

CAPÍTULO 8 (trabajo de Fin de Máster “La expresión del cuerpo del intérprete desde el propio yo: cuerpo, mente y emoción” de Laura Navarro Chumillas, publicado en Junio del 2016).

ENTREVISTAS A PRACTICANTES DEL MLC

Preguntas realizadas a los entrevistados:

1. **¿Qué instrumento tocas? O cantas?**
2. **¿Cuánto tiempo llevas con MLC?**
3. **¿Trabajas el MLC en seminarios colectivos o sesiones individuales?**
4. **¿Realizas MLC con el instrumento/canto, o sólo?**
5. **¿Prácticas MLC en tu casa?**
6. **¿Conoces el MLC desde la teoría o desde la práctica de ejercicios?**
7. **¿Has notado cambios en ti desde que empezaste a practicar MLC?**
8. **¿Podrías decir qué tipo de cambios?**
9. **¿Crees que favorece a la hora de tocar un instrumento o cantar?**
10. **¿Te está ayudando como cantante/instrumentista?**
11. **Si es que si, ¿podrías decir en qué te está ayudando?: (técnica, expresividad, musicalidad, posición del cuerpo, cuerpo, respiración, sonido, ...?)**
12. **¿Crees que es un trabajo necesario o aconsejable para un músico?**
13. **¿Crees que la personalidad influye en el instrumentista?**
14. **¿Crees que hay una relación entre cuerpo, mente y emoción?**
15. **¿Conoces o has practicado otros métodos corporales? Cuáles?**
16. **¿Qué diferencia crees que hay entre el MLC y otros métodos corporales?**
17. **¿Crees entonces en la existencia de esas corazas musculares que influyen en el cuerpo y la persona, y que tienen una relación con el desarrollo de la persona como músico?**
18. **¿Quieres añadir algo más sobre tu experiencia personal?**

Hemos entrevistado a un total de 11 personas, de las cuales 9 de ellas son cantantes y las 2 restantes se dedican a la interpretación instrumental. Con la intención de obtener resultados de las distintas familias de instrumentos, hemos contado con el testimonio de un/a intérprete de flauta travesera y violonchelista. Cabe decir que la autora de este Trabajo de Fin de Máster no ha respondido a ninguna de estas preguntas, con la intención de mantener la objetividad de los resultados, que el predominio de cantantes frente a instrumentistas se debe a la ausencia de intérpretes de instrumento que actualmente practican MLC. De estas personas, 2 son hombres y 9 son mujeres, lo que demuestra que son las mujeres quienes más/menos practican métodos de bienestar en la actualidad.

Dentro de las personas entrevistadas encontramos una cantante que realizó su Trabajo de Fin de Grado basada en el MLC y el Canto, y una violonchelista perteneciente a los Países Bajos formada en MLC que actualmente busca también una relación entre esta Metodología y el instrumento del violonchelo.

A su vez, dentro de los entrevistados, 9 han asistido a seminarios de MLC seguidos en el Conservatorio Real de Bruselas por la profesora de canto del Conservatorio, la cual ha sido la primera en crear una relación entre la Metodología del MLC y el canto, y de los 2 restantes, encontramos una Española y, la cellista ya mencionada perteneciente a los Países Bajos.

La experiencia con el método de los entrevistados va de los 5 meses a los 5 años, y todos han dicho realizar el método en seminarios colectivos: los cantantes lo realizan cantando, y los instrumentistas sin el instrumento.

El 50 % de ellos repiten los ejercicios en casa, y el otro 50 % no.

3 de ellos han señalado tener conocimientos acerca de la teoría del método a parte de la práctica, y los 8 restantes únicamente lo conocen por los ejercicios.

Todos han afirmado notar cambios desde que empezaron el método: 2 de ellos señalaron que no fueron grandes cambios, mientras que los 9 restantes han dicho haber notado muchos cambios.

- “Sí, pero son cambios más psicológicos que físicos, creo” - ha respondido uno de los entrevistados.

