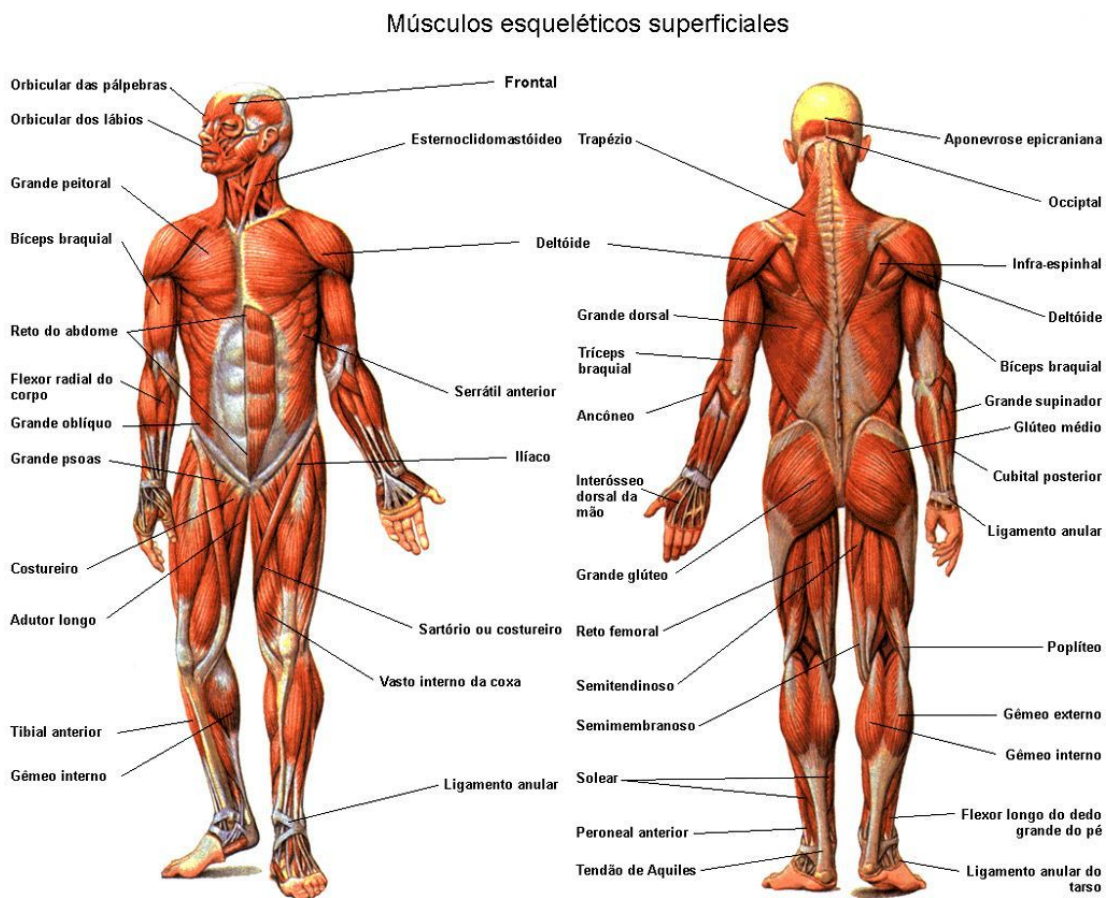


DIAFREO

La diafreo es un trabajo largo, complicado, paulatino y periódico, que aúna trabajo físico y trabajo mental con la respiración como guía para, de este modo, -y basado en los principios fisioterapéuticos de François Mézières- lograr estirar las cadenas musculares que componen nuestro cuerpo y no trabajar únicamente músculos aislados.



La primera clase de diafreo consistió en una reunión explicativa. En un principio, antes de esta reunión, la diafreo era un método totalmente desconocido para todos los integrantes de la clase. Evidentemente, por compañeros que cursaban o habían cursado anteriormente la asignatura conocíamos rasgos generales. En conjunto, pensábamos (y me incluyo, porque, de hecho, pensaba que consistía únicamente en eso) que la diafreo era una técnica para “no ponerse nervioso tocando”. Si bien es cierto que es un trabajo que puede resultar muy útil para los músicos por ganar dominio sobre la respiración, aumentar la higiene postural, el conocimiento sobre el cuerpo... No es un trabajo exclusivo para nosotros.

