *workshop* de *Deep Listening* al que asistimos con mis compañeros de grupo Roberto Conlazo y Christian Dergarabedian (por aquel entonces, también integrante de Reynolds). Pauline misma, en uno de sus libros*, describió su encuentro con «jóvenes intensos y de aspecto punk» que hacían preguntas y comentarios «algo desafiantes». Fue una experiencia imborrable; algunos de los conceptos y saberes que logró transmitirnos en ese seminario me influenciaron directamente y persisten hasta el día de hoy. Luego de ese primer momento, quedamos en contacto y surgió una amistad que nunca se apagó. «¿Cómo pudo esa gentil señora interesarse en colaborar con tipos de veinte años con un *background* completamente

* Oliveros, Pauline (2010). *Sounding the Margins: Collected Writings 1992-2009*. Kingston, Nueva York: Deep Listening Publications.

diferente?». Me preguntaba en un artículo que escribí a modo de homenaje* y todavía sigo sin tener la respuesta. En cualquier caso, la colaboración surgió tiempo después de la siguiente manera: con grabaciones «pirata» en casete de dos de sus conciertos; le habíamos propuesto con Roberto hacer un «remix» de su obra, a lo que Pauline respondió con mucho entusiasmo: «Sí». En realidad, todo consistía mayormente en pasar esas grabaciones lo-fi por pedales distorsión, para luego manipular las cintas y mezclar diferentes capas de sonido. El resultado era tan ruidoso que podría haber exasperado a cualquier artista emparentado con la meditación, pero a ella le gustó tanto que terminó editándose en 1999 como *Pauline Oliveros in the Arms of Reynolds*. Luego, con la llegada del nuevo siglo, nos sorprendió su invitación para que participemos con Reynolds en la Lunar Opera, un evento único en el Lincoln Center. Nuestra función allí era tocar al aire libre fundando una «ciudad imaginaria» en la Luna; el resultado fue intenso y constituyó nuestro primer concierto en Nueva York. Tanto en esa gira como en la del año siguiente pudimos compartir días inolvidables con ella, Ione, Roberto y Pacu Conlazo, conviviendo en su casa en Kingston, Nueva York, y grabando en vivo el LP que posteriormente se conocería como *Pauline Oliveros & Reynolds: The Minexcio Connection: Live! At The Rosendale Cafe*.

Después de eso continuamos en contacto, hablando y desarrollando ideas y proyectos, como un «Concierto telemático» vía internet o una obra para «Ensamble de diarios» que escribí

* Courtis, Alan (2016, diciembre). «Pauline Oliveros in the Arms of Reynolds». *The Wire*. <<https://www.thewire.co.uk/in-writing/essays/pauline-oliveros-alan-courtis>>.

para el Ione's Dream Festival y que ella terminó dirigiendo con un ensamble especialmente armado para la ocasión. Pero fue recién durante junio de 2016 cuando le pregunté a Pauline si podía traducir uno de sus textos para utilizar en uno de los seminarios que dicto. No soy específicamente traductor pero, como nadie más lo hacía, me pareció que ya era hora de que alguien empezara. A ella le entusiasmó la idea y me alentó a hacerlo debido a la total ausencia de material suyo disponible en español. Por otra parte, en la comunidad de Deep Listening hay cantidad de hispanoparlantes, como Ximena Alarcón, quien gentilmente realizó la corrección de aquel texto, que al poco tiempo se subió al sitio web Academia*. Conformes con esa primera experiencia, lo que siguió fue la idea de traducir un libro completo, a lo que Pauline inmediatamente me sugirió que comenzara con *Deep Listening: A Composer's Sound Practice*. Apenas habían pasado unos meses de haber empezado con la traducción, cuando recibí sorpresivamente la triste noticia de su fallecimiento a los ochenta y cuatro años, el 24 de noviembre de 2016.

Este libro quedó entonces como un mandato que había que cumplir. El pedido de una amiga y la tarea de difundir su obra para las generaciones venideras y para lxs que no tuvieron la suerte de poder conocerla en persona. Por eso, más allá de las imperfecciones que pudiera tener esta traducción —y todas las traducciones necesariamente las tienen!—, es una satisfacción enorme que por fin se concrete la publicación de *Deep Listening: una práctica para la composición sonora*. Si alguien como

* Oliveros, Pauline (2015). *Tocar/jugar a salvo. Clave para una improvisación justa*. Academia. <https://www.academia.edu/26187918/TOCAR_JUGAR_A_SALVO._Clave_para_una_improvisaci%C3%B3n_Justa_1>.

Cage pudo comprender mediante la obra de Pauline lo que por tanto tiempo se le hizo esquivo, esperamos que lxs lectorxs consigan algo de la comprensión que están buscando, para poder entonces llevarla a la práctica.

Alan Curtis — Buenos Aires, abril de 2019



AGRADECIMIENTOS

Estoy en deuda con mis estudiantes de todos estos años de clases, talleres y retiros por sus aportes para el desarrollo de las prácticas de Deep Listening. Aunque yo les brindé las pautas, la práctica es colectiva y se enriquece por las experiencias compartidas por cada persona.

Agradezco a Ione por su constante compañía y su sabiduría acerca de los sueños. A Heloise Gold por haberme invitado al Rose Mountain Retreat Center, donde establecí el primer retiro de Deep Listening en 1991. Ella ha enseñado en los retiros conmigo y con Ione desde 1991. Las enseñanzas que imparte Heloise orientan a quien participa hacia una mayor sabiduría sobre su propio cuerpo. El resultado de nuestra actividad conjunta está incluido en este libro. Para una mayor exploración del trabajo que realiza Ione, se puede consultar *This Is A Dream: A Handbook for Deep Dreamers* y *Listening In Dreams: A Compendium of Sound Dreams, Meditations and Rituals for Deep Dreamers*.

Agradezco a Pauline Oliveros Foundation por brindar la plataforma para desarrollar la práctica de Deep Listening. Deep Listening es una marca registrada de Pauline Oliveros Foundation. Agradezco a Caterina De Re, Ramón Sender Barayón y Stuart Dempster por su edición, escritura y apoyo. Agradezco a Nico Bovoso por su arte de tapa.¹

Pauline Oliveros — 24/8/2003

1 Refiere al arte de tapa de la edición original de 2005 (N. de la E.).



PRÓLOGO

Fue en el otoño de 1988 cuando invité a Pauline Oliveros a que pasara por Seattle en su camino a California para un concierto. Le estaba contando sobre aquella cisterna de mala fama ubicada en Fort Worden, unos doscientos doce kilómetros al noroeste de Seattle, en Port Townsend, Washington. Como idea de último momento, conseguí un ingeniero de sonido para que documentara lo que nosotros (también iba a estar Panaiotis —Peter Ward—, quien viajaba con Oliveros para el concierto en California) pensábamos hacer. Cuando nos dimos cuenta de que habíamos creado un CD, se hizo necesario titularlo. Durante el invierno de 1989, con su típica brillantez, a Oliveros se le ocurrió «Deep Listening»², mientras trabajaba en el texto interno del disco. El título era muy especial porque capturaba perfectamente las dos referencias más importantes: 1. la enorme y subterránea cisterna y 2. el proceso que hizo posible tocar la música. El título *Deep Listening* identifica sucintamente una forma de hacer música que Oliveros ha practicado durante muchos años. También marcó la fundación de la Deep Listening Band, pero esa es una historia para otra ocasión. La oportuna visita de Oliveros a Seattle parece haber sido un catalizador que le permitió comenzar a organizar, de una manera más directa, lo que luego serían los retiros de Deep Listening y, claro está, toda la variedad de talleres breves relacionados con ellos.

2 El CD *Deep Listening* (NA 022), luego lanzado mediante New Albion Records en la primavera de 1989, no solo cosechó varias reseñas espectaculares, sino que también fue listado por la revista *Pulse!* entre los diez mejores discos de jazz de ese año.

La guía (porque, en efecto, es una guía) *Deep Listening: una práctica para la composición sonora* constituye una largamente esperada recopilación y, al mismo tiempo, la culminación de todo el trabajo de Oliveros relacionado con Deep Listening. Ya era hora de que la dualidad característica de esta información, tanto de corte práctico como académico, finalmente estuviese reunida en un solo lugar.

Pueden conservar la calma, ya que, para cuando terminen de digerir las «Palabras preliminares» y la «Introducción», tendrán en su haber un glosario básico de términos y definiciones. También hay un «Glosario» más específico al final de la obra, de consulta rápida y de gran ayuda.

Seguramente se asombrarán ante el nivel de organización, detallismo y de —si se me permite— programación que este libro suministra. Practicantes de Deep Listening (que han completado el programa certificado de tres años) no se sorprenderán ante la información aquí contenida. Es más, hay quienes han contribuido con piezas pertinentes, incluidas en el «Apéndice» y en los «Comentarios». Pero sí será una sorpresa el hecho de que recién ahora, al leer esta guía, podrán comprender la magnitud de la práctica.

Aquí encontrarán referencias a la sanación a través de la música, la meditación y los sonidos. Muchos de los ejercicios, prácticas y breves piezas contienen un componente sanador. Uno de los objetivos principales de la práctica de Deep Listening es lograr y promover la salud y la sanación no solo para quienes la practiquen, sino también para quienes están en contacto con las personas practicantes. La guía incluye ejercicios y piezas tanto individuales como grupales. El componente de sanación es tan fuerte que podría decirse que constituye el objetivo

principal de la obra. Encontrarán ejercicios auditivos, cinéticos y que trabajan con los sueños, los cuales contienen, directa o indirectamente, un mensaje sanador o un fin de sanar. La música, como mínimo, debería tener un efecto restaurador y, en muchas culturas alrededor del mundo, el componente sanador es indisoluble de la creación musical.

A medida que se avanza en la lectura, rápidamente se vuelve evidente que el humor cumple un rol muy importante en la práctica de Deep Listening. Numerosas investigaciones han demostrado que el humor es sanador y hace bien a la salud en general. Sin ir más lejos, encontrarán humor a lo largo de todo este libro. De vez en cuando, se toparán con prácticas de escucha y ejercicios con sonidos que son graciosos. Esos momentos cómicos son a menudo impredecibles, pero siempre son bienvenidos, ya que evitan la tentación de adoptar una postura extremadamente seria con respecto a esta práctica. Es importante recordar que el humor y la seriedad no son mutuamente excluyentes. Sin duda es necesario poner límites al humor, pero también es necesario hacer lo mismo con la seriedad. Heloise Gold, una de las profesoras más importantes de los retiros de Deep Listening y una reconocida experta en movimiento corporal, incluye el Tai Chi y el yoga en sus clases. También suele ser citada como una de las principales defensoras del humor.

Otra de las profesoras principales es Ione, reconocida poeta, terapeuta, escritora y receptáculo de la «sabiduría del sueño» (como decía Pauline). Lidera las sesiones de sueño profundo, con especial énfasis en los sueños sonoros o los sonidos presentes en los sueños. A pesar de que Pauline Oliveros sea la líder indiscutida de la práctica de Deep Listening, hay que reconocer las increíbles contribuciones de sus profesoras adjuntas, Heloise Gold e Ione. Ellas tres forman una troika de compromiso, di-

reccionamiento, orientación, organización, apoyo y enseñanza de Deep Listening, que es a la vez activa, intemporal, hermosa, fantástica, energizante, audaz, graciosa, sanadora, meditativa, emotiva, profunda, calma, seria, fuerte y oportuna —oportuna en el sentido de que suministra herramientas para hacer frente al mundo cada vez más exigente en el que vivimos—. Deep Listening provee a quien la practique un espacio psicológico donde refugiarse en cualquier lugar y en cualquier momento.

Esta guía ayuda de forma directa, ya sea en un contexto grupal o en uno individual, a liberar la energía creativa que tanto necesitamos hoy en día.

Haber conocido a Pauline Oliveros hace cincuenta años ha sido una bendición (se cumplen este año). Hemos compartido muchas cosas y en silencio celebramos esta travesía de sedimentos (al parecer siempre estamos juntando sedimentos). A lo largo de nuestro viaje, tuve la oportunidad de verla componer, idear, guiar, inventar, organizar, interpretar, enseñar y también poner el foco sobre la práctica de Deep Listening y sobre su metodología y pedagogía. Agradezco eternamente haber tenido esas oportunidades. El título *Deep Listening: una práctica para la composición sonora* apenas si alude a la extensión y profundidad que caracterizan el tema. Es verdad que este libro documenta la práctica sonora de Oliveros, pero también constituye un tributo a sus grandes habilidades como escritora, guía y profesora de la práctica de Deep Listening.

Aquí mismo, Oliveros ha escrito amorosamente sobre la Obra y el Proceso, a los cuales se ha dedicado con tanto ahínco.

Stuart Dempster — Seattle, 5/1/2005

PALABRAS PRELIMINARES

De una forma u otra, la primera preocupación de toda música es destruir la indiferencia en el oír, la indolencia en la sensibilidad, para crear ese momento de solución al que llamamos poesía; nuestra rigidez se disuelve cuando renacemos —en cierto sentido, cuando oímos por primera vez—.

Lucia Dlugoszewski

Deep Listening es una práctica en constante desarrollo que proviene de mi experiencia como compositora, intérprete, improvisadora y miembro de la audiencia. Mayormente mi entrenamiento musical estuvo centrado en técnicas orientadas a cómo tocar y apreciar música del pasado. Ese tipo de educación usualmente constituye la realidad para gran parte del estudiantado de música. La mayoría no se da cuenta de que tiene el potencial creativo para crear su propia música al mismo tiempo que aprende a tocar música tradicional. Sin embargo, el estímulo para componer o improvisar y apreciar música nueva fue casi inexistente durante mi temprana formación musical.

Siempre me fascinó escuchar mi entorno. Desde mi más temprana infancia he sido una persona que escucha. Crecí en un tiempo (1930) en el que existía un muy rico y denso paisaje sonoro³ compuesto de insectos, pájaros y animales en Houston, Texas. Un paisaje sonoro colmado del canto chirriante y rasposo de grillos y sapos, y del canto melódico de los sinsontes.

3 El término inglés *soundscape* fue inventado por el compositor canadiense R. Murray Schafer. Aparece en su obra de 1977 *The Tuning of the World. A Pioneering Exploration into the Past History and Present State of the Most Neglected Aspect of Our Environment: The Soundscape* (Nueva York: Alfred A. Knopf Inc.).

Ahora, en el siglo XXI, ese paisaje sonoro se halla fragmentado e interrumpido en gran medida por asfalto, pavimento y grandes edificaciones. Houston aún conserva algunas cigarras: pueden oírse en corredores estereofónicos, mientras caminás o manejas por las calles, pero los sapos han desaparecido casi en su totalidad y sus nichos sonoros permanecen vacíos, excepto por los sonidos de los motores a combustión. Ha surgido un moderno paisaje sonoro tecnológico.

En la escuela secundaria conocí la escucha interior, un estado alterado de consciencia lleno de sonidos internos que llamaron mi atención y que eventualmente despertaron mis ganas de componer. A la edad de dieciséis años anuncié que quería ser compositora. Estaba enamorada de los sonidos y ser compositora se convirtió en mi sueño. No importaba que yo no supiera traducir mis sonidos internos en una forma externa; sabía que componer era mi camino.

Mi formación instrumental incluyó acordeón y corno francés. Con mi acordeón toqué un repertorio diverso que incluía música clásica, barroca, popular y étnica. Toqué el corno en bandas y orquestas, ¡incluso en una gran banda de baile!

Continué componiendo y, a mis diecinueve años, mis intentos finalmente dieron resultado: logré componer una obra para piano en dos partes. Tanto escuchar como transcribir eran para mí algo trabajoso e intenso, pero componer lo fue aún más.

Mi mentor en composición, Robert Erickson⁴, me incentivó

⁴ Robert Erickson (1917-1997) nació en Marquette, Michigan. De joven tocó el violín, el piano y la flauta. Comenzó a interesarse por la composición durante su adolescencia. Su profesor en esos años fue Ernst Krenek, a quien conoció en Chicago en 1938. Krenek convenció a Erickson de que se anotara en la Universidad Hamline de St. Paul, Minnesota, donde estudió con él hasta 1947

a improvisar⁵ con mi música. Cuando estaba trabada con alguna composición, empezaba a improvisar y a grabar los resultados. Eventualmente la improvisación se convirtió en una forma de hacer fluir mis ideas.

En 1960, nueve años después de haber compuesto mi primera obra, gané el premio de Pacific Foundation por mis *Variations for Sextet*⁶. Alfred Frankenstein, crítico musical del *San Francisco Chronicle*, apoyó y difundió mi trabajo. Así comenzó mi carrera como compositora.

(contando tres años de servicio militar en el medio). Otros profesores con los que estudió fueron May Strong, Wesley La Violette y Roger Sessions. Empezó su carrera como profesor en la Universidad de St. Catherine, también en St. Paul, Minnesota. Luego ocupó varios cargos en el San Francisco State College; la Universidad de California, Berkeley; el Conservatorio de San Francisco y la Universidad de California, San Diego, donde fundó en 1967, junto con Wilbur Ogden, el Departamento de Música. Recibió becas de las fundaciones Ford y Guggenheim y, en 1968, fue elegido miembro del Institute for Creative Arts de la Universidad de California. Escribió varios libros y artículos sobre diversos temas como, por ejemplo, antiguos sistemas de afinación y la relación entre la fonética y la música. Publicó su última obra, *Sound Structure in Music*, en 1975.

5 *Improvisar* significa crear música espontáneamente mientras se está vocalizando o tocando un instrumento. A menudo, mientras compongo, improviso con el piano varias versiones distintas de un fraseo, fraseos o una sección.

6 «*Variations for Sextet* constituye un buen ejemplo de las primeras obras "tradicionales" de Oliveros. En ellas puede verse la influencia de quien fuera su mentor y profesor, Robert Erickson, un importante investigador de teoría acústica y defensor de los métodos de composición intuitivos. Si bien sus primeras obras fueron compuestas usando notaciones musicales convencionales y tienden a sonar como piezas de Anton Webern, Oliveros ha afirmado que las creó improvisando y no aplicando rigurosas técnicas intelectuales. Escritas para flauta/flautín, clarinete en si bemol, trompeta en si bemol, como francés en fa, cello y piano, *Variations for Sextet* explora su interés por el timbre o por la coloratura del sonido a través del uso de gestos tímbricos, cambios rápidos de color tonal y cambios radicales de ritmo» (descripción tomada del programa de *Sounding the Margins: A Forty Year Retrospective*, obra producida conjuntamente por Anne Brodzky, directora de la galería Meridion, y Pauline Oliveros Foundation Bay Area, en el teatro Lorraine Hansberry de San Francisco).

Durante la década del 60, concentré toda mi atención en componer música electrónica. A través de ese medio empecé a encontrar los sonidos que me interesaban y que más se asemejaban a los sonidos de mi escucha interna. Dos de mis obras —*I of IV*⁷ y *Bye Bye Butterfly*⁸— fueron editadas en discos y se convirtieron en clásicos de ese período. *Bye Bye Butterfly* fue considerada la mejor obra de los 60 por John Rockwell del *New York Times*.⁹

La valoración de críticos y colegas y el pequeño premio en efectivo que recibí de Pacific Foundation fueron grandes incentivos que valoré muchísimo. Ya no estaba sola con mi pasión por componer y continué. Por esa razón creo que es de suma importancia hoy en día educar, nutrir e incentivar a jóvenes compositores. También quiero incentivar a gente sin entrenamiento

7 *I of IV* para cinta fue interpretada en tiempo real en el Electronic Music Studio de la Universidad de Toronto durante el verano de 1966. Fue lanzada en 1967 por Odyssey Records y relanzada en 1997 por Paradigm. Para más información sobre algunos aspectos técnicos de esta obra, ver «Tape Delay Techniques for Electronic Music Composers» en Oliveros, Pauline (1984). *Software for People: Collected Writings 1963-1980*. Baltimore: Smith Publications.

8 *Bye Bye Butterfly* es una composición realizada en una cinta de dos canales en el San Francisco Tape Music Center. Utiliza dos osciladores Hewlett Packard, dos amplificadores de línea en serie, un tocadiscos y dos grabadoras de cinta configuradas de forma que produzcan *delay*. Se preparó el equipo, se afinaron los osciladores y se interpretó la obra en tiempo real. *Bye Bye Butterfly* deja atrás no solo la música decimonónica, sino también todo el sistema de moralidad cortés y su consecuente opresión institucionalizada del sexo femenino, característicos de esa época. El título alude a un disco de la ópera *Madame Butterfly* de Giacomo Puccini que andaba dando vueltas por el estudio en esa época y que fue espontáneamente incorporado a la mezcla durante el proceso de composición. *Bye Bye Butterfly* está incluida en *Ohm the Early Gurus of Electronic Music* (Ellipsis Arts, 2000). Fue lanzada por primera vez en 1977 como parte del vinilo *New Music for Electronic and Recorded Media* (1750 Arch Records) y posteriormente reeditada para Paradigm en 1997 (CRI 1997).

9 Rockwell, John (1969, diciembre). «Ten Best Pieces of Electronic Music of the Decade». *The New York Times*.

musical a que improvise y experimente lo que significa crear su propia música.

En 1967 comencé a enseñar música electrónica en la Universidad de California, San Diego (UCSD). Era una de las pocas personas que podía enseñar música electrónica, un campo relativamente nuevo para los planes de estudio de las instituciones educativas estadounidenses. En la UCSD desarrollé el Programa de Música Electrónica de Estudios para Graduados.

Durante mi titularidad en la UCSD dicté *The Nature of Music*¹⁰, un curso largo para estudiantes en general (había sido ideado por mi colega Wilbur Ogden¹¹). Era un curso práctico. Se esperaba que cada estudiante compusiera e improvisara, aunque la mayoría no tenía entrenamiento musical. Nuestra convicción era que la apreciación se desarrollaría a través de la participación en el proceso de composición musical.

Posteriormente, compuse *Sonic Meditations*¹², un conjunto de obras que pueden ser realizadas por personas sin entrenamiento musical. Las meditaciones están basadas en patrones de atención. En otras palabras, suponen formas de escuchar y de responder. *Sonic Meditations* constituye la base de Deep Listening.

10 The Nature of Music fue un curso abierto a todo el estudiantado de la UCSD, que buscaba adentrarse en la música colaborando creativamente. Se componía, interpretaba e improvisaba música.

11 Ogden, Wilbur (1968). «A New Music Education for Everyman in Experiment & Innovation: New Directions in Education». Universidad de California, Vol. 1, Núm. 2.

12 Oliveros, Pauline (1971). *Sonic Meditations*. Baltimore: Smith Publications. Consiste en una colección de meditaciones anotadas verbalmente que puede ser disfrutada de distintas maneras: puede leerse como poesía, puede interpretarse en solitario o delante de otras personas.

¡Me di cuenta de que una gran cantidad de profesionales de la música no estaban escuchando lo que tocaban! Había buena coordinación óculo-manual al leer la música, pero escuchar no era necesariamente parte de la performance. Obviamente oían, pero no tenía lugar ni la escucha completa ni la atención¹³ sobre el continuo espacio-temporal (global). Existía cierta desconexión con el entorno, incluyendo la audiencia, mientras se tocaba. Observar esos fenómenos me llevó a estudiar los procesos de atención humana y sus estrategias.

Empecé conmigo misma. Comencé a cantar y a tocar tonos largos, y a observar y escuchar cómo esos tonos me afectaban mental y físicamente. Me di cuenta de que podía cambiar mi estado emocional concentrando mi atención en un tono y de que podía sentir mi propio cuerpo respondiendo con relajación o tensión. La práctica prolongada me trajo un cierto estado intensificado de consciencia que me brindó una sensación de bienestar.

En 1967 escribí un artículo para la revista *Source: Music of the Avant-Garde*¹⁴ titulado «Algunas observaciones sonoras». En él describía tanto el proceso que suponía escuchar lo que sucedía a mi alrededor como las memorias e ideas que se disparaban durante esa escucha.

13 Austin, James F. (1999). «Zen and the Brain». *Attention*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press.

14 *Source: Music of the Avant-Garde (1967-1972)* (publicación semestral descatalogada que consistía en colecciones de partituras, artículos y grabaciones LP. Solo se publicaron once ediciones, volúmenes 1 a 6. Actualmente pueden hallarse las ediciones 4 a 11 [excepto la número 5]. Entre sus editores se encontraban Larry Austin, Stanley Lunetta, John Cage, Alvin Lucier y Ken Friedman. Se conservan varios ejemplares de cada edición existente impresos en papel de gran calidad, con reproducciones a cuatro colores, 28 x 35,5 cm y anillados. Se editaron solo cuatro discos LP).

Pronto estaba involucrando a mis estudiantes en ejercicios diseñados para centrar su atención en la escucha a través de la observación y el trabajo con sonidos. Algunos de los resultados pueden encontrarse en *Software for People: Collected Writings 1963-1980*:¹⁵

Me siento tranquilamente, con mi reloj despertador, cierro los ojos y abro mis oídos. En este punto el telón se levanta y comienza la performance. Mi propio entorno parece cobrar vida y cada sonido revela la personalidad de quien lo creó. Hay varios sonidos que se fijan en mi oído, como algunos bajo ostinato: los continuos zumbidos de la maquinaria fabril a la distancia y el sonido sordo del agua que cae en una fuente cercana. Ese sonido de fondo es interrumpido por el penetrante motivo de un pájaro. Un repentino sople de aire recorre el escritorio. Las hojas de mi libro responden con rápidos chasquidos sonoros. La puerta de entrada chilla y gime en un mismo tono, como una vieja silla mecedora, y luego termina con un golpe seco. Puedo escuchar las cortinas de una ventana abierta crujiendo al entrar en contacto con las paredes burdamente enyesadas, mientras el bastón de la cortina golpea sincopadamente contra el vidrio de la ventana.

Mientras aún me encontraba en la UCSD, comencé mis investigaciones en el Proyecto para la Experimentación en Música (Project for Music Experiment)¹⁶. Para el Proyecto de Medita-

15 Oliveros, Pauline (1984). *Software for People: Collected Writings 1963-1980*. Baltimore: Smith Publications. Incluye artículos sobre temas diversos como la música nueva, las mujeres compositoras, meditaciones sonoras, atención, consciencia y técnica.