En cuanto a qué tipo de cambios han notado, han señalado:

- “Soy mucho más consciente de mi cuerpo y empiezo a identificar cuando utilizo una coraza para protegerme de algo”

- “Más conciencia del cuerpo y de la mente. Disminución del tiempo necesario para el descanso y sentir mis raíces en el suelo”
- “Me siento verdaderamente más a la escucha de mi cuerpo, de mis sensaciones e incluso estoy mucho más atenta a mi misma de forma general. Es un poco como si hubiera aprendido a escucharme y a hacerme bien. Además tengo el cuerpo más descansado y me doy cuenta cuando mis energías fluyen bien o no (y encima sé encontrar un remedio si veo que algo “se bloquea”)”
- “Un poco más de conciencia en mi cuerpo”
- “Cambio en la percepción de mi cuerpo y espíritu.”
- “Estoy más en las sensaciones, menos en los bloqueos y más libre con el instrumento.”
- “Mayor percepción de mi cuerpo, todo en mayor armonía.”

Todos han respondido que si favorece a la hora de cantar o tocar un instrumento y que les está ayudando:

- “Realmente pienso que es importante escucharse y conocerse para la carrera de artista, sobre todo si estamos destinados a estar sobre un escenario. Hay diferentes formas de realizar esto, pero el MLC es una muy buena aproximación.”
- “Personalmente, el MLC me ha ayudado mucho a quitar tensiones permitiéndome cantar mejor. Pero es un trabajo para toda la vida, y estoy todavía lejos de haberlo terminado.”

Haciendo referencia a la pregunta sobre en qué les está ayudando el MLC como instrumentista o cantante.

-Los cantantes han respondido:

- La mayoría han respondido las mismas cosas mencionadas anteriormente, destacando la conciencia corporal.
- “Me ha ayudado para la verticalidad, la relajación de zonas claves (espalda, mandíbula, piernas,...lo que ha tenido un impacto directo en el sonido), y me ha hecho mucho bien también mentalmente, porque nos sentimos mejor en un cuerpo que escuchamos!”
- “En la postura, menor tensión posible y respiración... en consecuencia en el sonido.”
- “Me está ayudando a descubrir mi verdadera voz y aceptarla tal como es.”
- “Legato, sonoridad, postura corporal, expresividad y respiración.”

-Los instrumentistas han respondido:

- “En todo lo ya mencionado: técnica, expresividad, musicalidad, posición del cuerpo, cuerpo, respiración, sonido,..., más el amor propio.
- “En todos los puntos mencionados.”

Todos han remarcado que es un método aconsejable para cualquier músico, aunque cierto es que cada uno prefiere, según la persona, un método u otro.

- “Creo que es un trabajo indispensable para aquellos músicos que no les viene todo dado “de natura”. Y por supuesto es positivo para cualquiera.” - Ha respondido uno de los entrevistados.

A continuación le hemos pedido a la cantante que realizó su Trabajo de Fin de Grado sobre la relación entre el Canto y el MLC, que responda separadamente a unas preguntas que expondremos en la siguiente entrevista.

1. ¿Notaste cambios en ti con el MLC?:

“Note muchos cambios, tanto físicos como psicológicos. Sentía menos dolores de espalda, me sentía más feliz y que algo en mí estaba cambiando.”

2. ¿Te ayudó como cantante?:

“Como cantante el cambio fue espectacular. Conseguí quitarme tensiones mandibulares y del cuerpo en general, pude contactar con mi instrumento y así poder manejarlo mejor. Desde que realicé el MLC cambié mi forma de cantar, más libre y segura.”

3. ¿Qué tipo de cambios notaste y en qué cosas te ayudó?:

“Noté una voz más libre, natural, descubrí la música desde otro punto de vista, no tanto de técnica sino más expresivo.”

4. ¿Crees que es aconsejable el MLC para el músico?:

“El MLC es aconsejable para todo tipo de personas, pero para el músico es esencial. Un músico debe vivir la experiencia de sentir la música dentro de él sin tensiones y bloqueos, por eso el MLC es importante.”

5. ¿Por qué decidiste realizar este Trabajo de Fin de Grado sobre el MLC?:

“Cuando conocí el MLC a fondo, y experimenté con el bien que me hacía, quise corroborar que no sólo era mía esa sensación, sino que había más estudiantes de canto que podían experimentar esa sensación y me puse a investigar por qué era tan beneficioso para el cantante.”

Muchísimas gracias a todos los que han aceptado a responder las preguntas.