

MÚSICA Y FLOW: RITUALIDAD Y SOMÁTICA COMO FUENTES DE SEGUNDIDAD EN LA EXPERIENCIA SONORA

MUSIC AND FLOW: RITUALITY AND SOMATICS AS SOURCES OF SECONDNESS IN THE SONIC EXPERIENCE

Andrés Samper Arbeláez
Pontificia Universidad Javeriana
a.samper@javeriana.edu.co

Luis Fernando Valencia Rueda
Pontificia Universidad Javeriana
valencia.luis@javeriana.edu.co

Recepción: 28 de septiembre del 2025
Aceptación: 18 de marzo del 2026

Resumen

En este escrito indagamos sobre algunas categorías y encuadres que pueden ayudarnos a propiciar, en contextos como la educación musical, la musicoterapia o la música comunitaria, condiciones favorables para una experiencia musical con un potencial humanizante y transformador. Abordamos la categoría de segundidad de Pierce, desarrollada por Turino en clave musical y en asocio con la teoría del *flow* de Csikszentmihalyi. De otra parte, y apoyándonos en los resultados de una investigación realizada con un grupo de estudiantes de música de la Universidad Javeriana en Bogotá en 2022, argumentamos el valor de la perspectiva somática – cuerpo vivido ‘desde adentro’ en relación con el contexto – y el uso de bitácoras como medios de autorregulación y transformación saludable de la práctica musical. Finalmente, planteamos que la ritualización intencionada de las actividades musicales puede favorecer la emergencia de estados de trance y de *flow* en la experiencia sonora, y damos algunas coordenadas para ello.

Palabras clave

Educación musical humanista, música y espiritualidad, trance, estados de conciencia, ritual musical, teoría del *flow*, somática.

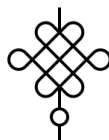
Abstract

This paper explores categories and frameworks that can help foster favorable conditions for musical experiences with humanizing and transformative potential within contexts such as music education, music therapy, and community music. We examine Peirce’s category of *secondness*, as interpreted by Turino in a musical key and in conjunction with Csikszentmihalyi’s *flow* theory. Furthermore, drawing on the results of a 2022 study conducted with music students at Pontificia Universidad Javeriana in Bogotá, we argue for the value of a somatic perspective – the lived body “from within” in relation to context – and the use of journals as tools for self-regulation and the healthy transformation of musical practice. Finally, we propose that the intentional ritualization of musical activities can facilitate the emergence of trance and *flow* states within the sonic experience, and we offer coordinates for achieving this.

Keywords

Humanistic music education, music and spirituality, trance, states of consciousness, musical ritual, *flow* theory, somatics.





La música es probablemente la forma más poderosa de experiencia de resonancia: no solo puede hacernos sentir tocados y conmovidos, sino que también nos permite responder, entrar en vibración con el mundo... todos los músicos han experimentado momentos en los que su propia voluntad se suspende y parecen obedecer sin esfuerzo a una 'fuerza' unificadora que actúa tanto dentro como fuera de ellos, y gracias a la cual saben instintivamente qué hacer.

HARTMUT ROSA

INTRODUCCIÓN

Mucho se ha hablado sobre el misterioso poder que tiene la música, capaz de tocar de manera profunda —a veces pareciera incluso mágica— al Ser Humano y sus múltiples dimensiones. No logran sacarnos del asombro millares de sofisticadas disertaciones y fascinantes meditaciones sobre el tema. La música con su poder nos sigue maravillando. Nos atrae. Nos mueve no solo a hacerla y a escucharla sino también a seguir disertando y meditando sobre ella. Al tiempo que nos introduce al mundo que algunos llaman “espiritual”, la música tiene el potencial, dadas ciertas condiciones, de ayudarnos a profundizar a nuestra humanidad. Al satisfacer algunas necesidades esenciales de las personas, como la necesidad de expresar, crear, relacionarse con la belleza, y vivir en comunidad, entre otras, la experiencia musical nos humaniza, generando un sentido de significado, identidad y propósito en quienes participan de ella (Aigen, 2005).