16 El Proyecto para la Experimentación en Música, dirigido por Roger Reynolds (1973-1975), fue una unidad organizada de investigación formada por el personal académico del Departamento de Música de la UCSD. Luego se convertiría en el Center for Music Experiment and Related Research, que dirigió entre 1976 y 1979.

ción (Meditation Project)¹⁷, que tuvo lugar durante el invierno de 1972, nos reunimos cuatro horas diarias, cinco días a la semana, durante nueve semanas con veinte participantes. Allí estudiamos la mente y el cuerpo, realizamos prácticas de sueños con variedad de gente invitada y ejecutamos diariamente obras de *Sonic Meditations*. Esa investigación fue la semilla de la práctica de Deep Listening.

Dejé la UCSD en 1981 y me mudé al norte del estado de Nueva York. Me atrajo la rica variedad de actividades musicales en el valle del río Hudson y la diversidad de prácticas de meditación tradicional disponibles. Estudié zen, budismo tibetano y yoga con excelentes docentes¹⁸. Esos estudios profundizaron mi comprensión y apreciación de la meditación y confirmaron mi propia práctica como compositora/improvisadora.

Conduje mi primer retiro de Deep Listening en 1991 en el Rose Mountain Retreat Center¹⁹ de Las Vegas, Nuevo México, por invitación de Andy y Heloise Gold. El retiro se llevó a cabo en una adorable zona montañosa a unos 2.500 km sobre el nivel

17 El Proyecto de Meditación fue resultado de mis investigaciones en el Proyecto para la Experimentación en Música. Ver «Meditation Project» en Oliveiros, Pauline (1984). *Software for People: Collected Writings 1963-1980*. Baltimore: Smith Publications.

18 Entre otras disciplinas, estudié consciencia cinética con Elaine Summers en Nueva York; Tai Chi Chuan con Al Chung Liang Huang en Rancho, Santa Fe (California) y con Heloise Gold en el Rose Mountain Retreat Center, Las Vegas; karate shotokan con Lester Ingber en el Institute for the Study of Attention en Solano Beach, California; Za Zen con John Daido Looi en el Zen Mountain Center, Mouni Tremper, Nueva York; rituales sagrados del budismo tibetano con Tai Situ Rinpoche en Karma Triyana Dharma Chakra, Woodstock, Nueva York; meditación a través del yoga con el Dr. Rammurti S. Mishra en Ananda Ashram, Monroe, Nueva York, y Chi Kung del maestro taoísta T. K. Hsih en Kingston, Nueva York.

19 En esa época, el dueño del Rose Mountain Retreat Center de Las Vegas era Andy Gold.

del mar. El centro se encuentra en un sitio relativamente virgen, con muy poca intrusión tecnológica a nivel sonoro, a no ser por ocasionales aviones de línea. No hay ruido de tránsito. El lugar estimulaba la escucha.

Tomé el compromiso de asistir a los retiros en Rose Mountain durante diez años y desarrollé las prácticas que se describen en este libro. Cada retiro tiene una duración de una semana y la propuesta es escuchar veinticuatro horas al día. Eso implica escuchar mientras soñamos y también mientras caminamos. Cada día incluye un período de silencio o de tiempo no verbal.

En Rose Mountain también enseñaban Heloise Gold (entrenamiento de movimiento creativo, Tai Chi²⁰ y Chi Kung²¹) e Ione (*Listening Through Dreaming*²² [escucha a través de los sueños]).

También se realizaron retiros de Deep Listening durante cinco años en Suiza²³, uno en Canadá²⁴ y uno en el estado de

20 La antigua disciplina china del Tai Chi consiste en movimientos lentos, gráciles y meditados que se practican como un sistema de ejercicios. Existen numerosos estilos de Tai Chi, como el Yang o el Wu, que llevan el nombre de la familia que lo practicaba. El Tai Chi también es un estilo de arte marcial.

21 El Chi Kung o Qi Gong consiste en una serie de ejercicios diseñados para acrecentar el chi del cuerpo. Según la medicina y filosofía tradicionales chinas, el chi (o qi) es la energía o fuerza vital. Es la fuerza del universo que fluye a través y alrededor de todos los seres vivientes (para más información, ver la serie de libros *Science and Civilization in China*, dirigida por Joseph Needham). Kung (o Gong) significa «desarrollo».

22 Ione (2004). *Listening Through Dreaming: A Handbook for Deep Dreamers*. Kingston, Nueva York: Deep Listening Publications.

23 En Suiza, el retiro de Deep Listening fue organizado por Margrit Schenker y se llevó a cabo en el Hotel Regina, ubicado en Mürren (Altos Alpes suizos) en 1998 y 1999, y luego en el Kulturhotel Seegueli en 2001. Posteriormente, en 2004 y 2005, Christine Zehnder-Probst organizó dos retiros más en este último hotel.

24 Deep Listening en Haliburton fue organizado por Gayle Young y se llevó a cabo en la reserva natural Haliburton en Stocking Lake, Ontario, durante el verano del 2000.

Washington²⁵. El número de participantes aumentaba año a año y, ante el pedido de un nivel avanzado, creé un programa certificado²⁶ de tres años en 1995. En 1998, seis personas recibieron los primeros certificados²⁷. El diploma habilitaba a quien lo hubiera recibido a realizar talleres de Deep Listening.

Hoy se dictan talleres alrededor del mundo. En ellos se presenta algo del material de los retiros de Deep Listening que duran una semana, pero son más limitados en tiempo y alcance. Los talleres pueden durar desde una hora hasta un par de días. Los retiros de verano de Deep Listening se realizan, a su vez, en varios lugares.

Mis performances como compositora/improvisadora están especialmente influenciadas por mi práctica de Deep Listening. Pongo en práctica lo que predico. Cuando subo al escenario estoy escuchando y expandiendo todo el continuo espacio-temporal de sonido perceptible. No tengo ideas preconcebidas. Lo que percibo como el continuo de sonido y energía capta mi atención y atraviesa lo que toco. Reconozco lo que toco casi inmediatamente (milisegundos), apenas ejecuto cualquier sonido²⁸. Ese estado alterado de consciencia en la performance

25 Deep Listening en Cloud Mountain fue organizado por Robert Mann y se llevó a cabo en el Cloud Mountain Retreat Center, estado de Washington, en 1994.

26 El programa certificado de tres años consiste en retiros de Deep Listening que preparan a cada participante para enseñar mediante *workshops*. Los requisitos para ingresar al programa pueden consultarse en www.deeplisting.org.

27 Los primeros certificados fueron otorgados a Tom Bickley, Anne Bourne, Abbie Conant, Norman Lowrey, Dominique Mazeaud y Kimberly McCarthy.

28 Ver Libet, Benjamin (2003). «Brain Stimulation in the Study of Neuronal Functions for Conscious Sensory Experiences: Subjective Referral of Sensory Experience Backward in Time». En: Baars, Bernard J., Banks, William P. y Newman, James B. (eds.). *Essential Sources in the Scientific Study of Consciousness*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press.

es estimulante e inspirador. La música se manifiesta como si yo no tuviera nada que ver con ella, pero aun así soy yo quien deja que emerja a través de mi instrumento y mi voz. Es incluso más fascinante cuando practico, ya fuera que me encuentre tocando algo o simplemente viviendo mi vida cotidiana.

Me complace estar enseñando Deep Listening en el Rensselaer Polytechnic Institute²⁹ de Troy, Nueva York, para los niveles principiante y avanzado, y también en el Mills College³⁰ de Oakland, California, vía presencia virtual online con videochat y ocasionales visitas personales.

También me complace poder incluir en este libro ensayos y citas de estudiantes respecto a sus prácticas de Deep Listening.

Pauline Oliveros — 25/6/2003

29 En el Rensselaer Polytechnic Institute se enseña Deep Listening durante los semestres de otoño y primavera. Es un curso de división superior para estudiantes y personas graduadas. No hay requisitos previos para participar de él.

30 En Mills College se enseña Deep Listening durante el otoño. Es un curso de división superior para estudiantes y personas graduadas. No hay requisitos previos para anotarse. Yo doy el curso. Durante la primera clase, me presento virtualmente, por medio del iCHATav para MacIntosh. Aparezco en el aula del Mills College en una pantalla grande y puedo ver y oír a mis estudiantes y dar instrucciones desde mi casa en Kingston, Nueva York.



INTRODUCCIÓN

Cualquier persona puede practicar Deep Listening. El contenido de este libro fue evolucionando a lo largo de muchos años de práctica en talleres, retiros y clases.

¿Qué es Deep Listening?

Es posible contestar esta pregunta practicando la escucha, siempre que se tenga en mente que las complejas ondas sonoras que transitan continuamente por el oído desde el mundo exterior hacia el córtex auditivo requieren la participación activa de la atención. Partiendo de la experiencia y el aprendizaje, la escucha tiene lugar de forma voluntaria. Escuchar (*listening*) no es lo mismo que oír (*hearing*) y oír no es lo mismo que escuchar. El oído está recibiendo y transmitiendo información constantemente. Sin embargo, podemos no prestar atención al córtex auditivo. Una cantidad muy pequeña de la información transmitida por los órganos sensibles al cerebro es percibida a un nivel consciente³¹. Puede haber reacciones sin que haya consciencia de ellas.

Entonces, ¿qué es la consciencia?

La consciencia ha sido considerada como un epifenómeno por la comunidad científica y no fue estudiada seriamente hasta hace

31 Triesman, Anne M. (2003). «Strategies and Models of Selective Attention». En: Baars, Bernard J., Banks, William P. y Newman, James B. (eds.). *Essential Sources in the Scientific Study of Consciousness*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press.

poco³². La consciencia no podía localizarse. Además, los potenciales evocados en el cerebro aparecen hasta medio segundo³³ antes de que el individuo tome consciencia del estímulo. El cerebro luego recuerda el estímulo como si sucediera en el momento presente o en el instante inmediato, siempre según nuestra manera de percibir el tiempo. Así es como la percepción en el tiempo es una ilusión.

Entonces, ¿qué es la consciencia?

La consciencia es darse cuenta de los estímulos y reaccionar en el momento.

La consciencia es actuar conscientemente, con presencia y memoria. Lo que se aprende es retenido y puede ser recuperado. La información, el conocimiento de los hechos, los sentimientos y las experiencias pueden ser llevados del pasado al presente. De esta forma, cada persona puede reconocerse a sí misma.

El oído posibilita oír y escuchar

Físicamente, oír significa que las vibraciones o formas de onda que se encuentran en el rango de la audición humana (normalmente frecuencias entre 16 y 20.000 Hz y amplitud de ondas entre 0.05 y 130 dB) pueden ser transmitidas por el oído hacia

32 «Introduction: Treating Consciousness as a Variable: The Fading Taboo». En: Baars, Bernard J., Banks, William P. y Newman, James B. (eds.). *Essential Sources in the Scientific Study of Consciousness*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press.

33 Libet, Benjamin (2003). «Brain Stimulation in the Study of Neuronal Functions for Conscious Sensory Experiences: Subjective Referral of Sensory Experience Backward in Time». En: Baars, Bernard J., Banks, William P. y Newman, James B. (eds.). *Essential Sources in the Scientific Study of Consciousness*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press.

el córtex auditivo y ser percibidas como sonido. Sin embargo, la palabra *oír* es mucho más dinámica y tiene muchos más significados dentro de una historia cultural que se encuentra continuamente en cambio.

Según el diccionario Merriam-Webster, *oír* puede significar «escuchar atentamente» o que «cierta información ha sido recibida especialmente por el oído» o «escuchar a alguien o alguna cosa» o «considerar algo oficialmente como un juez, comisionado o miembro de un jurado» o «entender completamente algo» o «asistir a una misa» o «escuchar la confesión en una iglesia católica romana».

En comparación con *oír*, *escuchar* tiene muy pocas definiciones. Aunque estas dos palabras se suelen utilizar de manera indistinta, sus significados son diferentes. *Escuchar*, según el diccionario Merriam-Webster, significa «prestar atención al sonido o a los sonidos», «percibir con el oído», «oír con cuidadosa atención», «considerar seriamente».

Escuchar y *oír* tienen una relación simbiótica, la cual, en el uso común, es de cierta manera intercambiable.

Yo diferencio entre *oír* y *escuchar*. *Oír* es el fenómeno físico que posibilita la percepción. *Escuchar* es prestar atención a lo que es percibido tanto acústica como psicológicamente.

«Oír» convierte un cierto rango de frecuencias en sonidos perceptibles.³⁴

34 Sterne, Jonathan (2003). *The Audible Past*. Durham: Duke University Press.

La escucha tiene lugar en el córtex auditivo³⁵ y está basada en la experiencia de las formas de onda transmitidas por el oído al cerebro. Aprendemos a asociar y categorizar sonidos como *mamá, papá, miau*, [el de una] corriente de agua, silbidos, *pops, clicks* y miríadas de otros sonidos a través de la experiencia. Muchas formas de onda, luego de una primera experiencia, son descartadas e ignoradas sin interpretación consciente alguna. Entender e interpretar lo que el oído transmite al cerebro es un proceso que se desarrolló a partir de reacciones instantáneas de supervivencia y que evolucionó a ideas que impulsan la consciencia. El proceso de escuchar atraviesa la vida entera de una persona.

La palabra *escuchar* también es muy dinámica y cambiante y, a su vez, tiene su propia historia cultural.

La relación entre el estímulo físico y el fenómeno perceptual no está claramente definida. El mundo fenoménico de eventos acústicos de una persona que escucha no es necesariamente el mismo mundo descrito por las propiedades físicas de la energía sonora. No existe variación de presión sonora que conduzca indefectiblemente a una única percepción. De igual forma, no existe una percepción que provenga siempre de una única variación de presión. Si lo contrario fuera cierto (...) si por cada sonido diferente percibido hubiese un único patrón de presión sonora y si cada patrón diferente de presión sonora condujera a una única percepción (...) entonces el problema de la percepción auditiva habría sido resuelto y no gracias a los psicólogos. Habría sido resuelto por los físicos que miden con exactitud el patrón sonoro. Percibir se convertiría en un mero acto de memorizar: solamente se requeriría asociar cada patrón sonoro

35 Ver el capítulo I de Handel, Stephen (1993). *A Point of View in Listening: An Introduction to the Perception of Auditory Events*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press.

con su nombre o significado. Pero este no es el caso. Escuchar no es lo mismo que oír. La presión de la onda física permite la percepción pero no la fuerza. La escucha es activa y permite que la edad, experiencia, expectativa y pericia influyan en la percepción.³⁶

Entonces, ¿qué es Deep Listening?

El espacio acústico es donde se funden el tiempo y el espacio al ser articulados por el sonido.³⁷

Lo profundo (*deep*) se asocia con la complejidad y los márgenes, o los límites que están más allá de la comprensión normal o habitual (en otras palabras, «este tema es demasiado profundo para mí» o «ella es una mujer profunda»). Un tema «demasiado profundo» sobrepasa nuestra capacidad de comprensión o desconocemos muchos de sus aspectos como para que podamos comprenderlo fácilmente. Una «persona profunda» desafía el conocimiento estereotipado y comprenderla o conocerla puede tomar mucho tiempo. O quizá nunca podamos lograrlo. Para mí, la palabra *profunda* aparejada con la palabra *escucha*, o *escucha profunda*, significa aprender a expandir la percepción de los sonidos para incluir todo el continuo espacio-temporal del sonido y enfrentar su inmensidad y complejidad tanto como sea posible.

36 Handel, Stephen (1989). *Listening. An Introduction to the Perception of Auditory Events*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press

37 Bandt, Ros (2001). *Hearing Australian Identity: Sites as Acoustic Spaces, an Audible Polyphony*. Melbourne: The Australian Centre. The University of Melbourne. <www.sounddesign.unimelb.edu.au/site/NationPaper/NationPaper.html>.

Simultáneamente, deberíamos fijar como objetivo un sonido o secuencia de sonidos dentro del continuo espacio-temporal y ser capaces de percibir el detalle o la trayectoria de un sonido o secuencia de sonidos. Ese foco siempre debería volver a —o estar dentro de— todo el continuo espacio-temporal (contexto).

Esa expansión significa que se está en conexión con todo el entorno y con lo que está más allá.

¿Cuál es la diferencia entre Deep Listening y la meditación?

Deep Listening es una práctica pensada para elevar y expandir la consciencia del sonido en todas las dimensiones de la consciencia y dinámicas de la atención abiertas al ser humano.

La fuente de Deep Listening como práctica viene de mi formación y experiencia como compositora de música de concierto y como intérprete e improvisadora. Surge de prestarle atención a mi escucha o de escuchar mi propia escucha y discernir los efectos sobre mi propio continuo mente-cuerpo³⁸; surge de escuchar a otras personas, al arte y a la vida.

Deep Listening es un término y, a la vez, una práctica que no proviene de ningún contexto religioso, a pesar de que esas palabras sean utilizadas a veces por practicantes religiosos. Thích Nhất Hạnh es un monje budista zen que utilizó el término

38 El término inglés *bodymind* (mente-cuerpo) fue utilizado por Candace Pert en su obra *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine* y por James L. Oschman en su libro *Energy Medicine in Therapeutics and Human Performance*. Expresa el *continuum* de la matrix viviente, el hecho de que no existe separación alguna entre la mente y el cuerpo.

*deep listening*³⁹ en un contexto específico: es uno de los Cinco Entrenamientos Conscientes que él propone. Los Cinco Entrenamientos Conscientes implican una escucha centrada en la compasión, cuyo propósito es restaurar la comunicación para aliviar el sufrimiento y brindar alegría a todos los seres vivos. Escuchar (como práctica) sería un entrenamiento para responder con calma y claridad mental. Esto es, una determinación y un compromiso para reconciliar y resolver conflictos.

La *meditación*, en todos los sentidos de la palabra, forma parte y es definida por diversas religiones y prácticas espirituales. Es utilizada en toda su rica variedad de significados para calmar la mente y promover la receptividad o la concentración.

En contextos religiosos, la atención está dirigida hacia la moral y las cuestiones éticas, los valores, las creencias, los principios de la fe, la conexión con lo divino o con un ser o seres divinos.

Tanto si se está reflexionando cuidadosa y continuamente sobre algo o estudiando un tema en particular o planeando o considerando realizar alguna acción, la meditación, religiosa o secular, significa que la atención está dirigida a cosas particulares. Genera vaciamiento, expansión y contracción de la mente; genera relajación o un «dejarse llevar» y focalización (atención dirigida a un punto). La meditación implica disciplina y control. ¡Tenemos algo que practicar!

Deep Listening es una forma de meditación. La atención es dirigida hacia la interacción entre sonidos y silencios, o bien ha-

39 Ver el discurso dado por Thích Nhat Hanh en la Iglesia Riverside de Nueva York (25/9/2001), titulado «Embracing Anger. A Public Talk» en <http://www.buddhismtoday.com/english/ethic_psy/embracing_anger.htm>.

cia el continuo sonido/silencio. El sonido no se limita solamente a los sonidos musicales o hablados, sino que incluye todas las vibraciones perceptibles (formaciones sonoras). La relación entre todos los sonidos perceptibles es importante.

La intención de la práctica es expandir la consciencia de todo el continuo espacio-temporal del sonido/silencio. Deep Listening es un proceso que lleva a la persona que escucha a ese continuo, así como a enfocarse instantáneamente en un sonido particular (foco dirigido hacia un detalle tomado como objeto) o secuencias de sonido/silencio.

Para lograr la disciplina y el control que la meditación desarrolla, la relajación y la concentración resultan esenciales. La práctica de Deep Listening busca facilitar la creatividad, tanto en el arte como en la vida, a través de esta forma de meditación. La creatividad implica la formación de nuevos patrones que van más allá de los límites y las fronteras de los viejos patrones, y también implica dar nuevos usos a esos viejos patrones.

Los animales escuchan profundamente. Cuando ingresás en un ambiente donde hay pájaros, insectos u otra especie de animales, estos te escuchan de forma total. Te reciben. Tu presencia puede significar la vida o la muerte para las criaturas de ese ambiente. ¡La escucha es supervivencia!

Los seres humanos tenemos ideas. Las ideas conducen la consciencia hacia nuevas percepciones y perspectivas.

Los sonidos transportan inteligencia. Ideas, sentimientos y memorias son activados por los sonidos. Si tu consciencia de los sonidos es demasiado reducida, probablemente perdiste conexión con tu entorno. La vida urbana frecuentemente genera una consciencia reducida y la desconexión. Demasiada información llega al córtex auditivo o la rutina ha reducido la escucha sola-

mente hacia lo que parece valioso e incumbe a quien escucha. Todo lo demás es desintonizado o descartado como basura.

La compasión (desarrollo espiritual) y el entendimiento surgen de la escucha imparcial de todo el continuo espacio-temporal del sonido y no solo de lo que nos interesa en un momento determinado. De esta manera, pueden realizarse exploraciones y descubrimientos. Pueden abrirse nuevos campos de pensamiento y el individuo puede expandirse y encontrar oportunidades para conectarse de maneras diferentes con sus comunidades de interés. La práctica potencia esta apertura.

El nivel de consciencia de un paisaje sonoro propiciado por la práctica de Deep Listening podría desembocar en la posibilidad de dar forma a los sonidos de la tecnología y los entornos urbanos. Tanto las personas que se dediquen al diseño, la ingeniería y la planificación urbana como al arte sonoro y la composición, si practicaran Deep Listening, serían capaces de mejorar nuestra calidad de vida.

Pauline Oliveros — 24/6/2003



LA PRÁCTICA DE DEEP LISTENING

Ejercitar Deep Listening en clase consiste en llevar a cabo diferentes ejercicios de entrenamiento tomados de diversas fuentes y realizar las piezas especialmente compuestas por mí y por más practicantes de Deep Listening.

Los ejercicios incluyen trabajar sobre la energía⁴⁰, los sueños, el cuerpo y la respiración, así como vocalizar y escuchar.

Dichos ejercicios fueron ideados para calmar la mente, concientizar el cuerpo y su circulación de energía y presentar la actitud apropiada y necesaria para extender la receptividad a todo el continuo espacio-temporal del sonido. Este tipo de receptividad es esencial para la actividad creativa en el ámbito artístico y también puede aplicarse a cualquier disciplina.

Los mismos ejercicios, u otros similares, se repiten en cada sesión o clase con el fin de ganar experiencia y aprender las prácticas que se ofrecen. Están diseñados para poner en marcha un proceso de escucha. Prestar atención a la escucha y a las distintas formas de escuchar, que probablemente sean nuevas para cada estudiante, son semillas que se plantan en su interior y que son cultivadas a través de la repetición, la ejercitación y el debate. La práctica de Deep Listening es un proceso formativo.⁴¹

40 La electricidad, el calor y el magnetismo forman parte de los flujos energéticos del cuerpo. Ver Oschmann, James L. (2002). *Energy Medicine: The Scientific Basis of Bioenergetic Therapies*. Londres: Churchill Livingstone. Esta edición incluye una introducción escrita por Candace Pert.

41 Un proceso formativo pone énfasis en la acción más que en objetivos o productos. Existe una visión de conjunto de la práctica de Deep Listening que solo puede entenderse si se han realizado los ejercicios. La acción inicia el proceso y es observada por el hacedor. El resultado es la experiencia y el entendimiento a través de la experiencia.

La repetición de los ejercicios genera la oportunidad para comparar diferentes experiencias progresivamente, de sesión en sesión. Esta práctica podría ayudar a profundizar la comprensión del ejercicio, cómo se relaciona este con la escucha y, a su vez, cómo la escucha se relaciona con el arte, la vida o la cultura. La repetición genera familiaridad y la práctica, desenvoltura.

Aunque se ponga énfasis en la repetición, cada recreación del ejercicio nunca es igual. Cada repetición de un ejercicio genera la posibilidad de una nueva comprensión y el desarrollo de la escucha como una práctica o herramienta deseada para vivir, aprender y realizar trabajos creativos.

Resumen de una clase de Deep Listening

Primera hora

Formar un círculo

Pregunta o comentario a integrantes del círculo

Ponerse de pie para realizar ejercicios que incrementen la energía

Ejercicio respiratorio improvisado

Corrección de la postura

Segunda hora

Meditación de la escucha (con un tema guía)

Escritura de diario (experiencia de la meditación)

Caminata extremadamente lenta (con un tema guía)

Hablar con un par sobre la caminata

Interpretación de las piezas sonoras

Recreo de media hora

Tercera hora

Círculo rítmico

Última media hora

Discusión o improvisación de sueños

Descripción de las sesiones de ejercitación de Deep Listening (actividades)

Formen un círculo en un lugar lo suficientemente espacioso como para albergar a todo el grupo. Pueden sentarse en el piso o en sillas, siempre en círculo. La persona que lidere el ejercicio también forma parte de él. La formación circular es preferible, dado que el círculo es un símbolo igualador y puede fortalecer la comprensión de que el aprendizaje se alcanza compartiendo experiencias individuales.

Cuando el grupo ya está preparado para la sesión, su líder puede hacer una pregunta a quienes conforman el círculo o hacer un comentario del tipo «¿qué sonidos despiertan tu creatividad?».

Luego, el grupo se pone de pie dejando suficiente espacio entre cada individuo para llevar a cabo una entrada en calor, que consiste en ejercicios específicos diseñados para incrementar la energía. Dependiendo del espacio disponible, quizá sea necesario formar dos círculos, uno pequeño dentro de otro más grande.

Cuando se hayan completado los ejercicios, se comienza una improvisación respiratoria, con sonidos de la respiración. Otras variaciones podrían ser improvisaciones con tonos o sonidos.

Luego, cada integrante del círculo se sienta en el piso o en una silla manteniendo una postura correcta para una escucha de aproximadamente veinte minutos. La persona que lidere suministra el tema.

Cuando concluya la escucha, cada persona escribe en su diario, durante diez minutos o más, sobre sus experiencias. El

diario es privado y sirve como un registro del progreso logrado por cada individuo. El fin es incentivar a los miembros de la clase para que escriban todos los días en sus diarios sobre las experiencias de escucha que tengan fuera de ese espacio. El material escrito en los diarios constituye una fuente ideal para ensayos y artículos.