Vivimos en una sociedad preocupada por los resultados inmediatos, con prisa... Y nuestro proceso de conocimiento, por ende, es del mismo modo, excluyendo por completo el autoconocimiento. ¿qué músico podría convertirse en un buen músico sin tener conciencia de su cuerpo y su mente, que realmente son las verdaderas encargadas de producir la música? Parece que olvidamos la importancia de esa parte. Nos exigimos mucho sin pararnos siquiera a preguntarnos por nuestras necesidades. Debería ser evidente que un dolor producido ensayando es un aviso del cuerpo, porque algo no se está haciendo bien; que el cansancio físico nos hace peores, que no es cuánto, sino cómo ensayamos. Y es la diafreo la puerta que te abre ese camino introspectivo ¿qué pasa por mi mente mientras toco mi instrumento?

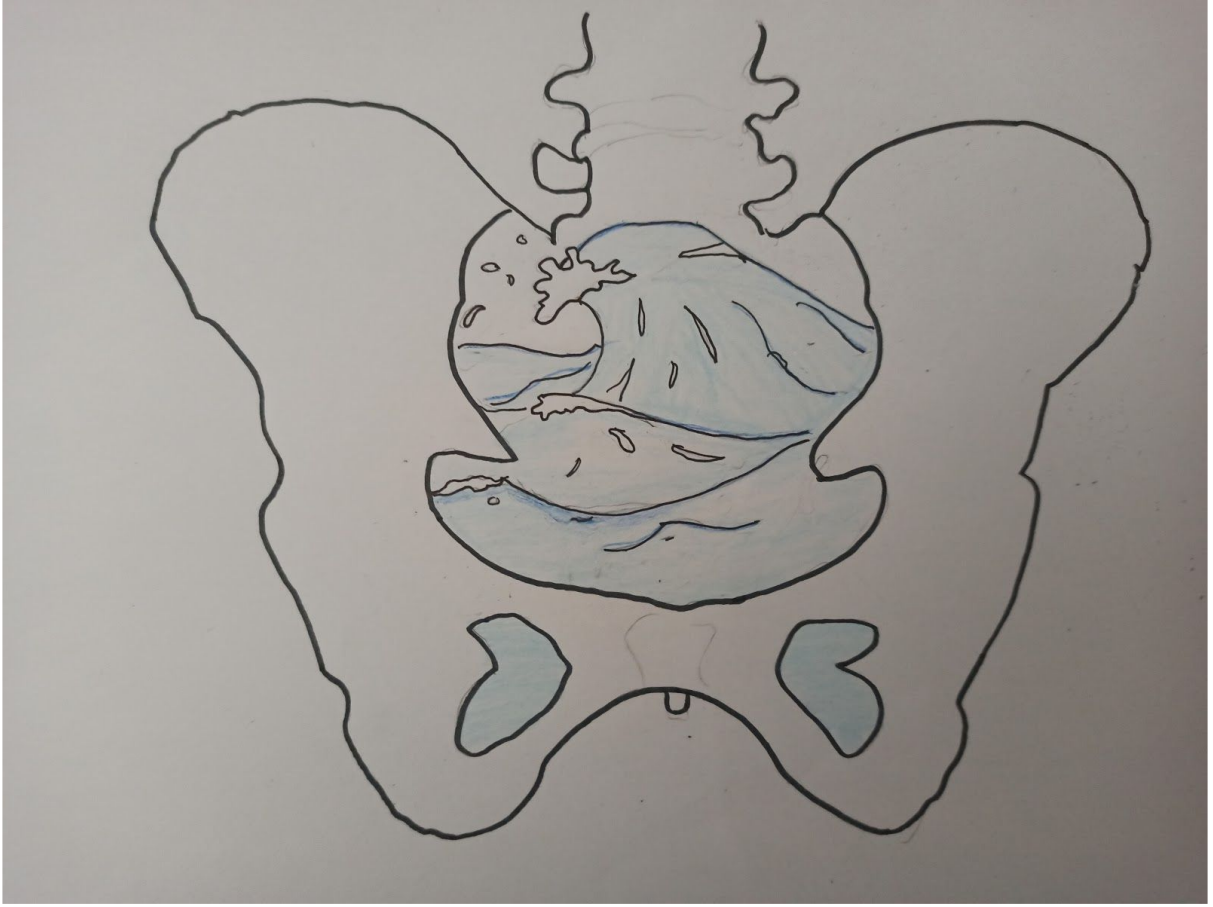
Unos días es frustrante, otros gratificante y eso resulta complicado viviendo, como hemos expuesto anteriormente, en una sociedad que busca la velocidad, la obtención inmediata de resultados. A continuación pasaré a exponer las sensaciones producidas por el trabajo en aula y los significados y trascendencia que para mí han tenido dichas sensaciones:

- **Grande:** podría recordar perfectamente cada detalle del momento al incorporarme tras la primera clase práctica. Sentí -y, probablemente, debido al estiramiento de piernas, así fue- que era grande, más alta. Realmente, al ser el primer día, me impresionó bastante, pues no esperaba un resultado tan evidente. Al principio no fue del todo agradable, pero tras un rato meditando sobre lo que sentía, logré aceptarlo e integrarlo. Emocionalmente, este sentimiento me aportó seguridad y vino acompañado de una postura más erguida. Aún ahora sigo trabajando en poder conseguir esa sensación antes de tocar, porque cambia totalmente mi forma de posicionarme con mi instrumento y mi forma de enfrentar la obra que en cuestión sea todo esto produce una mejoría impresionante en lo relativo al sonido.
- **Fuerte:** esta sensación se ha repetido varios días y es una de la más potentes, así como una de las que da más juego. Tras la realización de algunos ejercicios específicos, me sentía fuerte. Esta fuerza no era una fuerza de “superhéroe de película”, no era una fuerza destructora, sino una fuerza natural, no impostora. Es una fuerza que me hace sentir capaz. Es fuerza, pero no es violenta, es potente, aunque delicada, quizá. Esto psicológicamente conecta con la visión que tengo de mí misma tocando. Cuando me he sentido de este modo, he logrado proyectar mi sonido sin saturarlo. No era un esfuerzo de mi mano, ni siquiera de mi antebrazo o de mi hombro, sino una armonía de todo el cuerpo.
- **Frustrante:** como ya hemos mencionado con anterioridad, la diafreo es un camino difícil y no siempre se obtienen los resultados que podrían esperarse de un ejercicio concreto. Aquí también (y sobre todo) reside nuestro trabajo. Mentalizarme, hacerme consciente de que un ejercicio no me sale, me resulta frustrante, también es muy formativo. Reconocer como propios los sentimientos negativos como la frustración o incluso el dolor y exteriorizarlos (ésto aún me resulta muy difícil, pero sigo trabajando en ello), me aporta muchísimo en este proceso de autoconocimiento. Psicológicamente quizá no me aporta tanto el momento de frustración en sí como la conversación que trato de tener conmigo misma: “¿por qué me frustra? ¿Qué me hace sentir eso? ¿Qué puedo hacer para cambiarlo?”.

- **Incomodidad:** con este otro sentimiento negativo ocurre algo similar. Si bien este sentimiento podría estar referido a una incomodidad física, no es el caso. Cuando hablo de incomodidad quiero expresar lo que siento tras terminar un ejercicio, al tratar de asumir, de integrar mis sensaciones y no poder; sentir que ha cambiado algo en mí, pero no saber el qué, o, no siquiera si este cambio es a mejor a peor. Aún no he conseguido que este sentimiento me aporte algo más que el momento de incomodidad en sí. trabajaré, pues en ello.
- **Unidad:** “unidad” es, definitivamente, el sentimiento favorito de todos los que he experimentado en las clases de diafreo de este primer trimestre, Fue un día duro, que trabajamos todo el cuerpo por completo. Al levantarme, sentí mi cuerpo como un único organismo, como una unidad. Este sentimiento me aportó más conciencia de mí misma, me puso “los pies en la tierra”.
- **Poder y seguridad:** aunque se trata de sensaciones de dos días distintos, me produjeron lo mismo, que quizá asociaría también con las dos primeras sensaciones. El sentirme poderosa y segura (quizá provocado por las ya mencionadas) hace que mi disposición a la hora de tocar sea diametralmente opuesta a cuando me siento pequeña, insegura. En muchas ocasiones podemos llegar a pensar que nuestra predisposición psicológica no afecta en absoluto al sonido, pero desde luego que lo hace.
- **Amplitud:** una de las últimas sesiones, tras trabajar la espalda, conseguí sentir esto. No se trataba de una “grandeza” como la primera que he mencionado, sino de algo más a nivel apertura de hombros, aunque lograr sacar el pecho, psicológicamente me aportó una sensación realmente similar a la ya mencionada.

A modo de conclusión me gustaría agregar que en numerosas ocasiones pensamos que la interpretación musical es una cosa únicamente técnica, pero la introspección aporta un nuevo punto de vista y el conocimiento de la “máquina” que produce música que es una misma. También me gustaría aclarar que esas sensaciones positivas las percibo siempre después del ejercicio y no durante. Además de esto, existen sensaciones inconexas a las que no tengo la capacidad aún de dar una explicación, como son “azul”, “calor”, “energía”...

Para finalizar, en la página siguiente adjuntaré un dibujo que realicé de una sensación trabajada en clase: tras hacer ejercicio de pelvis, tratamos de recorrer esta zona. Al hacerlo, apareció en mi mente, la imagen de un mar que llenaba cada hueco de la misma, de siguiente modo:



Lucía Elías Montero
6º E.E:P.P.