En espacios con una intencionalidad como, por ejemplo, la educación musical institucionalizada, la musicoterapia o la música comunitaria, es posible vivir la música de una manera humanizante que nos transforma, y que nos vincula con otros. Ahora bien, consideramos que para que esto sea así, la experiencia musical debe estar encuadrada en algunas condiciones filosóficas y metodológicas especiales. En este marco de ideas, en este artículo tejaremos una relación entre un tipo especial de experiencias musicales ligadas con los estados fenomenológicos de primeridad, segundidad, y terceridad planteados por Charles S. Peirce y la teoría del *flow* de Mihaly Csikszentmihalyi. De otra parte, argumentaremos el valor de la perspectiva somática como medio de autorregulación y la ritualización de las actividades musicales como condiciones que pueden favorecer este tipo de estados en la experiencia musical.

EL PODER DE LA MÚSICA Y LAS EXPERIENCIAS MUSICALES DE SEGUNDIDAD

Para empezar, creemos que la experiencia musical tiene unas cualidades únicas que la convierten en vehículo idóneo para tocar profunda y simultáneamente diversas facetas de la experiencia humana, tanto internas como externas,

individuales como colectivas. Como lo sugiere Robin Sylvan (2002, pp. 21-44), la música, especialmente como elemento central de una configuración ritual, tiene el potencial de generar un espacio-tiempo virtual en el que se despliega un sinnúmero de capas de efectos y significados que pueden incidir simultáneamente sobre las dimensiones físicas, energéticas, emocionales, psicológicas, intelectuales, socioculturales, y trascendentales-espirituales de las personas. En resumen, la música contiene los elementos necesarios para apelar de manera significativa al sistema humano en su conjunto potenciando los ejes de resonancia de la persona con los demás seres humanos, con el mundo y con la dimensión trascendente de la vida (Rosa, 2019).

Aun así, cabe preguntarse si hay tipos particulares de experiencia musical que, por su naturaleza, pueden lograr este tipo de efecto de manera más profunda y consistente. En años recientes, encontramos un número creciente de estudios que han tratado de abordar, desde diversos lentes y perspectivas, experiencias musicales que suelen describirse en estos términos. Están, por ejemplo, las experiencias de trance extático o escucha profunda estudiadas por Judith Becker (2004); las de trance y absorción que Ruth Herbert (2016) analiza en relación con la escucha cotidiana de la música; las vivencias estudiadas por Robin Sylvan (2002), que varias personas han experimentado como parte de tradiciones musicales populares contemporáneas y que, según el autor, tienen rasgos remanentes de experiencias religiosas o espirituales; o varias de las muy intensas vivencias reportadas en el monumental estudio sobre *Experiencias fuertes con la música* de Alf Gabrielsson (2011), entre otras similares¹.

En todas estas experiencias existe un tipo especial de involucramiento con la música que suele propiciar el “trancear”², entendiendo el término en el espíritu en el que lo hace Herbert, es decir, una categoría que cubre un espectro amplio de experiencias musicales: desde unas más cotidianas, como podría serlo la escucha profunda e intensamente emocional de una grabación musical, hasta unas más excepcionales, como podrían serlo las experiencias religiosas que estudian Becker y, en cierto modo, Sylvan. Lo interesante es que hay unas cualidades que parecen ser comunes a todos estos *tranceares* musicales, independientemente del contexto o la tradición social o cultural de la experiencia³. Estas incluyen, por ejemplo: una escucha profunda o absorta, un

¹ Otros estudios de este tipo que pueden ser consultados son: Rouget, G. (1985). *Music and trance: A theory of the relations between music and possession*. University of Chicago Press; Fachner, J., & Rittner, S. (2011). *Ethno Therapy, Music and Trance: an EEG investigation into a sound-trance induction. States of Consciousness: Experimental Insights into Meditation, Waking, Sleep and Dreams*, 235-256; Matsunobu, K. (2011). Spirituality as a universal experience of music: A case study of North Americans' approaches to Japanese music. *Journal of research in music education*, 59 (3), 273-289.

² Como eco de la propuesta de entender la experiencia musical en términos del verbo “musicar” (*musicating* en el original) que hace Christopher Small (1998), Becker y Herbert sugieren que la experiencia de trance es un proceso dinámico para el cual es más adecuado el uso del verbo y no el del sustantivo.