El siguiente paso es la caminata extremadamente lenta. Pueden usarse variaciones a medida que cada practicante acumule experiencia. La caminata se realiza con música elegida (o sin ella) por la persona que lidera, quien también propone el tema. Por ejemplo, caminar por un desierto o por un bosque.

Cuando finaliza la caminata lenta, se arman debates de unos diez minutos para discutir sobre lo que cada persona experimentó durante el ejercicio. Luego, vuelven al círculo. Cada participante comparte brevemente con el círculo algo interesante que le haya contado la persona con la que debatió. Se busca que se genere un debate grupal sobre los patrones y las temáticas que vayan surgiendo.

Se interpreta una obra de Deep Listening. Esta puede consistir en una improvisación con sonidos o una improvisación guiada tomada de *Sonic Meditations*, obras de Deep Listening o Deep Listening en Mills. También se interpretan obras compuestas por miembros antiguos o actuales de las clases.

Círculo rítmico con golpes de palmas, chasquidos de dedos y zapateos. El grupo deberá percibir los latidos del corazón y estudiar los tiempos de reacción, progresar hacia la generación de un ritmo colectivo mediante golpes de palmas o caminando en conjunto, para luego aprender complejos patrones polirrítmicos y a componer para el círculo. Deberá incentivarse la composición de ejercicios u obras rítmicas y hacerla más fácil

mediante el aprendizaje y el uso de distintas formas de notación. Podrán utilizarse notaciones convencionales o inventarse notaciones nuevas.

Compartir sueños. Los sueños son considerados recursos creativos. Se comparten los sueños con alguien más. Luego, los aspectos más destacados del acto de soñar son compartidos o interpretados para el grupo. Se alienta a que cada participante preste atención a los sonidos presentes en sus sueños. Se forman pequeños grupos de sueño para ayudar a soñar.

Durante toda la sesión, se intercalan momentos de debate y procesamiento de las experiencias.

Trabajar con el cuerpo

PREPARACIÓN DEL EJERCICIO

Posición natural

Parate con los pies separados, alineados con tus hombros; los hombros relajados, las plantas de los pies conectadas con el suelo, las rodillas un poco flojas y las palmas de las manos a los costados del cuerpo. Los ojos relajados para poder observar todo.

Postura

Adoptá una postura natural.

Concentrate en la planta de tus pies. Imaginá que de tus plantas comienzan a crecer raíces que se adentran en la tierra. Dejá que las raíces te anclen al suelo. Sentí las plantas de tus pies y dejá que la energía del cuerpo se hunda en ellas y en las raíces.

Mantené las rodillas un poco flojas para facilitar la circulación. Mantené los hombros y las palmas de las manos relajados.

Visitá tu corazón y dejá que surja un recuerdo muy placentero.

Visualizá y estimulá tu columna vertebral viajando vértebra por vértebra desde la punta del coxis hasta el cráneo.

Imaginá que un hilo dorado sale de tu coronilla y viaja hacia una estrella distante.

Imaginá que la parte superior de tu cuerpo flota suspendida de una estrella.

Intentá equilibrar la sensación de la parte inferior de tu cuerpo, enraizado en la tierra, con la sensación de relajación y suspensión de la parte superior.

Apuntá el mentón levemente hacia tu pecho para alinear la columna.

Intentá alinear tu cuerpo de esta manera en distintos momentos del día, sin importar en qué posición te encuentres: sentada, de pie o caminando.

LOS EJERCICIOS

Balanceo de los brazos

Balanceá tus brazos hacia adelante y hacia atrás con las rodillas dobladas para lograr un mayor impulso.

Este ejercicio estimula la circulación de la linfa y la sangre, sobre todo en las axilas, donde a menudo se acumula tensión que detiene el flujo energético.

Envolver y palmeo

Parate con los pies separados a una distancia mayor que la de tus hombros.

Mové suavemente tu cadera de lado a lado hasta donde puedas con comodidad. Tus brazos deben seguir los movimientos de tu cadera mientras palmeás el área del riñón y tu costado, un lado del cuerpo a la vez. Levantá levemente los brazos hasta que puedas palmeo el meridiano del pulmón, ubicado justo debajo de la clavícula, en la parte anterior de tu cuerpo, y hasta la glándula suprarrenal, ubicada arriba de los riñones, en la parte posterior de tu cuerpo.

Los ojos deberán estar relajados para poder observar todo y la cabeza deberá girar de lado a lado siguiendo el movimiento de la cintura y la cadera.

Este ejercicio fomenta la tonificación de los riñones y de los pul-

mones, además de ser una especie de masaje de los órganos internos que acompaña el balanceo de la cintura.

El cambio en la distribución del peso del cuerpo también masajea la planta de los pies y estimula el meridiano del riñón⁴², ubicado entre el primer dedo, el antepie y el borde interno del pie. Este meridiano recibe el nombre de *arroyo burbujeante*.

Lavado de cara taoísta

Frotá las palmas de las manos para calentarlas. Colocalas sobre tu cara y frotá enérgicamente hacia arriba y hacia abajo. Cada variación suele hacerse nueve o treinta y seis⁴³ veces.

Frotá los costados de la nariz con el dedo índice treinta y seis veces.

Frotá la frente con cada pulgar, alternando cada uno, treinta y seis veces.

Apoyá los nudillos de los pulgares en los pómulos y frotá con los nudillos de los dedos índice el borde de las cuencas de los ojos nueve veces.

Este ejercicio estimula los senos paranasales y los puntos de acupuntura asociados al hígado.

Limpieza de la boca: utilizá las palmas de las manos, una a la vez, para rozar los labios treinta y seis veces.

Estimulación de la garganta: estimulá tu garganta frotándola hacia arriba y hacia abajo con cada mano treinta y seis veces.

42 En el cuerpo existen numerosos puntos que pueden hallarse a lo largo de los meridianos de acupuntura y que están asociados a diferentes órganos del cuerpo.

43 El sistema numérico taoísta está basado en la antigua numerología taoísta. Ver el artículo de Ray Van Raamsdonk «A Closer Look at the Number 108» en <<https://www.wingchun.org/viewpt/vp2-2a.html>>.

Este ejercicio estimula las glándulas linfáticas.

Zona de la oreja: golpea suavemente esta zona con los dedos índice de tal manera que el cerebelo reciba nueve golpecitos. Forma una V con los dedos índice y medio y frota las orejas treinta y seis veces. Cubrilas con las manos y golpea nueve veces. Introduce los dedos índice y gíralos como un sacacorchos. Luego golpea con suavidad tres veces con los dedos apuntando hacia afuera.

Choca suavemente los dientes dieciocho veces. Masajea las encías con la lengua. Tragá saliva hacia el *dan tien*, el centro energético ubicado debajo del ombligo.

Palmea los hombros y el cuerpo y dejar colgar

Apoya la palma de la mano derecha sobre el hombro izquierdo y palmealo vigorosamente. Mantén el brazo extendido y palmea desde el hombro hasta la palma de la mano. Luego regresá hacia el hombro. Hacé lo mismo con la palma de la mano izquierda y el hombro derecho. Continúa palmeando el pecho hasta las nalgas; las piernas hasta los tobillos y deshacé el camino palmeando el interior de las piernas hasta el vientre y nuevamente hacia las nalgas; por último, el pecho, la nuca y la coronilla.

Luego barré la energía hacia abajo por delante del cuerpo.

Dejá que el cuerpo sucumba a la gravedad e inclínate hacia adelante con los brazos y la cabeza colgando. Manténete así y estirá bien la columna vertebral. Sentí el tirón de la gravedad en los labios, la lengua y el resto de la parte superior del cuerpo. Hacé espacio entre cada vértebra. Apoya las palmas de las manos sobre la espalda, allí donde necesites apoyo.

Para enderezarte, desenrollá la columna. Enderezá la cabeza al final de todo.

Versión abreviada del saludo al sol

Formá un triángulo juntando los primeros dedos y separando los talones, un triángulo de apoyo. Las manos en posición de rezo. Esta posición cierra el circuito entre muchas terminaciones nerviosas importantes.

Intentá percibir la sensación.

Extendé las palmas de las manos hacia afuera con los pulgares entrecruzados. Aspirá, luego levantá los brazos por sobre la cabeza e inclínate hacia atrás. Alzá de nuevo los brazos por sobre la cabeza e inclínate hacia adelante. Volvé a juntar las palmas de las manos y regresá a la posición de rezo inicial con las palmas delante del corazón.

Repetí tres veces.

Este ejercicio sirve para estirar suavemente la columna y los órganos internos.

Delfín que nada (Chi Kung)

Parate con los pies separados a una distancia mayor que la de tus hombros. Extendé los brazos con las palmas de las manos hacia afuera y levemente hacia atrás.

Respirá. Concentrá tu energía mientras doblás las rodillas, llevás las palmas hacia adelante y abrís el primer chakra. Continúa el movimiento de apertura para extender los brazos de nuevo. Sentí que abrís tu espalda y pecho cada vez.

Repetí el mismo movimiento para abrir el siguiente chakra, después el tercero y luego el corazón, la garganta, los ojos y el tercer ojo. Extendé los brazos hacia arriba con las palmas abiertas para captar la energía del universo. Conducí la energía hacia el chakra coronario y luego guiala hacia abajo, por el centro del

cuerpo. Usá tus palmas para almacenar la energía en el *dan tien*. Repetí tres veces todo el ejercicio.

Cola de Dragón (Chi Kung)

Parate con los pies separados a una distancia mayor que la de tus hombros.

Apoyá las palmas de las manos sobre el *dan tien*.

Elevá la mano derecha hacia la derecha, girá la palma hacia arriba y dejá que flote sobre el *dan tien* superior (frente); girá la palma y dejá que flote por sobre el *dan tien* medio (corazón); girá la palma de la mano hacia abajo y dejá que flote hacia el *dan tien* inferior al mismo tiempo que elevás la mano izquierda y realizás el mismo camino que el de la mano derecha. La palma siente y acumula energía a medida que flota por sobre cada centro energético.

Lo bueno hacia adentro, lo malo hacia afuera (Chi Kung)

Parate con los pies separados a la misma distancia que la de tus hombros. Extendé los brazos con las palmas hacia afuera y el dorso de las manos uno contra otro.

Acumulá energía mientras llevás las palmas de las manos hacia los riñones y te ponés en puntas de pie. Almacená la energía positiva en los riñones; formá puños con tus manos a medida que almacenás la energía negativa del hígado y el bazo.

Luego lanzá la energía negativa hacia afuera con un sonido (*shu*) y hacia abajo mientras volvéis a apoyar los pies en el suelo.

Flor que respira (Chi Kung)

Elevá las palmas por encima del centro del cuerpo con el dorso de las manos uno contra otro.

Dejá que tus dedos formen tu flor favorita.

¿Podés imaginarte que olés la fragancia de tu flor favorita?

Bajá las palmas a cada lado del cuerpo en dirección hacia los riñones y repetí tres veces el ejercicio.

La energía de la elevación y de la caída (Tai Chi)

Toda la clase forma un círculo cerrado con los rostros hacia el centro del círculo.

Adoptá una postura natural, respira con las palmas extendidas y vueltas hacia abajo, hacia la tierra.

Doblá y extendé las rodillas seis veces con las palmas yendo hacia arriba y hacia abajo.

Cada integrante debe sentir todo el círculo y las palmas deben subir y bajar al unísono.

La rueda de la respiración (Tai Chi)

Luego del ejercicio de la energía de la elevación y de la caída, girá las palmas hacia adentro en posición paralela, delante del cuerpo, y continúen respirando —aspirando y expirando— en conjunto. Las palmas de las manos se elevan y caen como si flotaran en un cuerpo de agua. Repetí seis veces.

Esfera energética

Mantené las palmas extendidas en la misma posición de la rueda de la respiración, como si sostuvieras una pelota. Sentí el campo energético entre ellas. Probablemente sientas un cosquilleo o un campo de fuerza magnética. Masajeá esa energía acercando y alejando las palmas de las manos. Luego, gradualmente, doblá las palmas sobre el abdomen inferior para almacenar la energía en el *dan tien*.

COMENTARIO

Pueden descubrirse diversas formas de escuchar haciendo estos ejercicios energéticos (chi). Tienen como finalidad acrecentar y almacenar energía en el cuerpo. Están tomados del Chi Kung, del Tai Chi, del yoga y de otros ejercicios diversos para mejorar la percepción cinética y, a su vez, fueron modificados para la práctica de Deep Listening.

Realizarlos antes de sentarse a escuchar, estudiar o trabajar puede ser de gran ayuda. Si te sentís débil, estos ejercicios te ayudarán a recuperar la energía del cuerpo. Además, son de gran utilidad para equilibrar y calmar la energía mental.

Respiración

LOS EJERCICIOS

Improvisar con la respiración

Parate en círculo y concéntrate en tu respiración. Soplando durante períodos cortos y largos, usá el sonido de tu respiración para improvisar una pieza amena interactuando con el resto de la clase durante un período de entre tres y cinco minutos. Intentá no vocalizar los soplos.

Prestá atención a cualquier diferencia que puedas llegar a sentir luego de la improvisación. También reflexioná sobre los ritmos, las texturas y la forma de la improvisación, como si esta fuese una composición.

Regular la respiración

Inhalá por la nariz mientras contás hasta seis. Retené la respiración mientras contás hasta cuatro. Mantené relajada la garganta. Separá levemente los labios y exhalá produciendo una subvocalización de la sílaba *jajjj* mientras contás hasta ocho. Relajate, contá hasta cuatro y luego repetí todo el ejercicio.

La subvocalización de la sílaba *jajjj* constriñe la epiglotis y ayuda a direccionar la energía hacia el bajo abdomen.

COMENTARIO

¿Cuándo notás tu respiración?

La respiración tiende un puente entre lo voluntario y lo involuntario, entre lo consciente y lo inconsciente, entre lo interno y lo externo y, finalmente, entre el sistema nervioso sim-

pático y y el sistema nervioso parasimpático.⁴⁴

El ser humano solo puede sobrevivir sin respirar entre cinco y siete minutos.⁴⁵

Por suerte, podemos realizar nuestras actividades diarias sin prestar atención a nuestra respiración. Pero, desafortunadamente, esa falta de consciencia a veces lleva a que respiremos de modo superficial, sobre todo cuando nuestro cuerpo se encuentra inactivo. Solo cuando nuestra respiración reacciona a un peligro o a una situación estresante, acapara nuestra atención.

Podemos cambiar nuestra forma de respirar si le prestamos atención. Con práctica y a consciencia, podemos respirar con mayor profundidad y eso calma nuestra mente y nuestras emociones. Un buen ejercicio para enfocarnos voluntariamente durante el día en nuestra respiración es preguntarnos: «¿cómo estoy respirando ahora?» o «¿cómo me sentiría si cambio mi forma de respirar?».

Existen muchos ejercicios de respiración que provienen de diferentes tradiciones⁴⁶ y que sirven para diversos fines. Esos ejercicios implican contar inhalaciones, mantener la respiración y luego exhalar, respirar alternativamente a través de una sola fosa nasal, respiraciones completas, etc. Nuestros objetivos principales son prestarle atención, hacerla consciente y con ma-

44 Para más información sobre los sistemas nerviosos simpático y parasimpático, ver <<http://faculty.washington.edu/chudler/auto.html>>.

45 Ver el principio número 7 «The Importance of Yoga Breathing» en <<http://www.extensionyoga.com/>>.

46 Lewis, Dennis (2004). *Free Your Breath, Free Your Life: How Conscious Breathing Can Relieve Stress, Increase Vitality and Help You to Live More Fully*. Boulder: Shambhala Publications.

yor profundidad. Improvisar la respiración es un ejercicio excelente para lograr esos objetivos.

Improvisar implica llevar a cabo algo sin preparación previa ni un texto que sirva como referencia. Todos los tipos de sonidos asociados con la respiración pueden utilizarse como recursos sonoros lúdicos. Breves soplidos, largos sonidos ventosos y otras variaciones, como silbidos, pueden unirse para crear una obra de más o menos cinco minutos. Los efectos pueden sentirse fuertemente cuando la respiración vuelve a la normalidad, luego de haber realizado este ejercicio de improvisación.

Trabajar con tonos es otra forma de profundizar la respiración. Puede realizarse vocalizando cada inhalación o exhalación, generalmente produciendo una vocal, ya que estas de por sí facilitan los ejercicios para extender la respiración. Dado que el trabajo con tonos resuena directamente en el cuerpo, suele afirmarse que produce una sensación de calma (y, por ende, de sanación).

Asimismo, trabajar con sonidos es otra forma de profundizar la respiración. Se puede usar cualquier sonido vocálico para improvisar. Como sucede con los sonidos breves, los sonidos largos y cualquier otra variante sonora realizada con los labios o la boca, estos pueden crear una interesante obra grupal orientada hacia el sonido que alargará y profundizará la respiración durante los ejercicios de improvisación.

La respiración profunda mejora la circulación y la oxigenación del cerebro. El estrés, cuando no se trata, genera una respiración superficial que baja el nivel de oxigenación del cuerpo. Desde un punto de vista positivo, el ser humano necesita estresarse para vencer la inercia y generar la fuerza necesaria para vivir. Sin embargo, es esencial para su bienestar que aprenda a

manejar el estrés cuando este supera los niveles tolerados por el cuerpo. Concentrarte en la respiración cuando sentís estrés puede ayudar a fortalecerte.

La escucha

EL EJERCICIO

Sentate en el piso o en una silla. Si elegiste el piso, usá un almohadón para elevar la tuberosidad isquiática de tu cadera. Si te sentaste en una silla, apoyá la planta de los pies en el piso. Deberás cruzar las piernas como en la posición de loto⁴⁷ o doblarlas hacia atrás, lo más cerca del cuerpo posible, con las rodillas relajadas apuntando hacia el suelo.

La parte superior del cuerpo debe estar relajada y balancearse sobre la tuberosidad isquiática de la cadera y las rodillas. El mentón debe apuntar levemente hacia el pecho.

Las palmas de las manos deben apoyarse sobre los muslos o deben unirse en posición de rezo cerca del vientre.

Los ojos deben estar relajados, con los párpados entrecerrados o totalmente cerrados.

Cuando suene una campana o un gong, escuchá de manera inclusiva la interacción de sonidos a lo largo de todo el continuo espacio-temporal. Incluí también el sonido de tus propios pensamientos. ¿Podés imaginarte que sos el centro de ese todo?

Usá el siguiente mantra⁴⁸ como ayuda en tu escucha: «Con cada respiración regreso al todo del continuo espacio-temporal».

Si un sonido en particular focaliza tu atención, seguilo hasta el final y luego regresá al todo del continuo espacio-temporal.

47 Ver <<http://tekishin.org/zazen/zazeneg.htm>>.

48 Un mantra es una frase o sonido que se repite durante la meditación. Según el Cologne Digital Lexicon, significa «instrumento del pensamiento».

Cuando vuelva a sonar la campana o el gong, prepárate para rever tu experiencia y describirla en tu diario.

COMENTARIO

La posición sentada descrita en este ejercicio es muy común en muchas prácticas de meditación. Sin embargo, las dos formas de atención —focalizada y global— están dirigidas, durante los ejercicios de Deep Listening, hacia el sonido y el silencio. Uno de los objetivos de este ejercicio es sentir la fuerte diferencia que existe entre las dos formas de prestar atención —concentrarse en cada detalle de un sonido o de una secuencia de sonidos mediante una atención focalizada o expandirse hacia múltiples fuentes que suenan simultáneamente en múltiples dimensiones mediante una atención global—.

Es importante que reveas tu experiencia auditiva y que compares los sentimientos, sensaciones, intuiciones y pensamientos que tuviste antes y después del ejercicio, y que los pongas por escrito en tu diario.

A medida que se acumulen experiencias en tu diario, probablemente empieces a discernir ciertos patrones de escucha y el progreso que logres se irá haciendo cada vez más evidente.

Formas de escuchar

MANERAS DE PRESTAR ATENCIÓN

La atención focalizada, al igual que una lente, realza nítidamente los detalles, pero solo del objeto que es el centro de atención.

La atención global es difusa y se expande continuamente para captar todo el continuo espacio-temporal del sonido. Se percibe el flujo de sonidos y los detalles no se perciben necesariamente con claridad. Por ejemplo, el ruido generado por el público en un partido de béisbol cambia cuando se oye el sonido focalizado de la pelota golpeando contra el bate. Si se anota un *home run*, las voces del público se unifican y pasan de ser un difuso tronar global a ser un fuerte rugido focalizado.

La práctica de Deep Listening busca lograr un equilibrio entre estas dos formas de prestar atención, para que cada persona pueda utilizar una u otra de manera flexible y pueda reconocer las diferencias existentes entre las dos formas de escuchar.

Falta descubrir y explorar muchas maneras de escuchar. Existe un sinnúmero de modos en que podemos hacerlo. A continuación, se mencionan algunos:

- Detectar, aislar e interpretar las sutiles variaciones presentes en un medio ambiente sonoro...
- Escuchar en búsqueda, escuchar a la espera de, y escuchar de fondo...
- Muy en sintonía con la dirección, el timbre y la textura...
- Confesional: configuración de la escucha y el habla.⁴⁹

49 Ver Sterne, Jonathan (2003). *The Audible Past*. Durham: Duke University Press, pp. 97.

El consejo de Lou Gottlieb para escuchar a los raperos:

Escuchá solamente la melodía de su forma de hablar, no lo que dicen, como si estuvieses escuchando el murmullo de un arroyo.⁵⁰

TRANSMITIR Y RECIBIR

Si estás hablando, cantando, tocando un instrumento o simplemente generando un sonido, entonces estás transmitiendo. ¿Estás recibiendo lo que transmitís y también la totalidad del continuo espacio-temporal del sonido?

Usá este mantra: «Con cada respiración, transmito un sonido y recibo un sonido».

SONIDO/SILENCIO

No existe sonido que no esté precedido y seguido por el silencio. El sonido y el silencio forman una relación simbiótica. Uno depende del otro. Uno puede seguir al otro instantáneamente o mucho tiempo después. Escuchar sonidos significa escuchar silencios y viceversa.

Solo existe silencio absoluto cuando no hay ningún tipo de vibración. *Silencio* significa que no podemos escuchar ningún sonido. El silencio es el espacio entre dos sonidos.

PALMAS DE LAS MANOS

Frotá con fuerza las palmas de tus manos para calentarlas y energizar las terminaciones nerviosas.

⁵⁰ Lou Gottlieb fue doctor en Musicología, bajista y vocalista del trío musical The Limelifers. Esta cita fue tomada de una conversación que tuvo con Ramón Sender Barayón.

Separalas levemente y ponelas en posición paralela delante de tu pecho. Sentí el campo energético como si estuvieras sosteniendo una esfera o una pelota. Podés acercar o alejar las manos para percibir mejor el efecto.

Masajeá esa bola de energía y lentamente acercá tus palmas hasta unirlas, justo debajo del ombligo (los hombres deben poner la mano izquierda debajo de la derecha; las mujeres, la mano derecha debajo de la izquierda).⁵¹

Recibí el calor de tus palmas con este centro energético (*dan tien*). Si no podés sentir cosquilleos sutiles, puede que tu energía esté bloqueada por la rigidez de tus hombros u otras tensiones presentes en tu cuerpo. Respirá profundamente para liberar esas tensiones e intentá sentir las palmas de tus manos nuevamente.

PLANTAS DE LOS PIES

Las plantas de tus pies te conectan con la tierra (incluso a través del suelo). La planta es muy sensitiva, dado que contiene muchas terminaciones nerviosas y conexiones con órganos internos.

De pie, dejá que la energía fluya hacia las plantas. Relajá las rodillas y aferrate a la tierra. Seguí las sensaciones que regresan de ellas y atraviesan tu cuerpo.

Mientras te aferrás a la tierra, se produce una fuerza reactiva: un regreso de energía proveniente de la tierra misma. Esa fuerza reactiva puede hacerte sentir más fuerte.

51 El equilibrio del Yin y el Yang está conectado con la energía masculina y femenina. La mano izquierda es Yin y la derecha es Yang. Por esa razón, se especifica qué mano debe usarse.

Al concentrarte en las plantas de tus pies, podés subir los niveles energéticos del cuerpo.

La fuerza reactiva que consiste en aferrarse a la tierra con los pies y el cuerpo en una postura natural ayuda a estimular la circulación.

LA TOTALIDAD DEL CUERPO

Mientras escuchás, sentí el impacto y los efectos que genera el sonido a lo largo de tu cuerpo. Prestá atención al momento en que empezás a sentir el sonido en él.

Si estás hablando con otra persona, recibí con todo tu cuerpo lo que están diciendo.

ESCUCHA MULTIDIMENSIONAL

El sonido es simultáneamente temporal y espacial.

Cuando conversamos con otra persona, existe un espacio entre ambas creado por el sonido de nuestras voces y la cercanía de nuestros cuerpos. El sonido de la conversación irradia desde ese espacio íntimo y puede ser oído por personas que no están incluidas en la conversación. La dimensión íntima se superpone a una dimensión más pública de la cual podemos o no ser conscientes.

Somos capaces de oír consciente e inconscientemente las dimensiones espaciales. También somos capaces de recibir otras dimensiones al mismo tiempo: un perro que ladra afuera, otras conversaciones que transcurren en la misma habitación, el ruido del tránsito, etc. Nuestra atención global entra en contacto con numerosas dimensiones superpuestas creadas por los sonidos. Al mismo tiempo podemos imaginarnos qué es lo que

vamos a decir después. Es entonces cuando sentimos la dimensión de la imaginación o la memoria.

Prestamos atención —paralela o simultáneamente— a más de un flujo de sonido, al tiempo que percibimos su dirección y el contexto. Por ejemplo, prestamos atención a la conversación, la música y los sonidos externos que indican que algo está por suceder (como una sirena o un teléfono) sin romper ninguno de esos flujos de sonido. La predisposición a escuchar siempre está presente, incluso cuando ya estamos escuchando.

Las dimensiones del sonido/silencio están compuestas por el espacio creado por el sonido/silencio, el instante, la duración, sus características, la relación que se establece entre quien escucha y el sonido/silencio, el volumen y la locación (real y percibida).

La profundidad con la cual se escucha está relacionada con la expansión de la consciencia generada por la escucha inclusiva. Esta es imparcial, abierta, receptiva y utiliza la atención global. Deep Listening posee dimensiones ilimitadas.

La atención se estrecha cuando escuchamos de manera exclusiva. La escucha exclusiva recoge los detalles y utiliza la atención focalizada, la cual es, por necesidad, limitada y específica. La profundidad de la escucha exclusiva genera claridad.

La escucha es un fenómeno espacial y temporal.

El sonido/silencio es continuo.

La escucha también tiene cierto matiz de secretismo: podemos escuchar a otras personas sin que ellas lo sepan. Eso sucede cuando escuchamos transmisiones radiales o conversaciones que tienen lugar en un sitio público o cuando alguien, a escondidas, decide escuchar una conversación privada (que no debería estar escuchando).

Diario de la escucha

EL EJERCICIO

Luego del ejercicio de escucha, prestá atención a lo que sentís y escribí tu experiencia en el cuaderno que usás solo para ese fin. Inventale un título a tu experiencia. Puede reemplazarse la escritura con cualquier otro método de registro que quieras (por ejemplo, un casete) sin ningún problema.

Cómo usar tu diario

Tu diario debería ser privado, como tu cuarto. Sirve para que escribas, grafiques, dibujes o hagas *collages* de lo que sea que quieras registrar. No hay razón para que otra persona tenga acceso a tu diario, salvo que quieras compartir una parte de él (o todo). Constituye un santuario para tus experiencias de escucha. Con el paso del tiempo, las experiencias que describiste acumularán nuevos significados.

Las experiencias van y vienen. Recordamos fácilmente algunas, pero otras desaparecen con rapidez. Nos acordamos de repente de algunas experiencias en los momentos más extraños, como cuando soñamos o tenemos *déjà vu* o visiones. Llevar un diario con descripciones y recordatorios de las experiencias más nuevas, con recuerdos y sonidos imaginados, puede convertirse en una tarea sorprendente y muy gratificante. Poner tus experiencias por escrito puede ayudar a mejorar tu memoria y tu capacidad para imaginar sonidos (y silencios).

Registrando tus experiencias internas: recordar y recordando que hay que recordar

Cada meditación sobre la escucha tiene su propia dinámica, sen-

timientos, sonidos y sensaciones que podés describir y registrar en tu diario. A veces podés notar diferencias muy sutiles y tenues entre sonidos que te resultaban familiares. La diferencia más pequeña puede revelarte nuevas relaciones creativas. Material de este estilo, puesto por escrito cada vez que meditás sobre la escucha, servirá como un registro de los progresos que vayas haciendo en la expansión de tu consciencia y podrá servir de base para un posible ensayo o artículo.

Incluso cuando consideres que una experiencia no es lo suficientemente útil como para escribirla, hacelo igual. Podrías cambiar de opinión más adelante, sobre todo si la contextualizás y comparás con las distintas experiencias registradas a lo largo del tiempo.

Dejá de lado tu faceta crítica y mantené la calma mientras tengas la oportunidad de relevar tus experiencias sin ningún tipo de censura. Una palabra, un fragmento o un párrafo pueden incentivar tu imaginación y aportar una enorme cantidad de información. Tu diario puede ser lo más o menos lineal que quieras.

Una forma de evaluar tus experiencias es releerlas como si fueras periodista. Describí todo lo que puedas y tené en cuenta los sentimientos provocados por los sonidos y la relación entre ellos. Recordá que los pensamientos lingüísticos son también sonidos, si elegís escucharlos de esa manera. Otra variante consiste en pensar las experiencias como si fueran un sueño.

Durante tu rutina diurna o en sueños, forzate a prestar atención repitiendo la frase: «Recordar y recordando que hay que recordar». ¡Incluso podrías terminar yendo hacia atrás en el tiempo y escuchando un sonido que ni siquiera sabías que habías escuchado!

Registrando observaciones del paisaje sonoro externo

La mayor parte del tiempo nos enfocamos estrechamente en nuestros objetivos y metas. Con ese tipo de enfoque somos capaces de descartar o ignorar sonidos que consideramos que no suministran información relevante.

¿Por qué deberían interesarnos los sonidos del tránsito, el ruido ambiente de un restaurante o el barullo generado por múltiples conversaciones? ¿O el ruido producido por la caída de un tacho de basura a las dos de la mañana? ¿O la caída de un alfiler en una habitación silenciosa?

Todas las formas de onda transmitidas fielmente por nuestro oído y sus partes a nuestra corteza auditiva componen nuestro paisaje sonoro más inmediato. Si bien no somos parte de él, estamos en él. Ampliar lo más posible nuestra consciencia para que incluya todos los sonidos nos pone en el centro del ambiente que nos rodea y nos conecta con todo lo que está sucediendo. El cuerpo constantemente siente y registra toda la información que llega a la corteza auditiva, por más que no siempre seamos conscientes de toda esa actividad. Esta es la razón por la cual el cerebro y el cuerpo conocen mucho más de lo que nuestra mente es capaz de procesar en lo inmediato.

La escucha inclusiva, por lo tanto, nos abre a todas las posibilidades del continuo espacio-temporal. Dependiendo de nuestra perspectiva, de nuestro despertar emocional o de cuán significativo sea nuestro compromiso con uno o varios objetivos, podemos ingresar al profundo intercambio del universo a través de los sonidos.

Es posible que exista una estrecha relación entre la experiencia interna y externa de una escucha inclusiva. Registrar el flujo de sonidos que atraviesa el continuo espacio-temporal como si

fuéramos periodistas puede suministrar una comprensión más profunda de nuestra presencia e importancia como parte del ambiente. Todo sonido que somos capaces de percibir contiene información.

¿Qué significa «recoger todos los sonidos»?

El oído recoge fielmente todos los sonidos que se encuentran dentro de sus límites de frecuencia y amplitud. Los sonidos que están fuera de los límites auditivos del oído pueden ser recogidos por otros sistemas sensoriales que forman parte de nuestro cuerpo.

Caminata extremadamente lenta

EL EJERCICIO

Con la mayor lentitud posible, da un paso hacia adelante apoyando primero el talón del pie. Dejá que el peso de tu cuerpo se desplace del borde externo del pie al dedo meñique y después hacia el primer dedo. Cuando el peso de tu cuerpo esté totalmente alineado con el pie, hacé lo mismo con el otro.

Se recomienda realizar pequeños pasos, dado que tal vez cueste mantener el equilibrio.

Siempre mantené una postura correcta: los hombros relajados y la cabeza erguida.

Utilizá tu respiración.

El desafío que plantea este ejercicio es el siguiente: por más lentamente que estés caminando, siempre es posible caminar aún mucho más lentamente.

COMENTARIO

El objetivo de este ejercicio es desafiar los patrones o ritmos que solés usar al caminar, con el fin de reconectarte con las sutiles energías presentes en tu cuerpo a medida que su peso se traslada de lado a lado durante una caminata extremadamente lenta. De esa manera, podés descubrir las conexiones punto a punto que permiten movernos y/o sumergirnos en la experiencia del flujo de movimiento.

La caminata extremadamente lenta puede ser practicada en cualquier momento. Durante las clases, pueden añadirse las siguientes variaciones:

- Caminar escuchando música.
- Caminar con los ojos cerrados.
- Caminar cantando tonos largos (uno por respiración).
- Caminar hacia atrás.
- Caminar apoyando primero el primer dedo y luego trasladar el peso hacia el dedo meñique. El peso se dirige hacia el talón. Las rodillas permanecen dobladas, como si estuvieras acechando una presa.

Cuatro formas de pensamiento

EL EJERCICIO

Mientras escuchás a otra persona o las diferentes conversaciones que tienen lugar en el círculo, prestá atención a la forma de pensamiento que se está expresando.

Cuando compartan sus experiencias, estas son cuatro formas de pensar a las que podrían prestar atención durante la charla:

Sensación

Sentir

Pensar

Intuición

La *sensación* es consecuencia de experimentar algo a través de los sentidos. Decimos que sentimos la textura suave de un pelaje, el calor del fuego o la profundidad del verde que tiñe el pasto primaveral. La sensación está asociada con la presencia y ocurre en el presente.

La *intuición* es un conocimiento directo. Recibimos mensajes y comprendemos intuitivamente a través del vuelo de nuestra imaginación o de nuestros sueños. La intuición está asociada con el futuro. Podemos proyectarnos hacia el futuro a través de ella.

Sentir es producto de la experiencia. Los sentimientos surgen con el tiempo, al contrario de las emociones, que son resul-

tado directo de los hechos que ocurren en el momento, como por ejemplo una amenaza que pone en riesgo nuestra supervivencia. Los sentimientos están asociados con el pasado.

Pensar es una actividad cognitiva que comprende el lenguaje y el análisis. El análisis recurre al pasado, al presente y al futuro. Intentá examinar la manera en la que pensás mientras escuchás:

— ¿Sos consciente de las sensaciones directas? ¿Dónde experimentás sensaciones mientras escuchás?

— ¿Estás soñando con los ojos abiertos mientras escuchás? ¿Tus intuiciones te presentan situaciones y actividades imaginarias? ¿Tus habilidades físicas están exageradas? ¿Podés volar en tu sueño?

— ¿Sos consciente de tus sentimientos mientras escuchás? Los sentimientos surgen con el tiempo y están relacionados con la experiencia. Las emociones son mucho más inmediatas y rápidamente cambian cuando se recibe nueva información sobre el hecho que les dio lugar. El sentimiento es más estable.

— ¿Podés analizar tus experiencias para incorporar hechos y conocimientos nuevos? ¿Cómo podés desarmar tus experiencias y luego volver a armarlas? ¿Sos capaz de hacer esto y al mismo tiempo ser consciente de las otras tres formas de pensamiento?

— Cuando notás estas formas de pensamiento durante tus quehaceres cotidianos, tratá de detectar cuál es la que predomina o si existe alguna especie de equilibrio en tu manera de escuchar. ¿Podés discernir qué forma de pensamiento está usando otra persona cuando hablás con ella?

COMENTARIO

Las cuatro formas de pensamiento fueron tomadas de un modelo propuesto por C. G. Jung en su libro *Recuerdos, sueños, pensamientos*.

Conversación

LOS EJERCICIOS

Pares

Luego de la caminata extremadamente lenta, formen pares. Conversen sobre el ejercicio. Intentá hacer una escucha de cuerpo entero mientras prestás atención a lo que dice la otra persona.

Compartan información durante diez minutos. Luego vuelvan al círculo. Cada participante habla por su par y comparte con el grupo un breve resumen de lo que este le dijo y de lo que le pareció interesante.

El grupo

Contá tu experiencia del ejercicio. Prestá atención a cuánta información proviene de lo que dijo el resto, incluso si es poca. Tu contribución es muy valiosa para todo el grupo.

COMENTARIO

Conversar sobre las experiencias es una parte importante de la práctica de Deep Listening. La escucha puede ser efímera y frecuentemente no somos conscientes de ella. Conversar sobre tus experiencias con alguien más que también haya formado parte del círculo puede ayudar a centrarte y a que captures, aunque sea fragmentariamente, la esencia de lo que experimentaste.

Círculo rítmico

LOS EJERCICIOS

El latido del corazón

Cada persona detecta y luego expresa los latidos de su corazón golpeando suavemente contra su cuerpo. Cuando lo estén haciendo, empiecen a aplaudir. Cada persona debe aplaudir siguiendo el ritmo de los latidos de su corazón y al mismo tiempo escuchar la superposición rítmica generada por todo el grupo.

60 bpm

Partiendo de los latidos, cada participante del círculo debe llegar a 60 bpm para que en conjunto puedan expresar un solo ritmo aplaudiendo y/o caminando en el lugar. Luego de aplaudir al unísono durante un tiempo, cada persona debe caminar en su lugar a 60 bpm y aplaudir una después de la otra en círculo. Hay que aplaudir solo una vez. Practiquen hasta que todo el círculo pueda hacerlo a la perfección. Si alguien duda o erra, entonces quien esté a su lado debe recomponer el patrón rítmico.

Multiplicaciones y divisiones de 60 bpm

Caminen en el lugar a 60 bpm y aplaudan al unísono a 120 bpm. Luego inténtenlo a 180, 240, 30 y 15 bpm. Practiquen de distintas formas como, por ejemplo, caminando a 120 o 30 bpm mientras aplauden a diferentes ritmos. Practiquen también aplaudiendo escalonadamente en círculo a 180, 240, 30 y 15 bpm, mientras marcan el ritmo con los pies a 60 o 120 bpm. Pueden caminar en el lugar o en círculo.

Variaciones

Una vez que dominen los ejercicios «60 bpm» y «Multiplicaciones y divisiones de 60 bpm», pueden dividir el círculo en dos partes: una realiza el ejercicio a 180 y la otra a 240 simultáneamente. Pueden improvisar o componer todo tipo de variaciones cuando ya dominen el tempo (bpm) y todas las multiplicaciones y divisiones.

Hemiola

Practiquen aplaudiendo en grupos de tres o dos aplausos. Pongan el acento en el primer pulso de cada grupo. Intenten aplaudiendo dos grupos de tres aplausos seguidos por tres grupos de dos aplausos. El bpm debe ser constante. Mientras las manos aplauden tres o dos veces, los pies deben sincronizar con el acento o con el primer pulso. Así, los pies marcan los acentos. Por lo tanto, seis tiempos que suenan a la misma velocidad pueden ser percibidos de manera distinta si se añaden los acentos que generan los grupos.

El patrón de acentuación fluctuante recibe el nombre de *hemiola* y es utilizado extensamente en la música africana y en otros tipos de música.

Practiquen con grupos de tres tiempos, seguido de un grupo de dos tiempos, lo que forma un patrón de cinco. Intenten con un grupo de dos tiempos, seguido por dos grupos de tres tiempos, lo que forma un patrón de ocho. Intenten un grupo de tres tiempos, seguido por dos grupos de dos tiempos, lo que forma un patrón de siete.

Improvisación con acentos fluctuantes

Sin moverse del lugar, marquen un pulso golpeando cada pie

contra el suelo. Todo el grupo aplaude suavemente. Cada individuo acentúa un aplauso a voluntad para crear una improvisación polirrítmica fluctuante.

El círculo de Zina: velocidad de reacción

Parate en círculo manteniendo una postura natural.

Tomá la mano de quienes se encuentren a cada lado. La palma de la mano derecha va arriba y la palma de la mano izquierda, abajo.

Deben pararse lo suficientemente cerca como para que los hombros y los brazos permanezcan relajados.

Tomate un tiempo para sentir la energía que hay entre las palmas de las manos.

Emití un pulso energético con la mano derecha para que viaje lo más rápido posible de mano en mano alrededor del círculo. El pulso consiste en un apretón suave, como un levisimo golpe eléctrico. Intentá reaccionar lo más rápido posible cuando recibís el pulso en tu mano izquierda y tratá de enviarlo a través de tu mano derecha casi simultáneamente. Hagan que el pulso viaje alrededor del círculo durante varios minutos.

Luego añadan un susurro al pulso (*ja*) para que el sonido de la expiración viaje junto con el pulso alrededor del círculo.

Por último, añadan un *ja* totalmente vocalizado.

La reacción promedio es de una décima de segundo. Por lo tanto, si el círculo está compuesto de veinte personas, cada ciclo debería tardar dos minutos aproximadamente.

Prestá atención a los lapsos de concentración que provocan que el pulso se acelere o desacelere. Intentá acrecentar la velocidad de tu reacción con cada ciclo del pulso.

COMENTARIO

El círculo rítmico tiene como fin que sus participantes aprendan a escuchar e improvisar utilizando ritmos. Permite estudiar el ritmo de los latidos del corazón en relación con los sesenta latidos por minuto (ratio) y determinar cuál es el tiempo de reacción más rápido. Las reacciones veloces son esenciales para nuestra supervivencia. También para la música, la danza y los deportes. La capacidad para reaccionar velozmente puede incrementar nuestra aptitud para discernir y perfeccionar los ritmos, con independencia de la disciplina que practiquemos.

Cada participante aprende a formar parte de un círculo rítmico y expresar complejos patrones polirrítmicos. El objetivo es aprender a detectar cualquier cambio en el ritmo de los aplausos o pulsos, por más pequeño que sea.

A medida que se familiarizan con el potencial y todas las posibilidades de los patrones rítmicos, pueden intentar numerosas variaciones y componer piezas para el grupo.

Grabaciones de campo

El arte de la grabación de sonidos ha avanzado ininterrumpidamente durante más de cien años, desde los cilindros inventados por Edison en el siglo XIX y las cintas magnéticas desarrolladas en el siglo XX hasta las computadoras del siglo XXI⁵². Afortunadamente, hoy en día podemos llevar grabadores portátiles y grabar en cualquier sitio. Los siguientes ejercicios pueden hacerse con una *laptop* y un *software* de edición de grabaciones⁵³. Se puede usar el micrófono interno de la computadora. Sin embargo, para obtener una mejor calidad de sonido, se recomienda un micrófono externo.

LOS EJERCICIOS

Hacé una grabación de diez minutos. Editala y dejá solamente los mejores tres minutos. Subí la grabación a la página web de la clase. Escuchá los archivos subidos por el resto y elegí uno o más para mezclarlos con tu propia grabación y así crear una pieza de tres minutos. Ponele un título a tu pieza.

Escuchá los resultados en clase. Luego de establecer criterios constructivos, los miembros del grupo pueden hacer una devolución sobre cada pieza compuesta.

Luego de oír tres piezas, es muy útil compararlas para encontrar similitudes y diferencias. Pueden hacer lo mismo con seis, nueve y doce piezas. Antes de que empiecen las compara-

52 Para una introducción muy básica, ver «How to Record a Sound on a Windows Computer» en <http://www.ehow.com/how_10021_record-sound-windows.html>.

53 Existen muchos programas gratuitos y *shareware* de edición de grabaciones. Para realizar los proyectos incluidos en este libro, recomiendo el programa *freeware* de código abierto Audacity, que funciona tanto en la plataforma DOS como en macOS.

ciones, vuelvan a mencionar los títulos de cada pieza y quién la compuso.

Un estudio de ambientes mixtos

Grabá los ruidos ambiente de tu casa. Pensá bien dónde ubicar el micrófono y colocalo en un lugar estratégico.

Para componer la pieza usando otros archivos, solo podés valerte de técnicas de mezcla. Podés usar técnicas de *fade-in* y *fade-out*, como quieras.

Un estudio de pulsos

El medio ambiente natural y urbano está lleno de pulsos y patrones. Intentá grabar los pulsos y patrones más interesantes que puedas hallar en tu vida diaria.

Los pulsos son sonidos repetitivos. Pueden ser extremadamente rápidos o extremadamente lentos. El pulso puede tener un origen natural, mecánico o eléctrico.

Componé una pieza de tres minutos combinando tu archivo con los archivos del resto de la clase. Utilizá técnicas de procesamiento como mezclas, filtros, armonizaciones, alteración de fases y *delay*.

COMENTARIO

Las grabaciones de campo constituyen una buena forma de desarrollar una mayor sensibilidad hacia los sonidos. Los auriculares tienden a concentrar la atención sobre sonidos que, en general, tu consciencia no registra. Cuando escuchás el ambiente que querés grabar, escuchá con y sin auriculares hasta que sientas que estás capturando los sonidos de la manera más realista posible. Probá ubicando tu micrófono en distintos lugares.

Los elementos compositivos en «Un estudio de ambientes mixtos» incluyen la mezcla de espacios disímiles con el fin de crear un nuevo tipo de espacio y yuxtaponer sonidos de formas inusuales. «Un estudio de pulsos» permite crear texturas polirrítmicas inusuales combinando distintos pulsos y luego procesándolos con diferentes efectos, por ejemplo, filtros, reverberaciones, *delay*, envolventes, entre otros.

OBRAS DE DEEP LISTENING

La variedad de formas de notación utilizadas para presentar mis composiciones incluye el pentagrama tradicional, la notación gráfica, metáforas, textos en prosa, instrucciones orales y material grabado. Las *Sonic Meditations* son presentadas mediante instrucciones o recetas escritas. Las notaciones fueron puestas por escrito luego de numerosos ensayos con instrucciones orales dadas a muchas personas. A pesar de que las *Sonic Meditations* fueron impresas, frecuentemente modifiqué o corrigo la redacción utilizada para transmitir las instrucciones en nuevas situaciones.

Esas instrucciones tienen como objetivo estimular un proceso de atención en cada participante y en cada grupo que pueda profundizarse gradualmente mediante experiencias repetidas. No se busca una performance definitiva, ya que estas pueden variar considerablemente, a pesar de que su integridad permanezca intacta y la obra pueda ser reconocida en cada nueva oportunidad.

El fin principal de todas mis instrucciones orales y escritas es proveer estrategias de atención. Estas simplemente consisten en maneras de escuchar y de reaccionar prestándote atención y prestándole atención a tus pares y a tu entorno.

La siguiente selección de obras de Deep Listening fue tomada de una variedad de fuentes, situaciones y lugares.

Ciclos de sonidos

Stan Hoffman

PREPARACIÓN

Siéntense formando un gran círculo.

Cada participante elige un sonido y debe generarlo durante toda la obra.

LÍDER

Tomá un pequeño gong o campana de mano y parate apenas un poco más adentro del círculo. Señalá el comienzo de la obra golpeando dos veces el gong y luego caminá lentamente alrededor del círculo. Golpeá una vez el gong cuando completes una vuelta. Hacelo dos veces. Cuando completes otra vuelta, golpeá tres veces el gong para finalizar la obra.

PARTICIPANTES

Primer ciclo — en soledad: intentá generar un sonido diferente a todos los otros sonidos.

Segundo ciclo — diálogo: intentá sonar inmediatamente antes o después de otro sonido.

Tercer ciclo — en conjunto: intentá sonar a la par de otro sonido y mantené tu sonido durante mucho tiempo.

SUGERENCIAS Y VARIACIONES

El primer ciclo funciona mejor si no hay demasiadas personas intentando sonar en soledad. Si hay muchas, se puede pedir que solo algunas emitan sonidos o quizá duplicar la cantidad de ci-

los asignando diferentes participantes a diferentes ciclos en soledad.

El grupo puede elegir una temática o ciertas pautas que guíen la elección de los sonidos.

Cuando esta obra se realizó por primera vez en el retiro de Deep Listening en Washington (junio de 1995), cada participante recibía partes escritas en las que se especificaba un sonido (por ejemplo, venado, sol, cielo y su helecho favorito), cuántas veces debía sonar durante cada ciclo y si debía sonar en soledad, en diálogo o en conjunto. Es una buena estrategia para manejar un número elevado de practicantes. También incrementa la concentración, porque nadie sabe de antemano cuáles son las intenciones del resto, cuándo van a sonar ni con qué objetivo.

Composición ambiental colectiva (1975/1996)

Pauline Oliveros

Cada participante explorará el entorno hasta hallar un lugar de escucha que tenga algo interesante para ser oído y permanecerá escuchando durante unos instantes.

Cada participante invitará al resto a que oiga el lugar de escucha que halló. Podrá haber uno o más lugares con sonidos contrastantes.

Cada participante buscará una forma de aumentar, anular o interactuar de alguna manera con el sonido o los sonidos del lugar de escucha que el grupo se acercó a oír.

Cada participante deberá encontrar una forma de conectar todos los sonidos, ya sea literal, metafórica o gráficamente.

Deberán ponerse de acuerdo sobre la interpretación.

La Tierra: sentir/escuchar/sonar

Pauline Oliveros

Entrá al círculo. Acostate boca arriba sobre el suelo con tu cabeza apuntando hacia el centro de la habitación.

¿Podés imaginar que te deshacés de todo lo que no necesitás?

Mientras sentís debajo el sostén que provee el suelo, ¿podés imaginar que sentís cómo el peso de tu cuerpo se desplaza en respuesta a la atracción que genera la gravedad?

¿Podés imaginar que sentís hasta la vibración más sutil del suelo que soporta tu cuerpo?

¿Podés imaginar que tu cuerpo se fusiona con el suelo?

¿Podés imaginar que escuchás todo lo que está sonando como si tu cuerpo fuese la Tierra entera?

Podrías escuchar los sonidos de tus propios pensamientos o de tu cuerpo, los sonidos de la naturaleza, como el de aves u otros animales, voces, el sonido de artefactos y máquinas eléctricas. Algunos podrían ser muy tenues o muy intensos, otros continuos o intermitentes.

Mientras escuchás globalmente, ¿podés imaginar que usás cualquiera de los sonidos que oís como una señal para relajar más profundamente tu cuerpo o para energizarlo?

Mientras sentís el resultado de este ejercicio, ¿podés imaginar que incluís más y más de la esfera de sonido que te rodea en tu acto de escucha? (sonidos cercanos, lejanos, internos, recordados, imaginados).

A medida que te vayas volviendo más y más capaz de uti-

lizar cualquier sonido, ya sea tenue, normal o intenso, para relajar o energizar tu cuerpo, ¿podés imaginar que te volvés cada vez más consciente de todos los sonidos que se pueden oír en un momento cualquiera?

¿Podés imaginar que te permitís expresar el sonido de tu respiración mientras continuás la escucha global y respirás profundamente?

¿Podés imaginar que expresás cualquier sonido natural con tu voz?

¿Podés imaginar que continuás con esta meditación sónica sintiendo, escuchando, respirando y sonando?

¿Podés imaginar que sos el sonido?

Deep Listening a través del milenio

Pauline Oliveros

El objetivo de este proyecto sinérgico es promover y alentar la escucha en la mayor cantidad de países posible mediante métodos inusuales o creativos. Es una invitación a contemplar la naturaleza de la escucha a lo largo de un período de tres años (1999-2001): a escuchar el cambio — a escuchar para poder cambiar — a escuchar cuando el cambio suceda.

Lo que sea que estés haciendo ahora podría formar parte de este proyecto, si estás escuchando. Participar implicaría compartir tus percepciones anotándolas en una lista, como ya estamos haciendo, o formando parte de un proyecto que puedas compartir.