³ A propósito de la transversalidad entre culturas de la experiencia musical, la investigación del musicólogo inglés John Blacking (2015) titulada *¿Hay música en el hombre?* constituye un estudio

estado de éxtasis, una penetrante sensación de paz o gozo, una experiencia de catarsis o alivio, una intensa emocionalidad, un vehemente involucramiento del cuerpo físico, una potente conexión grupal o comunitaria, un estímulo vibrante a la imaginación y la creatividad, un sentimiento de trascendencia o de contacto transpersonal, o alguna combinación de las anteriores. Es así como, en menor o mayor medida, estos tipos de experiencia musical son cualitativamente distintivos y, por su naturaleza, pueden transformar de manera especial y potente el estado del Ser o de conciencia de una persona.

Pero, más allá de los tranceares de Herbert y Becker, ¿cómo podríamos entender de manera más general este tipo singular de experiencias musicales que, además de los susodichos tranceares, contemplaría también otras vivencias con cualidades similares y el mismo potencial transformador y humanizante? En su abordaje al estudio de la experiencia musical, el etnomusicólogo Thomas Turino (2014) nos brinda un marco teórico particularmente pertinente a la presente discusión, ya que nos permite enmarcar los tipos de experiencia que hemos venido comentando, englobando dentro de ese marco categorías como las de trance, escucha profunda, y *flow* (categoría a discutirse más adelante). En su propuesta, Turino busca asimilar, explicar, y darle sentido a los tipos particulares de experiencias que se viven con la música, usando como marco algunas de las categorías desarrolladas por el filósofo norteamericano Charles S. Peirce. De la fenomenología de Peirce y su complejo sistema de signos, Turino rescata, en particular, las nociones de primeridad, segundidad, y terceridad. Desde un punto de vista fenomenológico, estas se pueden concebir como categorías que buscan organizar en tres espacios el espectro continuo de los posibles tipos de experiencia humana. Para Turino, esta categorización fenomenológica es particularmente útil para dar cuenta de los distintos tipos de experiencia musical de un Ser Humano de manera elocuente.

A través de sus categorías, Peirce sugiere que cualquier experiencia humana tiene unas cualidades que se pueden asociar a uno de tres tipos fundamentales de experiencia. Las de la terceridad corresponden a aquellas experiencias en las que el uso del lenguaje, particularmente el uso del lenguaje como signo abstracto, cuyo significado es arbitrario y acordado socialmente, es el factor mediador más prominente e importante de la experiencia y sus concomitantes procesos de significación. En el otro lado del espectro están las experiencias de primeridad, que corresponden a aquellas en las que, no solo desaparece por completo esa mediación racional y abstracta de signos lingüísticos, sino que la persona se funde por completo en el acto o se convierte en la acción misma, perdiéndose momentáneamente la noción de la individualidad o el sentido del yo ordinario. En el medio del espectro estarían las experiencias de segundidad, en donde todavía existe la noción del yo ordinario, es decir, en donde se experimenta todavía una vivencia relacional con un(os) otro(s), pero en las que la racionalización propia de las interacciones mediadas por el lenguaje

de particular pertinencia en cuanto a la música como práctica social, experiencia comunitaria, y como medio de expresión intrínseco al ser humano.

(abstracción, análisis, síntesis, etc.) ha desaparecido, privilegiando la intensidad de las interacciones resultantes⁴.

A continuación, citamos extensamente un recuento en donde Jeff Todd Titon describe una experiencia musical que se mueve entre la segundidad y la primeridad, el cual consideramos expresa elocuentemente la clase de vivencias que pueden ocurrir en el tipo de experiencias que discutir en este escrito (i.e. trance, escucha profunda, flow):

Al tocar el violín, el banjo o la guitarra con otros, escucho música; siento su presencia; estoy conmovido, internamente; me muevo externamente. La música me invade con anhelo. Siento su poder afectivo dentro de mí. Ahora he pasado de lo que los fenomenólogos llaman la “actitud natural”, la forma cotidiana normal de estar en el mundo, *no a un modo analítico sino a uno autoconsciente* [énfasis agregado]. Siento que la música entra en mí y me mueve. Y ahora la música se vuelve más fuerte, más grande, hasta que todo lo demás es imposible, excluido. Mi yo desaparece. No hay análisis; ya no hay conciencia de mí mismo. La exclusión es una reducción fenomenológica . . . Es una forma radical de suspensión. Ya no me siento como un yo separado; más bien me siento “música en el mundo”. Es decir, el ser del deseo me trae a mí mismo, me re-presenta a la conciencia. El “yo” regresa; soy consciente de mí mismo, veo que otros y yo estamos haciendo la música que escucho. (Titon, 1997, pp. 93–94, como se citó en Turino, 2014, p. 204)