Por ejemplo, yo ya comencé con *Ear Piece* el mes pasado en Alemania. *Ear Piece* está compuesta por trece preguntas que exploran la diferencia entre oír y escuchar. Alguien entrevista haciendo las preguntas en la lengua materna de la persona entrevistada y registra las preguntas, las respuestas y la ambientación. El material luego es editado y mezclado con otra ambientación grabada con el fin de crear una pieza radial.

Nota: *Ear Piece* fue encargada por el estudio Akustische Kunst y fue producida por Klaus Schöening en WDR, Colonia. Quiero hacer esta pieza en la mayor cantidad de países posible y en la lengua de cada país. Quizá tenga una gran mezcla para el 2001.

Ear Piece (1998)

Pauline Oliveros

1. ¿Estás escuchando ahora?
2. ¿Estás escuchando lo que estás oyendo ahora?
3. ¿Estás oyendo mientras escuchás?
4. ¿Estás escuchando mientras oís?
5. ¿Recordás cuál fue el último sonido que oíste antes de esta pregunta?
6. ¿Qué oirás en el futuro inmediato?
7. ¿Podés oír ahora y también escuchar el recuerdo de un sonido del pasado?
8. ¿Qué te hace escuchar?
9. ¿Te oís en tu vida diaria?
10. ¿Tus oídos están sanos?
11. Si pudieras oír cualquier sonido que quisieras, ¿cuál oirías?
12. En este momento, ¿estás escuchando sonidos o solo los estás oyendo?
13. ¿Qué sonido es el más significativo para vos?

Diálogo ambiental (1975, revisión de 1996)

Pauline Oliveros

Cada persona busca un lugar, cerca o lejos de las demás, puertas adentro o afuera.

La meditación comienza cuando te concentrás en tu respiración. A medida que te volvéis consciente de los sonidos de tu entorno, comencá a reforzar, de manera individual y gradualmente, el tono de cualquiera de las fuentes sonoras que han llamado tu atención. La fuente sonora elegida puede ser reforzada vocalmente, mentalmente o mediante un instrumento. Si perdés contacto con la fuente sonora, entonces aguardá tranquilamente a que aparezca otra. *Reforzar* significa fortalecer o mantener la fuente sonora fusionándola con el tono de voz. Si el tono de la fuente sonora está fuera del registro vocal del individuo o del instrumento elegido, entonces deberá ser reforzado mentalmente.

Esta meditación probablemente produzca una resonancia del entorno. Algunos de los sonidos serán demasiado breves como para reforzarlos. Otros desaparecerán apenas el individuo comience a hacerlo. Está bien esperar y escuchar.

Nota: siempre que estés en un lugar donde haya gente, surge una oportunidad maravillosa para crear experiencias sonoras vocálicas e instrumentales que puedan ser interpretadas por cualquiera. En muchas culturas, la vocalización es usada para generar una respiración profunda, que estimula el flujo de oxígeno hacia el cerebro. Lograr que llegue una mayor cantidad de oxígeno al cerebro puede ser muy estimulante y relajante, y constituye una buena manera de prepararse para oír.

Sonic Meditations es una colección de piezas participativas compuestas entre 1971 y 1989. El objetivo de esas piezas es proveer, tanto a profesionales de la música como *amateurs*, una oportunidad para participar, en conjunto, de piezas de música orientadas hacia el sonido, que pueden componerse de manera sencilla y espontánea. «Diálogo ambiental» pertenece a esa colección y fue llevado a cabo aquí en la rotunda con el fin de ayudar a resonar el Capitolio de Sacramento, California.

Podríamos... (9/11/1980)

Una vez armado el grupo, cada participante (luego de haber encontrado un foco de atención o no) completa una oración que ha empezado con «Podríamos...» de la mayor cantidad de formas posibles. Puede limitarse o no el tiempo. Las oraciones pueden o no grabarse. El grupo podrá votar qué hacer después basándose en alguna de las oraciones propuestas o solo imaginar lo que podría estar haciendo.

Estamos en conjunto porque... (9/11/1980)

Una vez armado el grupo, cada participante termina la oración que ha empezado con «Estamos en conjunto porque...» de la mayor cantidad de formas posibles. Cuando se logre cierto consenso sobre las características esenciales del grupo, cada participante deberá terminar la siguiente oración: «Estamos en conjunto como...» usando una analogía con el mundo natural o una metáfora.

Cualquier obra de música (9/11/1980)

Respondan las siguientes preguntas de la mayor cantidad de formas posibles:

1. Si pudieras componer cualquier pieza musical, ¿qué compondrías? Hací de cuenta que no existe ningún tipo de restricción como, por ejemplo, dinero, que los recursos o la tecnología realmente existan, etc.
2. ¿Cómo lo harías?

Meditaciones de Deep Listening (marzo de 1999, Egipto)

Pauline Oliveros

Las siguientes meditaciones fueron compuestas especialmente para el viaje-procesión a Egipto liderado por Ione y en el que participé junto con Andrea Goodman y Alessandro Ashanti. La intención era que se realizara una meditación de Deep Listening por día. Las meditaciones deben hacerse por separado.

Imaginá un sonido que te gustaría oír. Durante un período de tiempo prefijado, como un día o una noche, anotá dónde y cuándo oís ese sonido.

Elegí un sonido de todo el campo sonoro que estás oyendo. Concéntrate en él y amplialo con tu imaginación. Por más que el sonido real haya desaparecido, continuá sosteniéndolo y amplificándolo. Cuando hayas terminado, prestale atención a tu mente y cuerpo, y anotá lo que sientas.

Escuchá un sonido cualquiera como si nunca lo hubieras oído antes.

Escuchando — Yo soy sonido (intentá escuchar las palabras de maneras distintas).

Si estás mirando — ¿Qué estás escuchando o qué esperarás escuchar?

Concéntrate en un sonido que capte tu atención. Imaginá un contexto o campo sonoro nuevo y diferente para ese sonido.

Escuchá durante todo el día tus propias pisadas.

¿De dónde proviene el sonido?

Imaginá que tus oídos pueden detectar un rango mayor de frecuencias audibles, tanto por encima como por debajo del um-

bral normal (16 Hz a 20 KHz). ¿Qué podrías oír?

¿Podés hallar una melodía inusual?

Si sentís el sonido, ¿en qué zona de tu cuerpo se concentra o cómo circula por tu cuerpo y psiquis?

Prestá atención al sonido del corazón (afectivo).

En medio de un grupo o multitud, ¿podés oír con sus oídos?

¿Cuál fue el sonido más duradero que oíste hoy?

¿Cuál es el sonido de nuestro grupo? ¿De pertenecer? ¿De no pertenecer? ¿Cómo escuchás el campo de sonido del grupo? ¿Qué busca escuchar la persona que lidera y cada miembro del grupo? ¿Cómo empezás a prestar atención o cómo dejás de prestar atención?

Usá lo que suena para centrarte.

Si pudieras cabalgar las ondas de tu sonido favorito, ¿a dónde te llevarían?

¿Los sonidos están alejándose o acercándose?

Improvisación imaginaria: tenés la posibilidad de hacer el primer sonido.

Los sonidos aparecen y desaparecen, pero igualmente crean un campo sonoro.

¿Dónde escuchaste la mayor cantidad de sonido? ¿La mayor variedad? ¿La mayor diversidad?

Cuando escuchás, las partículas del sonido (fonones) deciden ser escuchadas. La escucha afecta lo que suena. La relación es simbiótica.

Cuando escuchás, el medio ambiente se vivifica. Este es el efecto que produce escuchar.

El canto del corazón (2001)

Pauline Oliveros

Párense en círculo con los pies separados alineados con los hombros y las rodillas un poco flojas.

Calentá tus manos frotando las palmas hasta que sientas el calor.

Apoyá tu mano derecha sobre tu corazón. Apoyá tu mano izquierda en la espalda (a la altura del corazón) de quien se encuentre a tu izquierda.

Luego de unos segundos de respiración normal, canten/ entonen *AH* en cualquier tono que haga resonar sus corazones. Sentí la energía de tu propio corazón y la energía ajena a lo largo de varias respiraciones.

¿Podés imaginar que las energías de los corazones se unen para sanarte y sanar al resto del círculo?

¿Podés imaginar que las energías de los corazones viajan a través del universo como una forma de sanación para todas las víctimas y para terminar con la violencia?

Cuando termina «El canto del corazón», lentamente liberen sus palmas y pónganlas en paralelo delante de sus cuerpos. Sentí la energía entre las palmas como si fuera una esfera o pelota que podés mover de un lado a otro. Luego juntalas en el centro, colocá una encima de la otra y almacená la energía.

Una serie de minipiezas (15/5/1992, San Diego)

Solo la intérprete sabe que está interpretando.

A lo largo del semestre, estas piezas se interpretan en conexión con meditaciones. Las performances constituyen una serie de ejemplos.

Todos los encuentros deben considerarse como performances. Imperan los principios. ¿Cuáles son esos principios? ¿Cuáles son los ejemplos?

1. Siempre debes estar avanzando con un objetivo en mente. Siempre debes estar haciendo algo. Nunca estés sin un propósito.
2. Siempre debes hablar tu lengua materna (definí cuál es).
3. Siempre debes observar el estado mental detrás de lo que haces o decís.

Nuevas meditaciones sónicas (1977)

A lo largo de un tiempo previamente determinado, usá un llamado aleatorio (o un llamado sincronizado con algún biorritmo lento y recurrente) y dejá que el resto del grupo responda a ese llamado con un sonido.

La nueva meditación sónica (1989)

Escuchá

Durante una respiración cualquiera

Hacé un sonido

Respirá

Escuchá hacia el exterior para oír un sonido

Respirá

Reproducí con exactitud el sonido que otra persona haya hecho

Respirá

Escuchá hacia tu interior

Respirá

Hacé un sonido que nadie más haya hecho

Respirá

Continuá este ciclo hasta que ya no queden sonidos nuevos.

Sonido viejo, sonido nuevo, sonido prestado, sonido melancólico. Para voz (24/9/1994, Basilea)

Pauline Oliveros

Sonido viejo: un sonido que escuchaste hace mucho tiempo y todavía recordás.

Sonido nuevo: un sonido que nunca hiciste antes.

Sonido prestado: un sonido que tomaste prestado de otra persona.

Sonido melancólico⁵⁴: un sonido que considerarás melancólico.

Primero escuchá hacia tu interior para hallar el sonido que querés expresar vocalmente. Vocalizá cada tipo de sonido —el viejo, el nuevo, el prestado y el melancólico— entre una y tres veces en menos de cinco minutos. Mantené tu propio ritmo escuchando a todos y todo. Buscá un tiempo para cada uno de tus sonidos. Vocalizá tu sonido justo antes, justo después o simultáneamente con el sonido de otra persona. La pieza llega a su fin cuando cada participante del grupo haya usado todos sus sonidos no más de tres veces cada uno.

Para el concierto Kingston Composers.

54 *Blue* en inglés. Este término no solo significa melancolía y tristeza, sino que también puede referir al color azul propiamente dicho. Ante esta ambigüedad, sugerimos también la opción de traducción *azucólico* para pensar simultáneamente en los dos posibles sentidos (N. de los T.).

Campo abierto (1980)

Cuando una vista, sonido, movimiento o lugar focaliza tu atención mientras hacés tu rutina diaria, considerá ese momento como una «experiencia artística». Buscá una forma de registrar la impresión generada por esa experiencia artística momentánea usando cualquier medio o forma apropiados. Compartí estas experiencias y permití que otras personas puedan acceder a ellas.

Tónico sónico

Diferentes intérpretes, a través de exámenes subjetivos y objetivos, desarrollan formas de expresar el tono, el sonido o la combinación de tonos y sonidos, además del color o colores, máscaras y disfraces que resulten más beneficiosos para una persona en particular. *Beneficioso* se refiere a aquella cosa que genera un sentimiento de bienestar en la persona. La variedad de intérpretes propone un proceso atrayente para la audiencia y alienta la participación de sus miembros, lo que produce una orquestación de retratos individuales enriquecidos mediante sonidos, luces especiales, máscaras y disfraces que conforman un cuadro que cambia lentamente.

Ritmos

¿Cuál es el compás/ritmo que sigue tu forma normal de caminar?

¿Cuán seguido pestañás?

¿Cuál es el compás que sigue tu respiración en este momento?

¿Cuál es el compás que siguen los latidos de tu corazón en este momento?

¿Qué otros ritmos oís cuando escuchás?

¿Qué relación tenés con todos los ritmos que podés percibir al mismo tiempo?

Escanear — oír

Se arma un grupo para escanear el paisaje sonoro a través de la escucha. Cuando alguien sienta el impulso de saber qué está oyendo el resto, podrá dar alguna señal, como levantar la mano o ponerse de pie. En ese momento, cada participante comparte lo que está oyendo.

Peces sonoros (noviembre de 1992, Fairbanks, Alaska)

Para una orquesta compuesta por cualquier tipo de instrumento.

CONSIDERACIONES

La escucha es la base de la pesca de sonidos.

Intentá escuchar lo que aún no ha sonado, como un pescador que espera un pique.

Extraé el sonido del aire como si fueras un pescador que atrapa un pez; percibí su tamaño y energía. Cuando lo oigas, interpretalo.

Cambiá de lugar si no hay pique.

Existen sonidos tanto en el aire como en el agua. Cuando el agua es clara, a veces podés ver al pez. Cuando el aire es claro, a veces podés oír los sonidos.

Pieza sonora (13/7/1998, Kingston, Nueva York)

Pauline Oliveros

Para Charles Boone y su clase del Instituto de Arte de San Francisco.

Para esta pieza puede utilizarse cualquier fuente generadora de un sonido. Este podrá ser breve o largo, bajo o alto, simple o complejo, pero no podrá ser un fragmento o fraseo musical identificable (grabado de la radio o de algún disco, por ejemplo). Cada sonido que se use deberá tener sus propias características. Los sonidos difíciles de identificar o que provengan de fuentes, lugares o métodos de activación inusuales pueden ser más interesantes. Las fuentes que emitan el sonido pueden ser visualmente interesantes (o no) e instalarse de tal manera que dinamicen el sitio de la performance con un diseño visual (también dramático y sonoro). También pueden ubicarse cerca o lejos del sitio de la performance y ser fijas o móviles.

Cada persona prepara un cierto número de sonidos para presentar durante un lapso de tiempo fijo, es decir, unos diez minutos o más. Puede usar la cantidad de fuentes que quiera, idear su propio esquema temporal y escenificar los sonidos elegidos a su modo, pero siempre dentro del lapso temporal establecido. La pieza comienza con el primer sonido y dura hasta que se acabe el tiempo.

Variación: se activan sonidos antes, después o en simultáneo con los sonidos de cada intérprete. La duración de la pieza puede delimitarse de antemano o puede durar hasta que ya nadie tenga energía.

Pieza teenage (22/6/1980, Sheridan Park, Michigan)

Algunos escondidos — algunos a la vista

Sonidos largos Llamados Gritos del cazador

Sonidos timbreados o sonidos cantados Rimas

Sonidos breves Arengas

Sonidos repetidos Insultos

Pares

Meditaciones urbanas o rurales

URBANAS

Escuchá la calle con los ojos cerrados. Distinguí el tamaño, la forma, la marca de los autos por el sonido que emiten. También la velocidad a la que van y en qué estado se encuentran los motores.

RURALES

Sentate cerca de unos árboles. ¿Qué sonidos produce cada especie de árbol?

Crossover (2/4/1996, Evanston, Illinois)

Soná una palabra o un sonido.

Escuchá — sorpresa.

Soná una palabra como si fuera un sonido.

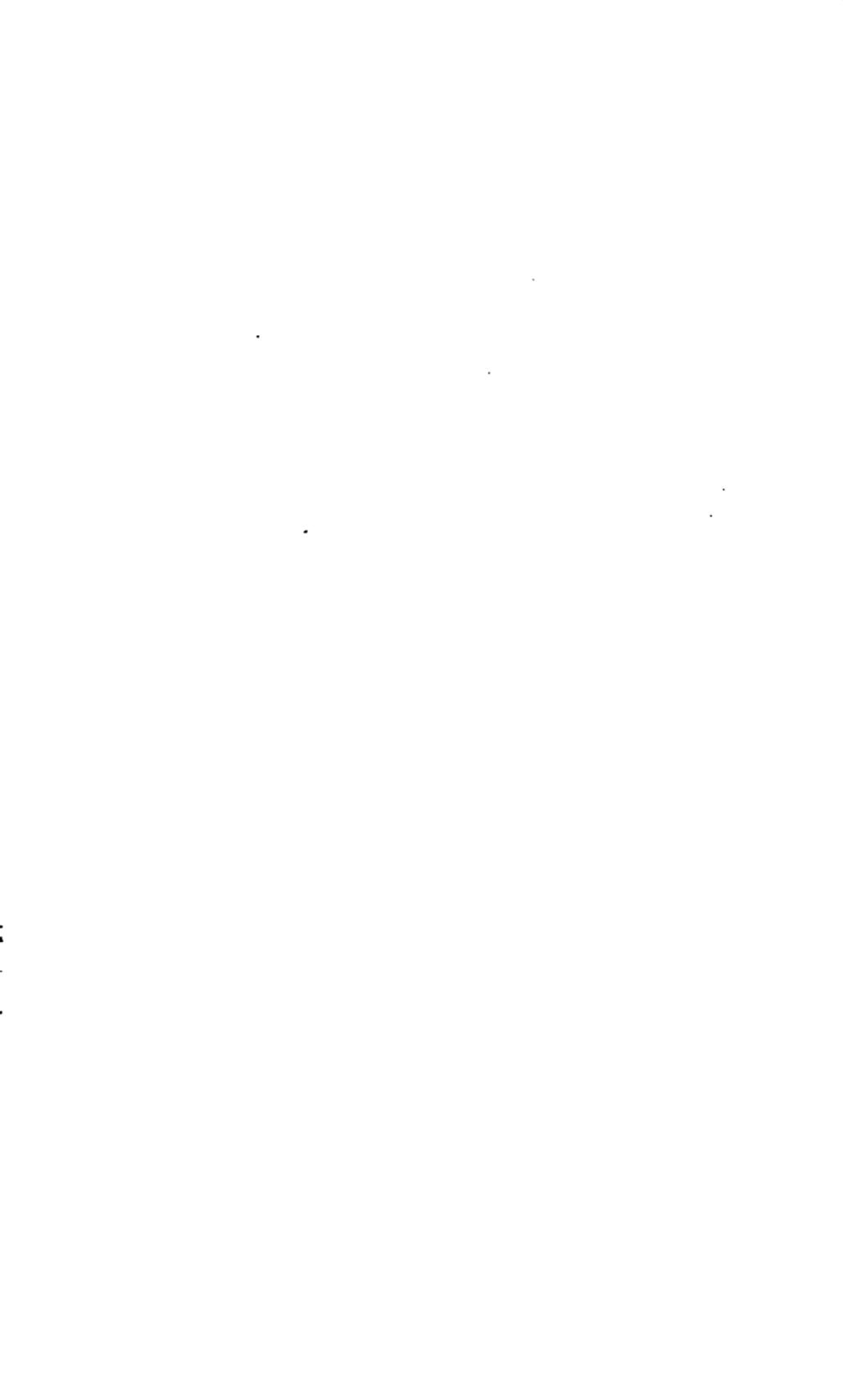
Soná un sonido como si fuera una palabra.

Soná un sonido hasta que se convierta en una palabra.

Soná una palabra hasta que se convierta en un sonido.

Soná una frase de sonidos.

Soná una frase de palabras.



PREGUNTAS PARA LA ESCUCHA

El mundo de las posibilidades es el sonido.

1. ¿Cuál es el recuerdo sonoro más antiguo que recordás? ¿Cómo te hace sentir ahora?
2. ¿Cuándo le prestás atención a tu respiración?
3. ¿Qué significa *prestar atención*?
4. ¿Podés imaginarte componiendo o improvisando piezas basadas en los ritmos de la respiración?
5. ¿Qué sonidos te hacen pensar en tu casa?
6. ¿Intentás escuchar sonidos en tus sueños? ¿Qué oís? ¿Cómo te afecta?
7. El distinguido historiador William H. McNeil ha dicho, en su libro *Keeping Together in Time*, que «la actividad rítmica coordinada es algo fundamental para la vida en sociedad». ¿Podés imaginarte siguiendo el rastro de un patrón rítmico durante tus actividades cotidianas y luego poniendo por escrito tus experiencias?
8. ¿Podés imaginar un patrón rítmico para el círculo rítmico escrito con tu propio sistema de notación?
9. ¿Podés imaginarte que componés o improvisás una pieza para voces utilizando las distintas maneras de prestar atención?
10. ¿Qué es el sonido?
11. ¿Qué significa *escuchar*?
12. ¿Qué acción (o acciones) está normalmente sincronizada con sonidos?
13. ¿Cuándo sentís sonidos en tu cuerpo?

14. ¿Qué sonido te fascina?
15. ¿Qué es un paisaje sonoro?
16. ¿Qué estás oyendo ahora mismo? ¿De qué formas está cambiando?
17. ¿Cuántos sonidos podés oír al mismo tiempo?
18. ¿A cuánta distancia podés oír sonidos?
19. ¿Realmente estás oyendo todo lo que se puede oír?
20. ¿Qué otras cosas podrías oír si tuvieras oídos más grandes (o más pequeños)?
21. ¿Podés oír más sonidos si te mantenés en silencio? ¿Cuántos más podés oír?
22. ¿Por cuánto tiempo podés escuchar?
23. ¿Cuándo no estás escuchando?
24. ¿Podés no escuchar algo que está sonando?
25. Intentá no escuchar nada. ¿Qué sucede?
26. ¿Cómo podés dejar de escuchar si tus oídos nunca se cierran?
27. ¿Qué significado tienen los sonidos para vos?
28. ¿Cuál es tu sonido favorito? ¿Cómo se hace? ¿Cuándo podés oírlo? ¿Lo estás oyendo ahora?
29. ¿Cuál es el paisaje sonoro del lugar en el que estás ahora mismo?
30. ¿Cómo se conforma un paisaje sonoro o qué cosas lo forman?
31. ¿Cuál es el paisaje sonoro de tu barrio?
32. ¿Cuál es el paisaje sonoro de tu ciudad?
33. ¿Cuántos paisajes sonoros podés imaginarte?
34. ¿Qué te gustaría incluir en tu propio paisaje sonoro?
35. ¿Qué sonidos grabarías que representen tu paisaje sonoro?

36. ¿Qué sonidos te hacen pensar?
37. ¿Qué sonidos te ponen la piel de gallina?
38. ¿Qué sonidos erizan tu cuero cabelludo?
39. ¿Qué sonidos cambian tu respiración?
40. ¿Qué sonido querrías que te susurraran al oído?



I. Me preguntaron cómo diseño o inculco creatividad en mis estudiantes. Esta fue mi respuesta:

Para mí, lo más importante es propiciar una comunidad de interés creativo.

La creatividad es innata, un derecho de nacimiento que a menudo es reprimido por imperativos sociales. En mis clases intento abrir las compuertas para que el espíritu creativo de mis estudiantes pueda florecer. Lo hago escuchando y alentando a que escuchen, compartan y discutan. Mis estudiantes escuchan haciendo grabaciones de campo y compartiendo luego sus archivos para crear piezas. Llevan también un diario sobre sus experiencias auditivas.

Espero que esto les sirva. No se trata de «inculcar», porque eso no sería algo libre. No se trata de «diseñar» la creatividad. No me parece que la energía pueda ser diseñada. Creo que propiciando un entorno de escucha basado en compartir y en la amabilidad se genera el ambiente necesario para el trabajo creativo.

Pauline Oliveros — Bruselas, 13/3/2003

II. Mis primeras prácticas de Deep Listening consistieron más que nada en hacer un trabajo interno y, por eso, prefiero no contarles demasiado sobre ellas, ¡ni siquiera a ustedes!

Para mí, Deep Listening es una forma de trabajar. Cuando escucho profundamente, oigo de una manera distinta, en el sentido de que el solo hecho de abrirme hacia la escucha cambia la forma en que percibo los sonidos, lo que, a su vez, cam-

bia mi forma de escuchar, y así sucesivamente, de una manera cada vez más expansiva. Aquí es donde se vuelve importante el discernimiento.

Pienso que la práctica de Deep Listening puede encontrarse en todos los aspectos del trabajo creativo, en todos los géneros y las disciplinas artísticas. Ser oída genera un sentimiento de empoderamiento increíble. Y «ser oída» implica también «ser escuchada» de todas las maneras auditivas y no auditivas en las que nos comunicamos. Este es para mí el significado de *simplemente* escuchar.

Monique Buzzarté — 25/7/1995

III. Solo quería compartir con ustedes esta pequeña joya: esa forma armónica de cantar que aprendí en el taller de Deep Listening sí que es útil para calmar a nuestra pequeña Aria (que solo tiene once días de vida). Si está un poco molesta, empiezo a cantar e inmediatamente capto su atención y se calma. Si canto lo suficiente, se termina durmiendo. Lo intenté por primera vez en el hospital, cuando tenía horas de vida, y funcionó a la perfección. A mí también me vino bien.

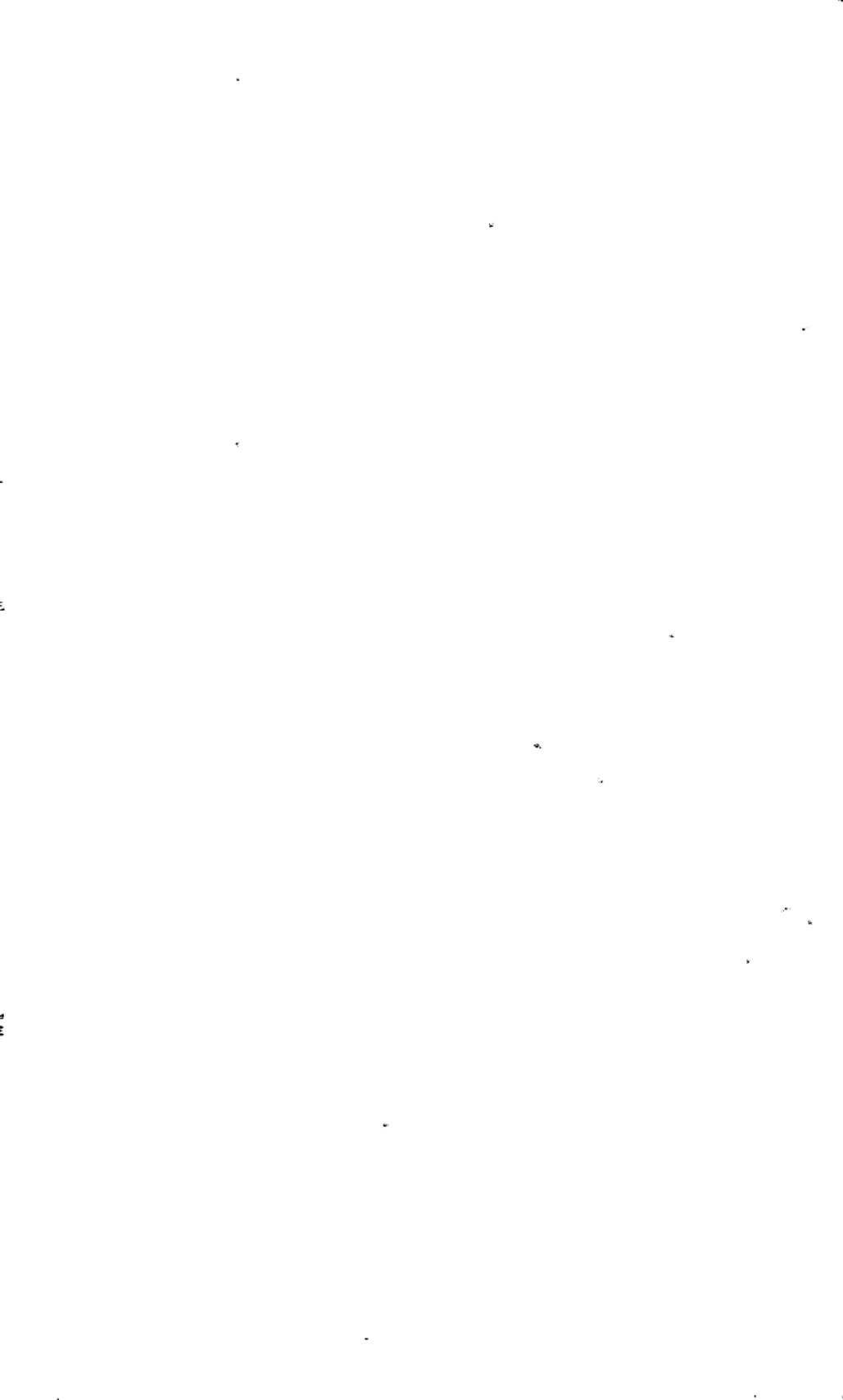
Tengo una «modesta» teoría: cantarle bien, afinadamente (apenas), a una persona durante sus primeros años de vida ayudará a que desarrolle, en la adultez, un muy avanzado sentido de la afinación...

Tom Djill

IV. Toparme con los conceptos de Deep Listening me ayudó a terminar de delinear algunas ideas que ya tenía en mi cabeza. Esas ideas, sin embargo, también podrían provenir indirecta-

mente de las prácticas de Deep Listening, dado que estudié con Dan Goode, uno de los antiguos discípulos de Pauline, quien cumplió un papel importantísimo en mi educación musical. Una de las mayores revelaciones que tuve durante mis años en la universidad ocurrió cuando lo espí (probablemente él creía que nadie lo estaba mirando) a través de la ventana del bar de la universidad: estaba parado en el patio aplaudiendo reiteradamente. Aplaudía, giraba en su lugar unos grados, se daba vuelta, escuchaba y volvía a aplaudir. Cuando yo mismo lo intenté, quedé atónito por el hecho de que el sonido cambiaba cada vez que me daba vuelta.

Joe Zitt



Investigar y reflexionar sobre la caminata lenta

Andrew Taber

La idea de aprender una forma más profunda de meditar sobre el sonido es a la vez intrigante y tentadora. Es lo que me convenció, a la larga, de que me anotara a una clase, para la que no me había preparado y de la que no sabía nada. Había hecho cursos en varias instituciones, desde campamentos de entrenamiento en liderazgo hasta artes marciales, las cuales me habían enseñado algo sobre los grandes poderes de la meditación. Pero no había hecho ningún curso que se ocupara en su totalidad de la belleza inherente a la relajación y a la quietud, ni que enseñara a focalizar uno o dos sentidos en el medio ambiente para justamente captar esa belleza.

Los diferentes ejercicios utilizados para lograr eso, por ahora, van desde ejercicios de centramiento y composiciones respiratorias hasta la caminata lenta, solo por nombrar algunos de ellos.

La caminata lenta me resultó particularmente interesante. Ya conocía la práctica de caminar en una especie de estado meditativo, pero esta tenía como fin que me enfocara en mi cuerpo y mejorara mi coordinación, no que me relajara ni fuera más consciente de mí mismo.

Cuando empecé el ejercicio, me di cuenta de que concentrarme en mis movimientos y hacerlos más lentos con cada paso, mientras al mismo tiempo escuchaba todo lo que sucedía a mi

alrededor y procuraba mantener el equilibrio, hacía que tuviera que enfocarme aún más en hacerlos paso por paso, literalmente. Agregarle a todo eso música relajante fue una experiencia que raras veces había tenido en el pasado. Dicha experiencia me llevó a querer investigar más sobre el ejercicio de meditación de la caminata lenta.

La caminata lenta es una forma de meditación. Se busca que cada participante preste atención a su respiración, que apoye suavemente sus pies en el suelo, que se mueva lentamente de un pie al otro y que aprecie el «estado de ser» de las cosas con las que se topa a lo largo del camino.

Me indicaron que comenzara el ejercicio concentrándome en mis movimientos. Fue la primera vez que lo hacía simplemente para relajarme. Al sentir el movimiento de mis pies, del talón al borde externo, luego al antepie y finalmente hacia los dedos, por primera vez fui consciente de la estructura y naturaleza misma de mis pies, de lo bien diseñados que están para caminar y de cuán funcionales son. Fue una sensación tan tranquilizadora y profunda... Entonces comencé a notar la presencia de sonidos: el crujir de la madera bajo mis pies, el ruido que hacían mis medias contra la laca y el silbido provocado por el roce de mis jeans. El zumbido de la habitación y el eco de su ritmo en segundo plano y las eventuales ondas de sonido provenientes del equipo de música. La combinación de todos esos elementos del auditorio formaba una especie de *soundtrack* del acto mismo de caminar que, así, se transformaba en arte.

Si meditás caminando por las mañanas, tus movimientos se harán más fluidos y tu mente estará más alerta. Serás más consciente de las actividades que realizás durante el día. Al tomar decisiones, sentirás tranquilidad y tu mente estará más clara, tendrás más intui-

ción y también sentirás más compasión. Cada paso lleno de paz que des beneficiará a todos los seres vivos, estén cerca o lejos.⁵⁵

Según el sitio web de Shalem, «el objetivo de la caminata lenta es realizar una actividad de la cual naturalmente emana sanación, un sentimiento de completitud y de paz (*shalem* y *shalom*)». Es una forma de «cultivar nuestra consciencia» sobre el mundo que nos rodea. Una herramienta que puede ayudarnos a apreciar más profundamente los dones y las maravillas de la vida. Sin embargo, esto no quiere decir que el ejercicio garantizará una experiencia profunda y emotiva. Sarah Breathnach, en su libro *Simple Abundance. A Daybook of Comfort and Joy*, advierte sobre albergar semejantes expectativas:

A veces pretendemos experimentar una trascendencia inmediata y nos desilusionamos cuando creemos que no pasa nada. Liberate de toda expectativa y la vida transcurrirá paso a paso.

Desde que tomé esa clase, he realizado mis propias caminatas lentas cuatro veces, con el fin de focalizar mi mente o simplemente aclararla. Descubrí que, con cada ejercicio que hago, puedo sumergirme con mayor profundidad en mi estado de relajación, a punto tal que cada vez me cuesta más «despertar» de mis meditaciones, aunque no de una manera incómoda. Y cuando investigué más sobre las técnicas apropiadas para profundizar mi experiencia, descubrí algunas muy poderosas e intuiciones útiles con respecto a mis propias habilidades.

55 Thich Nhat Hanh (2004). *The Long Road Turns to Joy: A Guide to Walking Meditation*. Berkeley: Parallax Press.

Caminá lo más lentamente que puedas imaginar. Luego camina más lento todavía.⁵⁶

Según el grupo Expanding Paradigms de Austin, Texas, meditar caminando es un excelente método para que cualquier principiante se introduzca en el arte de la meditación. Probablemente sea el más fácil de aprender y practicar. Ayuda a desarrollar todos los aspectos de la salud, desde lo espiritual hasta lo físico, lo lógico y lo cognitivo. Cuando es utilizado por personas que sienten aversión hacia la meditación estática, puede ayudarlas a alcanzar nuevos niveles de consciencia. Y también es muy útil porque no requiere una locación en particular (es decir, se puede hacer en cualquier lugar lo suficientemente tranquilo y que otorgue la privacidad necesaria para que la sesión sea un éxito). Algunos consejos para principiantes: «Meditar caminando debería durar entre quince minutos y una hora. Meditar caminando durante veinte minutos también puede utilizarse como un recreo entre dos sesiones de veinte minutos de meditar sentado, lo que permite que la persona pueda hacerlo durante una hora sin exigirse demasiado innecesariamente».

Lo mejor quizá sea sentirse a gusto con el ejercicio. Podés lograr eso ordenando una habitación en tu casa, garaje, patio trasero o cualquier otro sitio que te permita estar a solas y en paz. Lo ideal es que camines sin un objetivo o dirección fijos, siempre y cuando estés en una habitación segura y tengas suficiente lugar como para girar, etc. Según el grupo Paradigms, es preferible «deambular sin rumbo», para que el foco del ejercicio esté puesto en el viaje y no en el destino final.

56 Tarthang, Tulku (1978). *Kum Nye Relaxation*. Cazadero: Dharma Publishing.

Por suerte no existe una sola «receta correcta» para meditar. Mientras algunos grupos como Paradigms recomiendan «empezar caminando un poco más rápido de lo normal e ir bajando la velocidad gradualmente hasta llegar a la velocidad normal, y luego continuar bajando la velocidad hasta empezar a sentir cierta artificiosidad o pérdida del equilibrio», otros grupos (con fuertes lazos con Oriente, como los monjes tibetanos. Ver *The Path of Mindfulness in Everyday Life* de Su Santidad el Dalai Lama) sugieren empezar con movimientos mucho más lentos. Hablan de comenzar con el cuerpo relajado e inmóvil y luego acelerar gradualmente, «justo lo suficiente como para sentirse bien tanto física como psicológicamente». La diferencia en estilo otorga gran libertad al individuo o grupo deseoso por practicar esta forma de meditación. Permite, a quienes prefieren la inmovilidad, dominar la meditación en movimiento, si eso es lo que desean. Algunas guías universales que pueden aplicarse a ambos estilos son la paciencia y la práctica. Como sucede con cualquier tipo de meditación, esta mejora con la repetición.

Además, hay algunas cosas importantísimas a las que deberás prestar atención. En primer lugar, a tu equilibrio, porque es imposible realizar un buen ejercicio si no podés encontrar tu equilibrio o tenés miedo de caerte, etc. En segundo lugar, a tu respiración, que debe ser natural y relajada. La respiración diafragmática es la mejor, según Charles MacInerney, miembro del ya mencionado grupo tejano. Permite los patrones respiratorios más fluidos, que son óptimos para concentrarse.

¿Cuál es la clave de una meditación exitosa? La concentración, que es la piedra angular del ejercicio. Mediante la concentración, podrás estudiar los sentidos y movimientos de tu cuerpo, focalizar tus pensamientos y mantener el equilibrio y el ritmo de la respiración. Es importante prestar atención a la

manera en que caminás y al medio ambiente. Existen muchas sugerencias detalladas que pueden usarse para cumplir el objetivo que te propusiste al meditar, pero estos elementos valen para todo.

Al fusionar todo lo que he aprendido en las últimas semanas y registrarlo tanto aquí como en mi diario, pude valorar mucho más esta forma de arte. Además, ahora valoro también todo lo que es nuevo para mí. Sin embargo, pude ver fugazmente cuán poco sé y cuánto me falta aprender con respecto a la meditación, a Deep Listening y a mí mismo. Si existe una palabra que pueda resumir la manera de alcanzar ese conocimiento, esa palabra es *práctica*.

¿Qué es la atención?

Mohamed Khaldi

El diccionario recoge cinco definiciones de la palabra *atención*. La primera dice: «Concentración: enfoque mental o reflexión seria». La segunda: «Interés: notar o interesarse por algo o alguien». La tercera: «Tratamiento apropiado: ocuparse de o preocuparse por algo o alguien». La cuarta: «Acción afectuosa: acción cortés, considerada o afectuosa». Finalmente, la quinta definición establece: «Militar: estar parado, mostrando una actitud formal y atenta, con los pies juntos, la mirada hacia adelante y los brazos a los costados».

Por más que todas las definiciones parezcan a primera vista bastante disímiles, realmente creo que parten, en última instancia, de una misma acción: usar correctamente nuestros cinco sentidos. Para ver, escuchar, oler, tocar o sentir el gusto de algo, primero debemos concentrarnos, es decir, la primera definición del diccionario. Concentrarse implica utilizar el poder de la mente para focalizar el medio ambiente externo a través de alguno de nuestros sentidos. Así, por ejemplo, cuando escuchamos un disco, para oírlo, debemos concentrarnos. Lo segundo que debemos hacer es interesarnos por lo que estamos oyendo. Si no nos genera interés, podríamos estar recibiendo la información a través de nuestros oídos, pero nuestra mente no la procesaría. Por ejemplo, si estamos estudiando y hay niños jugando afuera, podríamos oírlos, pero no sabríamos qué están diciendo porque no nos parecería interesante, lo que confirma la segunda definición. Luego, una vez que nuestra mente haya procesado el sonido, es importante que le demos un tratamien-

to apropiado (tercera definición). Aquí es donde la mayoría de la gente suele quedarse: oyen el disco o a los niños que juegan, pero no lo notan o no se interesan por ello. En este punto puede darse también la acción afectiva. Una vez que la mente se haya interesado por la información recibida, podrá reaccionar adecuadamente, como sentir ciertas emociones o tomar la decisión de cerrar la ventana para neutralizar las voces de los niños. Con la quinta definición, la postura militar, sucede algo parecido: se necesita concentración para recibir la información e interesarse por el oficial superior que exige dicha postura. La acumulación de todos estos puntos genera respeto, que es justamente lo que buscan los militares.

Por lo tanto, si la atención consiste en el acto de usar nuestros sentidos, entonces comienza con nuestra habilidad para concentrarnos. Luego viene nuestra habilidad para procesar el medio ambiente externo a través de nuestros sentidos e interesarnos en él. Tercero es notar e interesarse por la información que hemos recibido y cuarto es responder a la información a través de una acción afectiva. La suma de estas propiedades genera respeto. En nuestro caso, respeto por lo que nuestros sentidos han escuchado, visto, probado, olido o tocado.

El arroyo Poesten

T. J. Szewczak

Desde que empecé a interesarme por la práctica de Deep Listening, he notado cambios significativos no solo en la manera en que escucho música y en el mundo que me rodea, sino también en la forma en que creo y reflexiono sobre la música y el sonido. Siento que, en lugar de simplemente escuchar el sonido, ahora lo exploro: examino con mis sentidos todas las grietas y los picos que salpican la superficie de cualquier sonido o paisaje sonoro. Me fue muy útil para un proyecto que llevé a cabo recientemente, en el cual registré las huellas visuales y sonoras del pequeño arroyo Poesten, que atraviesa la región entre Graftonville y Troy en el estado de Nueva York. Compuse la pieza como si fuera un papel tapiz en movimiento complementado por la enorme variedad de sonidos que ofrecía el arroyo a lo largo de todo su curso.

En este artículo, exploraré mediante palabras los sonidos que escuché, las emociones que despertaron en mí y el esfuerzo que significó recrearlos para el auditorio.

Empecé a grabar cerca del lugar donde quería que terminara la última pieza, más o menos tres kilómetros hacia dentro de Troy, junto a las cataratas y cerca de la intersección de las rutas 2 y 66. La primera locación que encontré para empezar a grabar estaba cerca de la base de las cataratas, en un pequeño estanque formado por lo que parecían ser los restos de un muro de contención. El sonido de la catarata golpeando violentamente el arroyo a unos pocos metros de donde yo me encontraba, combinado con el chapoteo sutil de las olas contra las piedras

rotas, generaba un increíble campo sonoro bipolar. Casi sonaba como si el ruido de un papel de lija grueso fuese emitido a través de un megáfono, superpuesto al sonido producido por una botella de plástico semivacia que es agitada suavemente en segundo plano. Unos metros detrás de esta escena hay un estanque plácido, con algunas pequeñas islas y árboles quebrados que irrumpen del agua. Me senté en una orilla arenosa lejos de la catarata para no captar nada de su sonido y ubiqué el micrófono sobre el suelo, justo al borde del agua. El sonido resultante fue como una llanura ventosa, solamente interrumpido por breves estallidos de lejanas risas infantiles. Luego de un corto período de tiempo, una bandada de gansos pasó volando y sus graznidos ruidosos inundaron el canal derecho del micrófono.

Me subí al auto y viajé por la ruta 2 hasta llegar al primer puente que cruza el río. Bajé a pie el terraplén que se encuentra a la izquierda y después trepé algunas rocas para adentrarme en el arroyo justo debajo del puente. Allí me encontré con un ruido extremadamente caótico, dado que el agua que se estrellaba contra las rocas y los lados del puente retumbaba una y otra vez, y el aire estaba saturado de ese sonido. Para capturar el sonido generado por el arroyo a la salida de esa zona, me situé justo debajo del puente, con la mitad del micrófono apuntando río abajo y la otra mitad hacia el puente. Eso creó un efecto muy interesante, ya que, a medida que el sonido viajaba de un canal del micrófono al otro, sentía como si me estuviesen arrancando la cabeza en dirección río arriba y río abajo simultáneamente.

Volví a mi auto y conduje un poco más lejos río arriba. Me detuve en la avenida Shyne para grabar solamente el ambiente generado por el fluir del arroyo. Creo que es ahí donde fluye a mayor velocidad y el sonido del agua en movimiento inunda el aire. Bajé a la orilla y posicioné el micrófono directamente sobre

el agua, pero apuntando hacia arriba. Eso generó una especie de barrido estereofónico del flujo torrencial, ¡un sonido que, en comparación, acalla hasta el tronar del agua! Me ubiqué luego a la vera de la calle Creek, cerca del segundo cruce de la ruta 2. Mezclé las grabaciones realizadas en varias locaciones para componer el último paisaje sonoro de la zona. Primero, grabé en primer plano el sonido que hacía el agua al caer de una piedra grande como una pequeña catarata, cerca de la orilla del arroyo. Eso produjo un fuerte sonido burbujeante y de chapoteo que generaba un tono muy grave, el cual se combinaba con el sonido suave y agudo generado por una pequeña sección de rápidos que había cerca. Unos metros río arriba, el agua fluye muy suavemente a través de un extenso lecho delimitado por riberas planas cubiertas de pasto. Me senté al lado del tocón de un árbol que tenía una roca blanca encima y apunté el micrófono río arriba. Se generó un suave siseo originado por el fluir del agua en dirección a los rápidos ubicados a mi espalda y por el viento que, de vez en cuando, acariciaba el micrófono. Para finalizar las grabaciones de esa locación, registré en primer plano el sonido que hacía el agua al fluir por las zonas más lentas del área circundante. Eso redondeó el paisaje sonoro con suaves ondulaciones producidas por las pequeñas olas que chocaban contra la ribera del arroyo y luego seguían su curso.

Pasé con el auto por los puntos de grabación que seguían y me detuve a la orilla de un pequeño arroyo en las inmediaciones del aeropuerto de Poestenkill. Luego de atravesar corriendo una pequeña pista de aterrizaje, llegué a la orilla del arroyo, rodeado por campos escasamente arbolados, con yuyos de gran altura y numerosas plantas con espinas. Allí decidí no grabar el sonido del agua; solamente sostuve el micrófono a la altura de mi cabeza y grabé los pocos pájaros activos durante ese día

soleado. Creo que es una de las grabaciones que más me gustan, dado que el canto de los pájaros suena extremadamente claro y solo aparece el sonido ocasionado por el suave golpeteo del viento contra el micrófono. Cuando escucho esa grabación, casi que todavía puedo sentir el sol en mi cara y ver a los pájaros moviéndose de rama en rama.

Desanduve el camino río abajo y me detuve en un sitio aparentemente muy concurrido por pescadores locales, allí donde el arroyo Poesten confluye con otro río en su camino hacia el Hudson. Lamentablemente esa locación era muy ventosa, por lo que me vi obligado a ubicar el micrófono detrás de un árbol y apuntarlo aproximadamente en dirección a la confluencia de ambos cuerpos de agua. Cuando el sonido generado por el arroyo no es ahogado en su totalidad por el viento estrellándose contra el micrófono, el paisaje sonoro que resulta es muy relajante, dado que se puede oír el lento fluir del río.

Con el objetivo de conseguir un mejor registro sonoro de esa zona, recorrí unos ochocientos metros río abajo, hasta que llegué a un sitio donde el curso del río estaba delimitado por riberas escarpadas. Allí logré una grabación muy interesante (que es el *sample* que también usé en mi proyecto de patrones y pulsos) mientras intentaba registrar un primer plano del paisaje sonoro. En una de las locaciones, grabé un montoncito de hojas y palos que se arrastraba hacia la ribera y que todavía permanecía amontonado a pesar de que el agua corría sobre él. El fluir del agua sobre ese obstáculo parecía intensificar el sonido natural y la bella atmósfera del río, y me permitió capturar una huella sonora extremadamente nítida, tal cual yo quería. Además, constituye un fuerte contraste con los rápidos que había grabado unos kilómetros más abajo. Casi se puede oír cuán transparente es el agua, y las sutiles burbujas y ondulaciones parecen surgir con

total naturalidad de los parlantes. En la misma locación también grabé el sonido del agua fluyendo velozmente alrededor de un árbol que parecía surgir del río. Esa grabación era muy similar a la que había hecho anteriormente, a pesar de que hubiera perdido algo de su profundidad durante el registro y pareciera más ligera que la anterior.

Viajé río arriba otra vez, pasando las riberas planas cubiertas de pasto (donde ya había hecho grabaciones), y de a poco empecé a acercarme a su nacimiento en las montañas. El primer paisaje sonoro que elegí consistía en un diminuto arroyo ubicado a unos tres metros del afluente principal. En ese lugar, el río se hallaba mucho más cerca de su fuente y estaba minado de rocas de distintos tamaños que obstaculizaban el flujo del agua. La zona que capté parecía ser la principal llanura de inundación, a pesar de que por allí pasaba poca agua. El pequeño arroyo trazaba su curso a través de los diminutos espacios entre las rocas y las piedras, dejando una huella de tranquilidad. Sin embargo, en segundo plano podían captarse suaves retazos auditivos del rugido generado por la crecida unos metros más abajo. Me senté sobre una gran piedra que estaba en medio del arroyo principal y ubiqué el micrófono justo delante de ella. El sonido resultante me sorprendió: el agua chocaba contra la piedra tal como me lo había imaginado, pero parecía acercarse al obstáculo en olas y no como un torrente constante. Mezclé ambas grabaciones cuando creé la pieza final, y la característica ondulante del arroyo principal, combinada con la paz esporádica del pequeño afluente, generó un extenso y profundo paisaje sonoro.

Quería que la siguiente grabación fuese el clímax de la obra: las cataratas junto al cruce de la ruta 355 y la calle Blue Factory. Tenía muchas ganas de capturar toda la complejidad de ese paisaje sonoro, así que intenté grabarlo de una forma

novedosa. Bajé hasta el afloramiento rocoso principal que, literalmente, se encontraba en el borde mismo de la catarata y coloqué el micrófono paralelamente a la cascada. Usé casi todo el cable, es decir que lo ubiqué a unos tres metros por debajo de donde me encontraba sentado. El resultado que obtuve fue exactamente el que buscaba: una saturación completa de todo el espacio sonoro, producida por el rugido del agua. Suena como si estuvieras justo en el medio de las cataratas y el agua se estrelara contra tu cabeza, invadiendo todo tu espacio personal, sin dejar siquiera resquicio para respirar. Para hacer la grabación incluso más sustancial, descendí hacia la base de la catarata y grabé el sonido ambiente generado por el agua que caía por la segunda catarata, más pequeña que la primera, y luego corría río abajo. Allí capté mucho mejor los agudos producidos por la segunda catarata, y estos complementaban muy bien el retumbar de la caída de agua principal. Cuando mezclé esos dos sonidos, se convirtieron, sin duda, en la grabación más poderosa de todo el documental y le dieron un maravilloso punto final a toda la pieza.

Río arriba de esa última locación, en el sitio de otra confluencia, realicé una nueva grabación. Saltando de piedra en piedra, llegué al centro mismo de la confluencia. Mi intención era captar el sonido que generaban ambos afluentes al combinarse y su resultado final: la creación de un único río más grande. Con ese fin, lentamente giré el micrófono en círculo. Empecé apuntando el micrófono hacia uno de los afluentes. Luego lo moví hacia el siguiente y cerré el círculo apuntando el aparato hacia el afluente principal. El resultado fue un sonido panorámico natural que permite a quien escucha saber qué es lo que está sucediendo en el río sin necesidad de verlo. Satisfecho con lo logrado, me subí al auto y conduje hasta el centro de Grafton

para captar el sonido del río en una locación harto diferente. Allí, el agua corría por un lecho grande y profundo a través de una pradera amplia, y avanzaba lentamente hacia los rápidos. Para agregar algo de variedad al paisaje sonoro, solo grabé el sonido ambiente de esa locación, el cual incluía unos pocos pájaros cantores, el suave fluir del arroyo y algunas ráfagas de viento que chocaban contra el micrófono. El volumen bajo de sonidos proporcionó un descanso muy necesario ante la intensidad de las grabaciones anteriores y agregó otra sección tranquila a la pieza. Para prolongar esa tranquilidad, decidí grabar un pequeño estanque que se hallaba a un kilómetro y medio de distancia río arriba. El agua yacía casi inmóvil, por lo que los únicos sonidos que pude registrar fueron los generados por el viento y el lejano murmullo de los gansos canadienses que descansaban en el centro del estanque.