Si bien pueden ser deseables momentos de primeridad musical, como lo serían experiencias de éxtasis elevado o completa absorción (a la manera del “yo” que desaparece en el reporte de Titon), o de terceridad musical, como lo podría ser una inspirada disertación académica sobre las maravillas de una composición o una improvisación; Turino hace énfasis en que las típicas experiencias que podríamos llamar experiencias cumbre (*peak experiences*) de los músicos ocurren dentro de una lógica de segundidad, ya que la cualidad de estas experiencias es una de no mediación consciente. Es decir, son experiencias performativas directas y no reflexivas, en el sentido en que no están mediadas por los procesos mentales de análisis y reflexión típicos de la terceridad, pero que al mismo tiempo retienen la conciencia del yo ordinario que se suele perder en la primeridad, permitiendo una intensidad relacional especial. Como lo expresa Wilhelm Dilthey (citado en Turino, 2014), las experiencias musicales más buscadas, y que son típicos ejemplos de experiencias de segundidad, son aquellas en las que la “cualidad relacional de la experiencia vivida no incluye la reflexión y la representación, una síntesis consciente de experiencias pasadas, sino que es una realidad que se manifiesta a sí misma de manera inmediata, de la que estamos conscientes, como un reflejo, en su totalidad” (p. 203). En estas experiencias, dice Turino, “una mayor concentración mejora la fusión del yo con un Segundo (el instrumento, el sonido o los compañeros) de modo que todos los

⁴ En palabras de Turino (2014), “la Primeridad es ser nada o todo porque no se hacen distinciones, es no semiótica; la Segundidad es la manera más directa de ser/estar-en-el-mundo y es semiótica hasta cierto punto; la Terceridad es reflexionar acerca del mundo y es plenamente semiótica” (p. 206).

demás pensamientos, distracciones y entidades del mundo desaparecen” (Turino, 2014, p. 206).

Así entendidos, experiencias o momentos musicales de segundidad como lo son las instancias de escucha profunda que estudia Becker o el flow de Csikszentmihalyi tienen el potencial especial para incidir positivamente y de manera profunda y consistente en las múltiples y complejas dimensiones del Ser Humano. Ello, en la medida en que permiten vivencias colectivas de relacionamiento intenso, con potencial sanador y catártico, profundamente emocionales, existencialmente conscientes y vívidamente presentes. Experiencias que logran de ese modo detener momentáneamente el tenaz pensamiento discursivo de la terceridad, abriendo así las puertas a la experiencia transpersonal y/o trascendente que surge como posibilidad cuando rozamos el gozo extático. En este tipo de situaciones, anhela Turino (2014):

...idealmente nos establecemos en nuestro propio tiempo musical y en nuestro propio espacio sonoro. Todo lo demás desaparece, lo que genera una sensación de trascender lo cotidiano, durante y brevemente después de tocar. La emoción de esta experiencia es la felicidad o la alegría. (p. 208)

Somos conscientes de que estos momentos intensos, de conexión profunda o alta absorción no se pueden anticipar o prefabricar. Suelen hacerse presentes de manera inesperada, como una gracia que nos llega y no podemos del todo controlar. Además, como lo expresa Turino (2014), en todo ritual musical son comunes los cambios entre los tres estados de experiencia de Peirce, y nada asegura que nos podamos mantener en un estado de segundidad. Sin embargo, consideramos que sí es posible generar algunas condiciones interiores en las personas y exteriores a ellas que pueden favorecer este tipo de experiencias con la música. En este sentido, planteamos que ejercicios cotidianos que se reiteren y se aborden con espíritu ritualístico, y que estimulen en nuestras experiencias musicales una actitud de contemplación profunda y consciente, ausente de mediación conceptual, pueden ayudar a inspirar el tipo de involucramiento y relacionamiento que nos transporte más fácilmente hacia la segundidad musical, llámese a esta *trance*, *solle*, *mojo*, *flow*, o similares. Desde esta mirada, el cuerpo experimentado de manera consciente es un punto de partida clave. Por tanto, en las próximas dos secciones, abordaremos la perspectiva somática y del cuerpo vivido desde adentro, como marco de posibles condiciones internas favorables para la autorregulación y la experiencia musical profunda. Por otra parte, abordaremos la categoría de ritual, como concepto que puede dar pistas sobre condiciones externas propicias para experiencias de segundidad.