Adentrándome en las montañas, llegué a la fuente del río. La primera grabación que hice captó el sonido del río mientras atraviesa el tupido bosque que cubre las montañas. Para grabar esa parte, me acerqué a un pequeño estanque alimentado por agua que se derramaba desde un saliente rocoso hacia un segundo grupo de rocas mientras continuaba su camino río abajo. Esa grabación resultó ser otro ejemplo de su calma y suministró a la pieza una gran variedad de tonos y de «notas» creadas por el fluir irregular del agua. Mezclé la grabación con otra que hice unos kilómetros más arriba, en una locación muy parecida a la anterior. Dado que los paisajes sonoros de esos dos sitios eran tan parecidos, hice lo posible para que sonaran distinto. Por eso, para grabar esa sección, ubiqué el micrófono dentro de un tronco hueco que salía del río, pero que también se encontraba parcialmente lleno y por su interior circulaba un débil flujo de agua. Al colocar el micrófono dentro de la parte hueca del tronco, creé

un paisaje sonoro que podría describir como la persistencia de una pequeña corriente de agua invadiendo aún los restos de un barco hundido. Realmente disfruté del sonido sepulcral de esa grabación que, además, otorgó una transición muy interesante con respecto a la grabación que había hecho antes.

La última grabación que realicé antes de llegar a la fuente del río fue de otro pequeño estanque. Sin embargo, a diferencia del anterior, este contenía una tubería de drenaje que desviaba parte del flujo de agua hacia una sección de suelo de grava. Para captar ese sonido, me paré cerca del borde del estanque y apunté el micrófono hacia el pequeño flujo que salía de la tubería. La grabación transmite la sensación de un vasto espacio que apenas es afectado por el pequeño arroyo que lo cruza.

Finalmente, había llegado a su nacimiento: el estanque Dyken. Para retratar su naturaleza pacífica, coloqué el micrófono lo más cerca posible de un amontonamiento de rocas que se internaba en el mismo estanque. Así pude grabar el diminuto sonido de chapoteo generado por las olas que continuamente lo sumergían o pasaban por sobre aquel obstáculo. Conforme con la grabación, me dirigí nuevamente a Troy para registrar el último paisaje sonoro: el fluir del río a través de la ciudad y su desembocadura en el Hudson. Fue la única grabación en la que intenté captar los sonidos de la civilización que lo rodeaban. En lugar de grabar desde la orilla, me ubiqué en el puente más cercano a la desembocadura. Allí grabé el sonido de la gente caminando y de los autos que pasaban. También capté el sonido ambiente del agua que fluía debajo del puente. Considero que esa última grabación fue muy exitosa, porque mostraba un aspecto del río que había desatendido en los registros anteriores: los efectos generados por el ser humano.

Después de haber documentado todo eso, volví a mi casa y uní el audio con el video que había grabado. Combinados, me pareció que creaban un entretejido único e interesante que nunca habría podido hacer si hubiese utilizado solamente el audio captado durante la filmación del video. Al tomar una pequeña porción del sonido generado por el río y combinarla con el paisaje sonoro general creado también por el río, siento que fui capaz de dotarlo de una mayor personalidad y volverlo mucho más interesante de lo que mucha gente creía posible. En otras palabras, no solo tuve que escuchar su totalidad, sino también sus partes para que la pieza realmente funcionara.

Sin la práctica de Deep Listening, jamás se me hubiese ocurrido.

Del ruido a la señal: Deep Listening y la línea en primer plano

Doug van Nort

Me cuesta poner en palabras mi experiencia con la práctica de Deep Listening, sobre todo mi experiencia como parte de la clase y cómo esta práctica ha dado forma a mi mundo consciente e inconsciente a lo largo del último año. Para hablar con claridad y sencillez, debería empezar por admitir que Deep Listening ha modificado profundamente la manera en que me relaciono no solo con mi mundo sonoro, sino también con el mundo en general. Comenzaré relatando mi experiencia personal, algo que estaba más o menos evitando. Sin embargo, este parece ser el lugar y el momento para indagar sobre ella. Resulta interesante (por lo menos para mí) cómo el enfoque que elegí para este proyecto de escritura estuvo impregnado, al principio, por aquel enfoque novedoso (si bien aún no he dicho casi nada sobre ese enfoque). Quizá sea esta analogía estructural, este momento de autorreflexión, la única manera en la que puedo empezar.

¿Pido permiso para volver a empezar? Claro que no. Empezar desde el principio y terminar con el final era algo que daba por sentado, pero mi experiencia con Deep Listening me ha dado razones para cuestionar dicho método formal y pragmáticamente, como si escribiera un ensayo. Tengo ahora un sentido más desarrollado del *continuum* en relación con la consciencia. Por esa razón, quizá haya empezado a decir esto hace mucho tiempo, aunque recién ahora quien me esté leyendo decida escuchar a través de esta forma filtrada. El sentido de *continuum* siempre se relacionará, para mí, con alguna noción matemática y/o estructural. El *continuum*: la línea, el círculo, el plano, la es-

fera. La sensación de lo no finito también guarda relación con la nada, dado que la ausencia es también relativa con respecto a estas construcciones. Para mi mente, esas relaciones son naturales; nuestras observaciones se limitan a descubrir una simetría precisa y hermosa. La creación de una simetría imaginada, una que exista en armonía con aquellas armonías naturales ya existentes, es algo que valoro mucho. Sin embargo, nuestra relación con esa simetría cósmica y, por extensión, con otros seres humanos constituye un sistema no lineal, no oscilatorio y totalmente absurdo. Es una hermosa esquizofrenia, temida por muchos en lugar de ser reverenciada, dado que está obligada a formar una alianza antinatural con una armonía construida con sencillez. Es ruido. Mi fascinación con esto (¿este fenómeno?) es de larga data, pero el enfoque que uso para acercarme a él, así como la forma en que lo recepciono, ha cambiado mucho gracias a la práctica de Deep Listening. Este es el hilo conductor que examinaré reflexionando sobre el sonido y la sociedad, y usaré las entradas de mi diario de Deep Listening como prueba del proceso.

En agosto de 2002 tuve mi primer contacto con la práctica de Deep Listening. Algo sabía gracias a mis investigaciones y a ciertos amigos, pero no tenía una idea clara de lo que me esperaba. En esa época estaba a punto de ingresar al segundo año de mi carrera y me encontraba analizando lo ocurrido el anterior. Durante aquel año, había desarrollado aún más mi propia estética sonora (me gustaba todo lo relacionado con el ruido). Con respecto a mi propia música, intentaba ser lo más crudo, veloz, ruidoso y amplio⁵⁷ posible. Sentía que ese estilo era de alguna

57 *Broadband* en inglés. Refiere a lo más amplio posible dentro del espectro sonoro (N. de los T.).

manera el reflejo del estado en que se hallaba el mundo y que cumpliría un papel importante en la consecución de lo que creía que era una necesaria revolución social: embestía directamente a la gente con un sentimiento de disociación e incluso de desviación de lo establecido. Pensaba que, aceptando ese arte un tanto «no convencional», se podía lograr una mayor comprensión y aceptación de la sociedad en la que vivimos. Por la misma razón, aún creo que el *noise* (más allá de cómo lo definamos) es una forma artística importante que, además, cumple un papel central en mi música. Lo que sí ha cambiado es el enfoque con el cual me acerco al ruido en el contexto performático y de composición. Ya no pienso que el sonido más fuerte, más áspero, sea el método más efectivo para generar ese sentimiento de disociación. Incluso ya no creo que sea necesario el ruido propiamente dicho, sino cómo se sitúa el sonido dentro del campo sonoro y cuál es su relación con los elementos «naturales». Deep Listening me ayudó a percatarme de todo esto, ya que profundizó mi consciencia del paisaje sonoro ambiental que me rodea. Mi despertar consistió en darme cuenta de que podía tomar cualquier momento de cualquier día y elevarlo al nivel de un «momento musical». Gracias a esta práctica de escucha, comencé a valorar aquellos elementos de mi mundo sonoro a los que más acostumbrado estaba y que me resultaban los más fáciles de identificar. A pesar de eso, los elementos que sobresalían por parecer fuera de lugar en el contexto del campo sonoro resultante seguían pareciéndome los más interesantes. Su mera existencia siempre causaría algún tipo de disrupción o perturbación en la totalidad. Prestarle atención a esas disrupciones me fascinaba: ¿podría descubrir el límite entre la disrupción y el ambiente prístino? A través de la práctica de Deep Listening, llegué a una conclusión: esos elementos divergentes, esas fuentes de disrupción,

eran generadores de ruido independientemente de la calidad de su timbre. Eran las circunstancias y el contexto los que definían su rol. El ruido que generaban consistía en la perturbación del campo original. Eran ruido porque constituían una fuerza que perturbaba la comunicación dentro del campo sonoro y la reconfiguraba alrededor de esos elementos recientemente incluidos. La línea que existe entre la comunicación original y la nueva comunicación desordenada es donde centro mi atención. Es decir, la relación que entablamos con nuestro mundo sonoro está filtrada y mediada, y yo elijo reducir mi atención para que esa línea quede en primer plano. Cada punto de esa línea forma parte del espectro, un instante que forma parte del proceso que lleva del orden al desorden, de la naturaleza al ruido. En términos compositivos, mi nuevo enfoque consiste en examinar esa línea. Mi objetivo sigue siendo proporcionar una «experiencia *noise*» que es única, dado que carece totalmente de una comunicación concisa, pero ahora mi método implica articular sutilmente esa carencia. Considero que esto permite a quien escucha ingresar en el momento, experimentar algo identificable y así, mediante una relación de opuestos, ser capaz de valorar también lo no identificable. Este tipo de escucha requiere paciencia, necesaria para que la experiencia te cambie de alguna manera. Necesité mucho tiempo y mucha paciencia, unidos a la práctica de Deep Listening, para darme cuenta. Ahora siento que debo realizar obras sonoras compuestas de tal forma que exijan que la persona que escucha las aborde pacientemente. Una vez dentro del momento, puede llevarse a cabo la articulación de los elementos «ruidosos» y puede internalizarse ese sentimiento de disociación que busco.

Como dije más arriba, el cambio de perspectiva fue el resultado de un proceso que comenzó cuando me involucré con

Deep Listening. Durante las primeras meditaciones de escucha, asociaba elementos sonoros con otras imágenes o con «música». El 6 de septiembre anoté en mi diario: «...Me vi agobiado por preocupaciones y reflexiones que se convertían de imágenes a sonidos o de sonidos a imágenes. Concentrarme en el lenguaje y en los símbolos me permitió percibir (creo) más lo ideal que lo real. Me preocupé por el estado de salud de gente que conocía... eso llevó a que me diera cuenta de la poca atención que estaba prestando a mi entorno y a un sonido semejante a un metal o vidrios (rotos) que bajaban por una colina directo hacia mí...». La entrada del 20 de septiembre contiene una referencia a una experiencia de composición musical: «... Así empezó para mí: sonidos de agua fluyendo, en un constante pero abrupto cambio de velocidades (recuerdo *La soirée dans Grenade* de Debussy)...». No quiero insinuar que una experiencia sonora no debería desencadenar una experiencia pasada. Al contrario, recuerdo los eventos sonoros del 20 de septiembre como un hermoso momento de ambientes semiacuáticos y la pieza imaginada por Debussy (una de mis favoritas...). Durante esos primeros días, parecía que siempre habría una imagen, un símbolo o una asociación de sonidos. Si leemos algunas entradas posteriores, vemos que no sucedió así. El 26 de marzo, por ejemplo: «Día muy tranquilo y equidínámico. Hecho para crear un campo interesante. La sirena a lo lejos —antes de que se acercara a todo volumen— asemejaba voces humanas. Los dos tonos de la sirena sonaban como dos personas conversando en tonos largos. Me pareció que la imagen era increíblemente acertada si tenemos en cuenta el concepto de “espejo” que Pauline explicó hoy...». Claramente me refería a un símbolo (voces humanas), pero elegí este tipo de entrada porque no está asociada con una imagen mental. En su lugar, pensé en la cualidad sonora

de una voz humana, y la experiencia, en ese caso, fue generada internamente. Es decir, todo el diálogo creado por ese momento sonoro se debió al SONIDO MISMO y no a un punto de referencia externo.

A veces, cuando reflexiono sobre la relación que ahora, en mayo de 2003, tengo con mi mundo sonoro, me sorprendo de mí mismo. Continúo interesándome y preocupándome por las mismas cosas con respecto al arte y su función social, pero el enfoque que adopto hoy y la manera en que lo recepciono son tan enormemente distintos que era imposible que no cambiara (para mejor) el proceso artístico; un proceso artístico que se abre camino en el gran entramado social de una manera no destructiva. Además, si bien creo que preocuparse por la salvación global es algo importante, considero que primero debemos establecer una conexión con cada ser humano a niveles más inmediatos. Para conectarnos con nuestros pares, necesitamos hacerlo con nosotros mismos y con nuestro entorno. Un factor esencial es el entorno sonoro, un elemento que nos conecta como seres humanos que somos. Las prácticas como Deep Listening facilitan esas conexiones, dado que estimulan la introspección y también nos acercan dentro del tejido que nos une a través de una experiencia compartida.

¡Gracias, Pauline, por haberme dado esta oportunidad!

Retiro de Deep Listening (julio de 1999, Mürren, Suiza)

Caterina De Re

Participantes: Pauline Oliveros (compositora), Heloise Gold (especialista en Tai Chi y movimientos creativos) e Ione (poeta, dramaturga, especialista en sueños).

¿QUÉ ES DEEP LISTENING?

Deep Listening es una práctica creada por Pauline Oliveros para potenciar su trabajo creativo y vincularse con otras personas. Esta práctica evolucionó de la fascinación que Oliveros, ya en su infancia, sentía hacia los sonidos hasta sus trabajos en composición, improvisación y electroacústica. Su compromiso con la comunidad incluye formas de unir la práctica creativa con la vida cotidiana. Toda la gama de sonidos y el procesamiento de lo que oímos son revelados a través de ejercicios que reconectan a cada participante con su propio potencial creativo innato y con el entorno en general de una manera práctica y natural. Para decirlo con sencillez: el sonido es energía.

Los ejercicios trabajan tanto la energía corporal como la energía mental para potenciar los procesos creativos. También dirigen la atención de cada participante hacia la interconectividad de los sistemas vivos.

El *workshop* fue llamado muy atinadamente «retiro». Si bien no se encontraba totalmente libre del tránsito turístico, el aislamiento en el que se halla Mürren, en los Alpes suizos, ofrecía un entorno apto para realizar un retiro. Se hizo especial hincapié en la meditación y en técnicas para aumentar la conciencia del cuerpo, tomadas tanto de fuentes orientales como

indígenas. Hace más de medio siglo, el budista tibetano de origen alemán Lama Govinda escribió: «El arte y la meditación son estados creativos de la mente humana». Deep Listening definitivamente adhiere a ese tipo de apertura mental y de liberación de su potencial, y proporciona el contexto necesario para utilizar métodos de meditación y de movilidad corporal en nuestra vida cotidiana y artística. De acuerdo con ese clima de apertura, el proceso fue puesto a disposición sin ningún tipo de prejuicio cultural ni religioso.

Además del esperado grupo de personas dedicadas a la música, la interpretación y el arte sonoro, el *workshop* atrajo también a musicoterapeutas, personal administrativo, docentes, oficinistas, etc. Cualquier persona que estuviera dispuesta a desafiar su sistema de percepción destrabando sus portales creativos será muy bienvenida. La edad no importa: los retiros pueden admitir tanto a adolescentes como a abuelas (y aparentemente ya lo han hecho).

OLI... ¿CUÁNTO? ¿LO CONOZCO?

Quizá aquí sería justo incluir una breve presentación de Oliveros («breve» es una injusticia, dado que su contribución ha sido muy importante) porque parece, como sucede con muchas compositoras mujeres en este rubro, que continúa siendo menos conocida que sus colegas masculinos. El compositor Larry Austin ofrece así su tributo:

La obra de Pauline y sus conceptos musicales de vanguardia eran bien conocidos y muy estimados en el área de la bahía de San Francisco a finales de la década de 1950 y su fama creció aún más durante los 60. Su poema/pieza en prosa «Algunas observaciones sobre el sonido» fue publicado por primera vez en *Source* en ene-

ro de 1968. Ya en ese entonces (y hasta hoy en día), Pauline era una de las fuentes de inspiración más grandes detrás de mi propia obra. [John] Cage también reconoce la importancia de la obra de Pauline y trabajó lado a lado con ella en muchos, muchos proyectos y performances. Continúa realizando importantes contribuciones que mantienen intacta la vitalidad de la nueva música y de la comunidad de seres humanos y artistas de vanguardia.

ESCUCHANDO MÁS ALLÁ DEL OM

Los *workshops* que realicé junto con Oliveros, Ione y Gold fueron los más desafiantes, menos pretenciosos y más prácticos que he experimentado hasta el momento. Esencialmente, el «método especial de enseñanza» que utilizan se basa en la amabilidad y en el amor puro hacia el sonido y sus distintas formas. El humor es una de las formas que tengo para calcular cuán beneficioso resulta algo para mí y en ese *workshop* hubo tantas risas que sigue sorprendiéndome, sobre todo si tenemos en cuenta que pasamos casi la mitad del tiempo en silencio (¡desde la tarde noche hasta la hora de almuerzo del día siguiente!).

Dado que mi propia obra consiste en la profundización del arte sonoro integrado a prácticas de meditación, aproveché esa oportunidad para entrenar e interpretar en un entorno increíblemente valioso. Me interesa en particular el estudio y la práctica de las tecnologías de la consciencia propuestas por el budismo tibetano. El esfuerzo por ejercer esa práctica naturalmente incluye mis trabajos como improvisadora cantante y compositora (o, por lo menos, intento esa integración). Mientras cursaba mi maestría, me sumergí con mayor seriedad en las tecnologías computacionales del sonido. Dado que Oliveros es la *Meisterin* de ambas tecnologías, las entrenadoras comprendie-

ron y estuvieron de acuerdo con los paradigmas interdisciplinarios que estoy desarrollando. Y yo confié en la forma de trabajo propuesta por la práctica de Deep Listening.

Cuando Pauline habla de su propia experiencia, recurre al hermoso término *práctica de semilla*. Para mí, ese término tiene como trasfondo un aspecto de la meditación practicada por el budismo tibetano: la concentración en una sola cosa. Todas las entrenadoras hacen hincapié en que nunca hay que limitar la práctica a una sola tradición. Al contrario, cada persona debe interiorizarla y hacerla suya para luego expandirla hacia afuera. Durante el retiro, Oliveros explicó la esencia de su práctica del siguiente modo:

Mi propia experiencia personal —práctica de semilla— comenzó hace unos cuarenta y cinco años, o quizá hace bastante más, pero tomé consciencia de ella luego de unos cuarenta y cinco años de escuchar todo al mismo tiempo. Me advertía a mí misma cuando no estaba escuchando y continuó haciéndolo, constantemente. Sigo dándome cuenta cuando no estoy escuchando y vuelvo a concientizarme. Oímos porque tenemos oídos, nuestros órganos sensoriales más importantes. La escucha es algo que desarrollamos y cultivamos a lo largo de toda nuestra vida y tal vez también a lo largo de todas nuestras vidas. La escucha crea cultura; es muy variada y adopta muchísimas formas diferentes, del mismo modo que la cultura lo hace.

ENTRENAMIENTO: EJERCITANDO EL CUERPO — EJERCITANDO LA MENTE

La alarma suena antes de las seis de la mañana. Escucho. Silencio. Taza de café. Me gusta la vista de las montañas. Camino meditando por pendientes pronunciadas. Tintineo de cencerros.

Silencio. Desayuno. Entrenamiento de Deep Listening. Meditación sentada. Meditación vocalizada. Dibujo. Escribo. Visualizo. Improviso. Viajo sin salir de la habitación. Almuerzo. ¡Hablar nuevamente! Tai Chi, Qi Qong, bailo, me muevo. Ceno. Entrenamiento de Deep Listening. Ione nos lleva al *never-never*.⁵⁸

Duermo. Silencio. Escucho.

Las compañeras de entrenamiento de Oliveros —Ione y Gold— cumplieron un papel esencial en la transmisión de los ejercicios cuerpo-mente. Gold ha adaptado los movimientos chinos (Tai Chi y Qi Qong) y sus veinticinco años de experiencia como bailarina para concentrar las energías internas del cuerpo. Nos guio a través de una serie de movimientos suaves y meticulosos y varias veces nos hizo doblarnos... ¡de risa! A medida que avanzaba el retiro, logramos sentir con mayor precisión la conexión existente entre nuestros cuerpos, nuestras consciencias y nuestras expresiones creativas. Gradualmente aprendimos a extender la percepción de esas variadas energías internas practicando en grupos de improvisación. Esas energías corporales y la escucha consciente también nos conectan conscientemente con nuestro entorno.

Ione fue la «custodia de los sueños» que impartió sus conocimientos, lo que nos permitió ejercitar nuestro estado de consciencia incluso mientras dormíamos. Su sabiduría es producto de una poderosa combinación de sus propias prácticas espirituales y psicoterapéuticas, e incluye numerosas historias y experiencias inspiradoras de los pueblos originarios norteamericanos y otras culturas que dan mucha importancia a los

58 *Never-never* es una expresión australiana utilizada para referirse a (zonas desérticas escasamente pobladas); «una región remota y aislada, especialmente las del interior de Australia» y «una tierra imaginaria».

mundos del sueño. Nuestro trabajo se convirtió en un intento consciente de desarrollar una mayor consciencia mental y corporal durante las veinticuatro horas del día. Darnos cuenta de que la ciencia y la tecnología implementadas en la vida diurna también aparecen en los sueños y de que, al entrenar nuestras tecnologías oníricas, nuestro juego creativo se torna ilimitado fue algo sorprendente. Solo basta con recordar cuántos científicos, inventores, matemáticos, etc., fueron inspirados por algo que se originó en un estado tan «insustancial» como lo es el tejido onírico de la noche. Ione nos pidió que en nuestras horas de vigilia siempre recordáramos que «esto es un sueño». Una sentencia profunda, sobre todo si pensamos en lo alocadas que pueden ser esas horas de vigilia (como si el hecho de tener los ojos abiertos fuera más «real» que un sueño, pero ese es otro debate...). De todos modos, me sentí algo inquieta cuando soñé con Hotmail: la monotonía de lo diurno es a veces una pesadilla en sí misma.

BASTA CON LO CÓSMICO, DAME UNA COMPU

Probablemente nadie esperaría que una compositora de «música nueva» organizara un retiro de Deep Listening. Si dijéramos «escucha nueva», entonces quizá no sonaría tan raro como... suena.

Compositores que trabajan con computadoras y otros medios electrónicos suelen crear formas extraordinarias de «escucha nueva». Este es el punto. Se puede acumular un tremendo caudal de conocimientos con solo sumergirse enteramente en un estudio profundo de psicoacústica y de los fenómenos escuchables (y los inaudibles, pero perceptibles) creados en un estudio de música.

En 1961, John Cage escribió: «Música nueva: escucha nueva», y no es algo que haya pasado de moda. Al contrario, la práctica activa de esa «escucha nueva» es cada vez más necesaria. Recuerdo algo que dije, frustrada, en 1998 durante la Australian Computer Music Conference realizada en Canberra: «Si vuelvo a oír otro burdo sonido hecho con una computadora —*blip blip, qui qui*—, voy a gritar. Para eso tomo un micrófono y grabo la naturaleza».

Escuchar conscientemente no tiene nada que ver con vivir en silencio, con no producir nada. Al igual que otras formas de meditar, requiere trabajo. Nos atraviesa.

La anécdota que reproduzco a continuación no es una de las más conocidas, pero forma parte de una de las historias más contadas sobre Cage. Oliveros explicó durante el retiro:

Cuando John Cage entró en este mismo lugar [una cámara anecoica] oyó un sonido agudo y uno grave. Se suele decir que el sonido agudo era el sonido de su sistema nervioso y el grave era el sonido que hacía su sangre mientras fluía por sus venas. Bueno, eso es lo que se cuenta. Sin embargo, hay algunos detalles detrás de esta anécdota que no son de público conocimiento. John Cage murió a causa de una apoplejía justo antes de cumplir ochenta años. Un médico afirmó que no era posible escuchar la presión sanguínea tal como la había descrito John. Sin embargo, sus arterias contenían placa en proceso de acumulamiento y, si hubiesen prestado atención a su descripción, se habrían dado cuenta de que John iba camino a una apoplejía. Eso por un lado. Por el otro, el sistema nervioso tampoco genera un tañido que se pueda escuchar de la forma descrita por Cage. Pero ese sonido del que él hablaba también era consecuencia del problema de salud que lo llevó a que sufriera una apoplejía. Son detalles del episodio que nunca se cuentan.

Esta fue una de las tantas historias que contó Pauline sobre la escucha y su capacidad para sintonizarse incluso con los elementos más sutiles de nuestro mundo interno y externo. La consciencia sonora puede llevar a grandes descubrimientos. Existe un interés eterno en el nexo entre la consciencia, la cultura y la tecnología. Ese nexo, de distintas maneras, ha interesado a cantidad de artistas durante mucho tiempo, como nos recuerda Oliveros en su libro *Software for People*:

A finales de los 50, me encontraba trabajando con medios electrónicos, y el campo del tiempo y del sonido se convirtió en mi material, como predijo John Cage (en su Credo de 1937) que le sucedería a toda la comunidad de compositores. Alrededor de 1958, se realizó un descubrimiento muy importante que influyó muchísimo en mi obra. Ese descubrimiento fue producto de la tecnología.⁵⁹

Esto acrecentó la determinación de expandir la escucha. De eso se trataba el retiro de Deep Listening: integrar los ejercicios mentales y corporales para entrar en contacto con el entorno y con otros seres humanos, y continuar expandiendo la escucha más y más. Las entrenadoras de Deep Listening están muy entusiasmadas con las «tecnologías de la concienciación» y, al igual que Cage, están muy interesadas en cooperar con la ciencia occidental. Buscamos construir un lenguaje común entre las tecnologías de la concienciación orientales y la ciencia y la tecnología occidentales. Más importante aún, buscamos una práctica que se afiance no solo a través de la teoría, sino principalmente a través de la experiencia.

59 Oliveros, Pauline (1984). *Software for People: Collected Writings 1963-1980*. Baltimore: Smith Publications, pp. 182

Como ejemplo de un caso en el que la ciencia logró confirmar los beneficios generados por la meditación y la relajación (algo que los místicos orientales saben desde hace siglos), mencionamos el espectro de frecuencia ECG de un corazón en estado de apreciación y en estado de frustración.

EL VALOR DE LOS OÍDOS Y DEL CORAZÓN

Nadie hubiera podido decir que en algún momento experimentó soledad. La ausencia de toda jerarquía permitió que se prestara genuina atención a cada participante.

Alentar especialmente a mujeres compositoras es algo que las entrenadoras parecen haber hecho durante años y con seguridad continuará más allá del nuevo milenio.

Las mujeres suizas confesaron que era muy raro que las consideraran como compositoras (eran consideradas solamente intérpretes o maestras). Pero esto puede cambiar. Una cantante clásica tuvo la oportunidad (y el lugar) de cantar obras de Mozart y se sentía increíblemente feliz por haber esbozado su primera composición experimental para voces. Valiéndose de voces muy distintas entre sí (su voz plena de cualidades operísticas, unida a voces muy diferentes como la de Vivienne Corringham y la mía) compuso una pieza basada en una carta del Tarot.

Como siempre me gustó lo espontáneo y lo no planeado, me puse en contacto con la violinista clásica suiza Christine Ragaz, quien siempre se quejaba de que quería hacer algo «experimental e improvisado» y le pregunté: «¿Tenés a mano tu violín?». A pesar de la típica queja de cualquier persona que hubiera recibido entrenamiento clásico y estuviese a punto de tocar ante el público —«¿Qué? ¿Sin ensayar antes!?»—, aceptó

mi desafío. Interpretamos una breve pero dulce *espontaneidad* que alegró nuestros corazones.⁶⁰

El *workshop* alentaba a que cada participante tomara lo aprendido durante el retiro y lo compartiera con el resto de la comunidad. Cualquier habilidad puede ser aplicada en nuestra realidad cotidiana. Uno de los participantes masculinos se entusiasmó con la idea de fundar un coro en Archen (Alemania) compuesto por gente que «no supiera cantar». Otro participante masculino sintió una profunda gratitud hacia la «energía femenina». A pesar de ser bastante tímido, interpretó una hermosa pieza en cinco partes, acompañado de guitarra, voz ¡y hasta de piedras! Es musicoterapeuta y trabaja con hombres violentos. Es fácil imaginarse las consecuencias positivas que traería implementar las variadas sutilezas de nuestra experiencia en ese tipo de entornos.

Deep Listening es escuchar e interactuar. Y practicar. Ser consciente veinticuatro horas al día. Es aplicarla en un marco comunitario como una ofrenda personal interpretativa/creativa/práctica. Aquí, cualquier esfuerzo artístico promueve la interconexión con otros sistemas vivos; sin ser precioso, pero compartiendo nuestras preciosas cualidades.

Deep Listening se convirtió en la extraña realización de la frase con la que cerré mi primera subtesis de posgrado:

... ser diferente no es el objetivo. Más bien, el fin es escuchar de una forma distinta para poder oír un arte sonoro más expansivo.

60 Me tocó ser el fantasma de Cathy Berberian. Luego, Ione me invitó a que actuara en una película, en la cual hago de Carla Gregarian, una fantasma cantante. Se trató de un video operístico de treinta minutos de duración inicialmente titulado *Hotel Regina*, sitio donde se llevó a cabo el retiro de Múren.

Agradezco profundamente a Warren Burt y a Martin Wesley-Smith, quienes siempre defendieron la humanidad propia de nuestro trabajo y me alentaron a ponerme en contacto con Oliveros.

Mi participación en el retiro de Deep Listening fue en parte cubierta por el ANAT (Australian Network for Art and Technology's Conference & Workshop Fund), un programa de becas del Consejo de Australia (Australian Government's Arts Funding and Advisory Body).

Los *kōan* de Deep Listening y el Mago de Oz

Maika Yuri Kusama

Existe un *kōan*⁶¹ muy conocido del budismo zen sobre el sonido que hace una mano que aplaude. ¿Lo conocen? ¡Estoy casi segura de que sí! El sonido que hace una mano que aplaude solo puede ser oído en el reino de la escucha profunda. Es la experiencia directa del sonido, eterna. Es la experiencia del no sonido que se llena y de molestos decibeles que están vacíos. Es el dos en uno y el uno en uno.

A lo largo de los últimos meses, he usado mis meditaciones de Deep Listening y las entradas de mi diario realizadas durante las clases de Pauline Oliveros como medios para reflexionar sobre las interconexiones que existen entre todos los sonidos y, de esa forma, esencialmente, digerir el de una sola mano. Por otro lado, fui capaz de explorar la hebra del sonido, su llegada y su cese, y he reflexionado sobre él como herramienta sanadora y sobre sus dimensiones universales.

Me gustaba el hecho de que fuéramos un grupo reducido que se juntó en una pequeña sala de música en el campus del Mills College para elaborar, colaborar y pensar sobre la escucha y el sonido. «¿Quién se hubiera imaginado que era posible toparse con un grupo de estudiantes universitarios meditando sobre una sucia alfombra gris en el viejo edificio de música de

61 El término *kōan* proviene del japonés. Es un concepto del budismo zen que consiste en un problema que el maestro plantea a sus discípulos; en este sentido, es una fórmula didáctica compuesta por una pregunta en apariencia absurda. El objetivo es romper los tradicionales caminos del pensamiento accediendo a una consciencia de iluminación (N. de la E.).

Mills, liderado por una mujer sabia de pelo blanco que observaba fijamente la escena desde una imagen computarizada proyectada vía satélite desde Nueva York? Es el Mago de Oz hecho realidad, como nos lo hemos imaginado, más grande que la vida misma». ⁶²

Rápidamente me di cuenta de que nuestra clase se había convertido en un santuario alejado del ritmo frenético de las cosas cotidianas. El Chi Kung y nuestras visualizaciones y vocalizaciones son prácticas de sanación. Pude notar cada pequeñísimo cambio en mis sentidos. «Era obvio, por lo menos para mí, que la tendencia subyacente del sonido —o el sonido del silencio— puede reinterpretarse como un recipiente del cual emerge todo sonido y adonde vuelve a caer todo sonido. La sanación ocurre cuando tu cuerpo se convierte en ese recipiente y todos los sonidos se convierten en tu hogar» ⁶³. Me interesé profundamente por el modo en que los sonidos pueden servir de nexo hacia una mayor consciencia del momento. Una y otra vez escuchando, siguiendo, convirtiéndome y dejándome caer. Usamos nuestro cuerpo, nuestro receptáculo, para experimentar la profundidad de nuestros sentidos.

Durante el primer mes de clases, lo único que podíamos oír mientras meditábamos era el sonido de las cortadoras de césped y motoguadañas. En silencio, sentíamos la tensión que generaban esas máquinas. A medida que transcurrían las semanas, parecía como si todo el grupo, al mismo tiempo, hubiera ido desechando el concepto de contaminación acústica. Nuestra

62 Maika Yuri Kusama. *Deep Listening Class Journal*, entrada del 20/9/2004.

63 Maika Yuri Kusama. *Deep Listening Class Journal*, entrada del 11/10/2004.

aceptación del sonido tal cual es se hizo evidente en el lenguaje corporal que adoptamos durante las meditaciones. Irónicamente, fue entonces cuando las máquinas se callaron. Allí me di cuenta por primera vez de la inspiración que pueden generar los decibeles fuertes si son usados como herramientas para ingresar en el momento una y otra vez.

El caso 79 de *Blue Cliff Record*⁶⁴ se titula «Todos los sonidos». Un monje y un maestro llamado Toshi tienen una breve conversación sobre el sonido:

El monje le preguntó a Toshi: «¿Es cierto que todos los sonidos son la voz de Buda?».

«Sí», contestó Toshi.

«No te tires un pedo», dijo el monje.

Toshi le pegó.

Otra pregunta: «¿Es cierto que los insultos y el habla elegante terminan llevándonos a la verdad última?».

«Sí», contestó Toshi.

«¿Puedo decirte *burro?*».

Toshi le pegó.⁶⁵

Si bien este *kōan* parece hablar sobre engaños graciosos y discursos cómicos, creo que también alude al hecho de que todos los sonidos están totalmente interconectados, son espontáneos y transitorios. Un día, durante nuestras meditaciones, compuse

64 *Blue Cliff Record* es la traducción al inglés del *Pi-yen lu*, una colección china de cien *kōan* zen. Fue compilado en el siglo XII por el monje Yüan-wu y no solo se trata de literatura zen básica, sino que se utiliza como manual de aprendizaje (N. de los T.).

65 Cleary, Thomas (2002). *Secrets of the Blue Cliff Record: Zen Comments by Hakuin and Tenkei*. Boulder: Shambhala Publications.

espontáneamente un poema sobre el sonido. Sucedió después de que Pauline me mandara un *e-mail* en el que mencionaba el sonido de las corrientes oceánicas que algunos investigadores se encontraban registrando en ese entonces. El poema es:

Mandaré una hebra
Sobre un pájaro de papel prendido fuego
Mientras invoco Rayos
Para que sean los ojos sobre el suelo
Como una perla de marfil para vos
La campana sirena dentro
Recordando la danza 16 bajo °C
Que vendrán —
En longitud de ondas ~~~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~
~ ~

Veníamos meditando en grupo hacía más de un mes. La proyección de Pauline en la pared y la cámara de video eran viejas amigas. Internarse en los sonidos que el momento ofrecía ya era algo fácil. Ese día, «el sonido áspero de la reverberación presente en el videochat de Pauline generaba un armónico rítmico constante, como el ruido blanco de la autopista. Me senté en el suelo con las piernas cruzadas; existen pequeños momentos de felicidad durante los cuales solo existe un libre intercambio que, en realidad, sucede todo el tiempo».⁶⁶

Esa clase nos enseñó a ser más naturales. Nos enseñó que nunca debemos burlarnos de lo cotidiano y que siempre tene-

66 Maika Yuri Kusama. *Deep Listening Class Journal*, entrada del 27/9/2004.

mos que esperar lo inesperado. Que lo inesperado es lo cotidiano y lo esperado... bueno, es un producto de la imaginación. En «Yunmen's Sound and Form», el caso 82 de *The Book of Serenity*, dice la introducción:

No separar el sonido y la forma equivale a estar cayéndose en todo momento; buscando a través del sonido y observando a través de la forma nunca encontrarán al Buda. ¿No hay nadie capaz de salir a la calle y regresar a casa?

El caso sigue de la siguiente manera:

Yunmen se dirigió a los reunidos: «Oyendo el sonido, despierten el camino; viendo la forma, comprendan la mente. El Bodhisattva Avalokiteshvara trae dinero para comprar una tarta de sésamo: cuando baja su mano, resulta ser una rosca de gelatina».⁶⁷

La sorpresa generada por esa rosca de gelatina y el eterno pulso selvático de esa sola mano multidimensional constituyen la única certeza eterna gracias a su perfecta y desconcertante incertidumbre. Es la magia de nuestra vida.

Agradezco infinitamente haber tenido la posibilidad de experimentar las clases de Deep Listening de Pauline Oliveros. Ofreció el lugar para que un grupo de personas se reuniera a diario con el fin de meditar sobre la raíz del sonido, cultivar raíces en el suelo, aprender a aceptar a las máquinas cortadoras de césped y dar vida a la idea de que no es necesario buscar lejos de nuestro interior. Nuestras dimensiones están bailando.

67 Wansong Xingxiu (1990). *The Book of Serenity*. Hudson: The Lindasfarne Press. (Traducción de Th. Cleary).



Algunos de los términos utilizados en la práctica de Deep Listening fueron tomados de otras disciplinas. Palabras como *chakra* o *chi* se han vuelto familiares para los angloparlantes e incluso pueden hallarse en los diccionarios. Hoy en día se enseñan y practican el Tai Chi, el Chi Kung y el yoga a lo largo y ancho de los Estados Unidos. *Chi* también puede escribirse *qi*. El sistema oficial para la transcripción fonética del chino mandarín se llama *pinyin*, pero no hay que olvidar que las transcripciones pueden variar en cada lengua.

Chakra: uno de los centros energéticos del cuerpo. En la práctica del yoga, es identificado como un centro de poder espiritual.

Chi: en la medicina y la filosofía chinas tradicionales, el chi es la energía o fuerza vital. Es la fuerza del universo que fluye a través y alrededor de todos los seres vivos (para más información, ver la serie de libros *Science and Civilization in China*, dirigida por Joseph Needham).

Chi Kung: una serie de ejercicios diseñados para acrecentar el chi del cuerpo. Ver la entrada para «Qi Qong» más abajo.

Dan tien: el centro energético que se encuentra debajo del ombligo.

Posición de loto: una postura corporal especial usada para meditar, en la cual el sujeto se sienta en el suelo con las piernas cruzadas, pies sobre los muslos y la espalda bien derecha.

Mantra: una palabra o frase que se repite durante la meditación y que ayuda a desarrollar la energía espiritual.

Qi Qong: Qi significa «energía» y Qong significa «desarrollo».

Ver la entrada para «Chi Kung» más arriba.

Paisaje sonoro: en inglés *soundscape*, término creado por R. Murray Schafer basándose en *landscape* [paisaje]. Está formado por todo lo que está sonando en el entorno que rodea a quien escucha.

Tai Chi: ejercicios físicos de origen chino que consisten en mover las extremidades y el torso de manera lenta y fluida, describiendo círculos. Existen muchos estilos de Tai Chi, por ejemplo, el estilo Yang o Wu. Heloise Gold practicó el estilo Yang en los retiros de Deep Listening.

Yoga: una práctica espiritual que consiste en rituales, posturas y ejercicios respiratorios diseñados para generar un sentimiento de unidad con un ser divino.

BIBLIOGRAFÍA

Recursos online⁶⁸

<http://www.deeplistening.org/>

<http://users.drew.edu/nlowrey/> (Norman Lowrey es compositor y creador de máscaras. Certificado en Deep Listening. Su sitio web describe en detalle sus máscaras cantantes).

<http://www.listen.org/> (Asociación Internacional de la Escucha. Contiene ejercicios e información útil).

<http://www.metatronpress.com/tbickley/resources/dlr.html> (contiene una lista de lecturas relacionadas con la escucha).

<http://www.advancedyogapractices.com/> (lecciones de yoga).

<http://www.extensionyoga.com/>

<http://www.lloydwatts.com/> (contiene información sobre cómo implementar la ingeniería inversa a las vías auditivas del cerebro).

<http://www.neurophys.wisc.edu> (contiene links a sitios web con información sobre el entrenamiento y la educación auditivos).

Libros y artículos

Andrews, Ted (1994). *Sacred Sounds: Transformation Through Music & Word*. St. Paul: Llewellyn Publications.

68 En este punto, Pauline Oliveros hace un listado de muchos sitios web que ya no se encuentran online. No han sido actualizados en las nuevas ediciones en inglés de este libro. Respecto de esas faltas, consignamos solo aquellos que aún pueden consultarse. Las explicaciones entre paréntesis pertenecen a Pauline (N. de la E.).

- Beaulieu, John (1987). *Music and Sound in the Healing Arts*. Barrytown: Station Hill.
- Benson, Herbert y Proctor, William (1975). *The Relaxation Response*. Nueva York: Harper & Collins.
- (2003). *The Breakout Principle: How to Activate the Natural Trigger that Maximizes Creativity, Athletic Performance, Productivity and Personal Well-Being*. Nueva York: Scribner.
- Berendt, Joachim-Ernst (1983). *The World Is Sound-Nada Brahma*. Rochester, Vermont: Destiny Books.
- (1985). *The Third Ear*. Nueva York: Henry Holt.
- Benzon, William (2001). *Beethoven's Anvil: Music in Mind and Culture*. Nueva York: Basic Books.
- Bonny, Helen L. y Savary, Louis M. (1990). *Music & Your Mind: Listening with a New Consciousness*. Barrytown: Station Hill.
- Breathnach, Sarah Ban (1995). *Simple Abundance. A Daybook of Comfort and Joy*. Nueva York: Warner Books.
- Bush, Carol A. (1995). *Healing Imagery and Music: Pathways to the Inner Self*. Portland: Rudra Press.
- Cage, John (1965). *Silence*. Middletown: Wesleyan University Press.
- Calvin, William H. (1997). *How Brains Think: Evolving Intelligence, Then and Now*. Nueva York: Basic Books.
- Calvin, William H. y Bickerton, Derek (2001). *Lingua ex Machina: Reconciling Darwin and Chomsky with the Human Brain*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press.
- Campbell, Don (1989). *The Roar of Silence*. Wheaton: Quest Books.
- Campbell, Don (Comp.) (1991). *Music Physician for the Times to Come*. Wheaton: Quest Books.
- (1992). *Music and Miracles*. Wheaton: Quest Books.

Cardew, Cornelius (1975). *Scratch Music*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press.

Cook, Perry R. (Ed.) (1999). *Music, Cognition, and Computerized Sound: An Introduction to Psychoacoustics*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press.

Dadson, Philip y McGlashan, Don (1995). *The From Scratch Rhythm Workbook*. Portsmouth, New Hampshire: Heineman.

Devall, Bill y Sessions, George (1985). *Deep Ecology: Living As If Nature Mattered*. Layton: Peregrine Smith Books.

D'Olivet, Fabre (1987). *Music Explained as Science and Art and Considered in its Analogical Relations to Religious Mysteries, Ancient Mythology and the History of the World*. Nueva York: Inner Traditions International.

Fontana, David y Slack, Ingrid (1997). *Teaching Meditation to Children: A Practical Guide to the Use and Benefits of Meditation Techniques*. Rockport: Element Books.

Gardner, Kay (1990). *Sounding the Inner Landscape: Music as Medicine*. Stonington: Caduceus.

Garfield, Leah Maggie (1987). *Sound Medicine: Healing with Music, Voice and Song*. Berkeley: Celestial Arts.

Goldman, Jonathan (1992). *Healing Sounds: The Power of Harmonics*. Rockport: Element Books.

Greenfield, Susan A. (1995). *Journey to the Centers of the Mind: Toward a Science of Consciousness*. Nueva York: W. H. Freeman Press.

Halpern, Steven (1985). *Sound Health: The Music and Sounds That Make Us Whole*. San Francisco: Harper & Row.

Hamel, Peter M. (1978). *Through Music to the Self*. Boulder: Shambhala Publications.

- Handel, Stephen (1989). *Listening. An Introduction to the Perception of Auditory Events*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press.
- Hardison, O. B. (1989). *Disappearing Through the Skylight: Culture and Technology in the Twentieth Century*. Nueva York: Penguin Books.
- Ione (2001). *This Is A Dream: A Handbook for Deep Dreamers*, Ministry of Maât Press.
- (2003). *Listening in Dreams: A Compendium of Dreams, Meditations and Rituals for Deep Dreamers*. Deep Listening Publications.
- Jenny, Hans (1967). *Cymatics: The Structure and Dynamics of Waves and Vibrations. Volume I*. Basilea: Basilius Press.
- (1967). *Cymatics: The Structure and Dynamics of Waves and Vibrations. Volume II*. Basilea: Basilius Press.
- Khan, Hazrat Inayat (1962). *Music*. Newburyport: Samuel Weiser.
- Leonard, George (1981). *The Silent Pulse*. Nueva York: Bantam New Age Books.
- Lewis, Dennis (2004). *Free Your Breath, Free Your Life: How Conscious Breathing Can Relieve Stress, Increase Vitality and Help You to Live More Fully*. Boulder: Shambhala Publications.
- Linklater, Kristin (1976). *Freeing the Natural Voice*. Nueva York: Drama Books.
- Mathieu, W. A. (1991). *The Listening Book: Discovering Your Own Music*. Boulder: Shambhala Publications.
- McClelland, Randall (1991). *The Healing Forces of Music: History, Theory and Practice*. Rockport: Element.
- MacInerney, Charles et al. (1989). *Expanding Paradigms*. Austin: Expanding Paradigms.
- Metzner, Jim (1995). *Pulse of the Planet: Extraordinary Sounds*

from the Natural World. Berkeley: The Nature Company.

Mindell, Arnold (2002). *The Deep Democracy of Open Forums: Practical Steps to Conflict Prevention and Resolution for the Family, Workplace, and World*. Newburyport: Hampton Roads Publishing.

Nyman, Michael (1974). *Experimental Music. Cage and Beyond*. Nueva York: Schirmer Books.

Oliveros, Pauline (1973). «Sonic Meditations». *American Music*, marzo/noviembre.

— (1984). *Software for People: Collected Writings 1963-1980*. Baltimore: Smith Publications.

— (1990). *Deep Listening Pieces*. Deep Listening Publications.

— (1999). *The Roots of the Moment*. Nueva York: Drogue Press.

— (2003). *Deep Listening: A Composer's Sound Practice*. Deep Listening Publications.

Ornstein, Robert (1973). *The Nature of Human Consciousness: A Book of Readings*. Nueva York: W. H. Freeman.

— (1986). *Multimind: A New Way of Looking at Human Behavior*. Nueva York: Doubleday.

— (1991). *The Evolution of Consciousness: Darwin, Freud and the Cranial Fire. The Origins of the Way We Think*. Nueva Jersey: Prentice Hall.

Ornstein, Robert y Ehrlich, Paul (1989). *New World, New Mind: A Brilliantly Original Guide to Changing the Way*. Nueva York: Simon & Schuster.

Paynter, John y Aston, Peter (1970). *Sound and Silence: Classroom Projects in Creative Music*. Londres: Cambridge University Press.

Pert, Candace (1997). *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*. Nueva York: Touchstone.

Pinkel, Benjamin (1992). *Consciousness, Matter and Energy: The Emergence of Mind in Nature*. Camarillo: DeVorss & Co.

Rudhyar, Dane (1982). *The Magic of Tone and the Art of Music*. Boulder: Shambhala Publications.

Schafer, Murray R. (1994). *The Soundscape: Our Sonic Environment and the Tuning of the World*. Rochester, Vermont: Destiny Books.

Schwenk, Theodore (1976). *Sensitive Chaos: The Creation of Flowing Forms in Water & Air*. Nueva York: Schocken Books.

Scott, Cyril (1937). *Music: It's Secret Influence Through the Ages*. Londres: Theosophical Publishing House.

Smith, W. L. (1973). *Notes (8 pieces)*. Chicago: Corbett vs. Dempsey — The Renaissance Society.

Stevens, S. S. y Warhofsky, F. (1965). *Sound and Hearing*. Nueva York: Time-Life Books.

Stewart, R. J. (1987). *The Spiritual Dimension of Music: Altering Conscious for Inner Development*. Rochester, Vermont: Destiny Books.

Strogatz, Steven (2003). *SYNC: The Emerging Science of Spontaneous Order*. Nueva York: Theia.

Tame, David (1984). *The Secret Power of Music*. Nueva York: Destiny Books.

Thiel, Phillip (1997). *People, Paths, and Purposes: Notations for a Participatory Envirotecture*. Washington: University of Washington Press.

Thích Nhất Hạnh (1995). *The Long Road Turns To Joy*. Plum Village: Unified Buddhist Church.

— (1995). *Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life*. Londres: Rider. Prefacio de Su Santidad Dalai Lama.

Thompson, Emily (2002). *The Soundscape of Modernity: Architectural Acoustics and the Culture of Listening in America 1900-1933*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press.

Tulku, Tarthang (1978). *Kum Nye Relaxation*. Cazadero: Dharma Publishing.

Zuckernandl, Victor (1969). *Sound and Symbol: Music and the External World*. Princeton: Princeton University Press.

Deep Listening: una práctica para la composición sonora
se terminó de imprimir en julio de 2021 en los talleres de
Eliás Porter y Cía., Plaza 1202, Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Cualquier persona puede practicar Deep Listening. Creo que es de suma importancia hoy en día educar, nutrir e incentivar a jóvenes compositores. También quiero incentivar a gente sin entrenamiento musical a que improvise y experimente lo que significa crear su propia música.

Deep Listening es una práctica que busca expandir la consciencia del sonido en todas las dimensiones y dinámicas de la atención abiertas al ser humano, así como enfocarse instantáneamente en un sonido particular. Su fuente proviene de mi formación y experiencia como compositora de música de concierto y como intérprete e improvisadora. Surge de prestarle atención a mi escucha o de escuchar mi propia escucha y discernir los efectos sobre mi propio continuo mente-cuerpo; surge de escuchar a otras personas, al arte y a la vida.

Pauline Oliveros

Pauline Oliveros fue una artista que desafió las categorías y los prejuicios sociales para desplegar una trayectoria única. Desde su paso pionero por el San Francisco Tape Music Center hasta el desarrollo del concepto de Deep Listening. Desde la elección de un instrumento tan poco utilizado como el acordeón hasta la expansión que hizo de él con medios electrónicos. Desde su activa crítica feminista hasta su trabajo como investigadora, docente y activista social. De ahí que resulte difícil catalogar su obra, precisamente porque trasciende las etiquetas con una fuerza y libertad que no sabe de limitaciones. Así es como su acercamiento a la espiritualidad hay que pensarlo en el contexto de una sociedad tan materialista como la norteamericana y, en ese sentido, tal vez resulte un gesto más cercano a la crítica ácida de la contracultura que a la mera complacencia del New Age. A la distancia, resulta claro que su obra es orgánica, fluida y consistente, y que tiene una vitalidad que resiste el paso del tiempo.

Alan Courtis

ISBN 978-987-46114-9-9



9 789874 611499