LA PERSPECTIVA SOMÁTICA Y EL CUERPO VIVIDO

La palabra griega *soma*, acuñada por Thomas Hanna (1986), se refiere a la idea de cuerpo integrado, habitado conscientemente, sensible al mundo externo e interno. La educación somática, por otra parte, es un campo de estudios

interdisciplinar que propende por formas integradoras y más conscientes de moverse y de relacionarse con el mundo. Hanna (1986) comenta:

Cuando se observa a un ser humano desde afuera — desde una perspectiva de tercera persona — se percibe el fenómeno del cuerpo humano. Pero, cuando esta misma persona se observa desde el punto de vista de primera persona de sus propios sentidos propioceptivos, se percibe un fenómeno que es categóricamente distinto: el Soma Humano. (Hanna, 1986, p. 1)

Podemos decir que la visión de tercera persona típica de los enfoques educativos conductuales nos da información obtenida *desde afuera* a partir de la *conducta observable*, por ejemplo, al ver a un estudiante que toca un instrumento musical. Por otra parte, la conciencia en primera persona que propone la somática nos arroja información cualitativa más sofisticada sobre la experiencia vivida del fenómeno desde adentro del cuerpo humano y de la cualidad interna de nuestras relaciones con el otro, con nosotros mismos y con la música (Samper, 2017). Se trata de dos visiones que se complementan para potenciar los procesos de aprendizaje.

Un rasgo clave de esta mirada somática es la visión sistémica que esgrime como premisa la importancia de la unidad del todo (Rosenberg, 2016), en donde un cambio en una parte afecta la totalidad y viceversa. Desde esta mirada, el cuerpo-soma no es solo una máquina al servicio del músico, es más bien un sistema interrelacionado de acciones, percepciones, emociones y pensamientos cuya toma de conciencia implica detectar los hábitos físicos, mentales y emocionales:

Mientras la persona no conozca lo que está haciendo automáticamente y no se dé cuenta de las consecuencias, el control voluntario no será posible, pues se basa en la comparación y la comparación se basa en la habilidad para percibir la diferencia. (Castro y Uribe, 1998, p. 39)

Por lo tanto, esta perspectiva ofrece una posibilidad de escogencia consciente a partir del autoconocimiento de las formas complejas en que funciona nuestro sistema somático de acuerdo con las señales que vamos recibiendo como retroalimentación en nuestras acciones cotidianas. Implica aprender a actuar con eficacia, placer, una expresión aumentada y un mínimo de dolor (Eisenberg y Joly, 2011, p. 149). Al mismo tiempo, promueve la investigación sobre sí mismo, el autoaprendizaje y una sana autonomía que es consciente de las necesidades propias, del otro y del entorno, y que conduce a la autorregulación.

En línea con la argumentación de este artículo, propiciar este tipo de conciencia activa permite al estudiante rastrear la cualidad de las relaciones y estados interiores que están en juego al momento de hacer música. En la siguiente sección argumentaremos que estos procesos de toma de conciencia profunda del cuerpo y de autorregulación pueden favorecer estados de segundidad al hacer música.

SEGUNDIDAD, HABITAR EL CUERPO Y RESONANCIA

Podemos destacar una primera relación entre la experiencia de segundidad esgrimida por Turino y la perspectiva somática. Esto es, la posibilidad de entrar en contacto con el cuerpo como espacio no verbal para potenciar la conciencia sobre la experiencia. Recordemos que las experiencias de segundidad son vivencias performativas directas y no reflexivas, pues no están mediadas por los procesos analíticos y reflexivos típicos de la terceridad; pero, al mismo tiempo, este tipo de experiencias retienen la conciencia del yo que se suele perder en la primeridad, permitiendo un intenso relacionamiento con un(os) otro(s).

Un entrenamiento consciente de la atención somática sobre las percepciones, acciones, emociones y pensamientos que acontecen al momento de hacer música, con un énfasis en la sensación, favorece una capacidad creciente para disponerse para estas experiencias musicales. Podríamos argumentar que esta conciencia, por una parte, permite disponer los cuerpos para esa experiencia no verbal, al tiempo que posibilita su potenciación gracias a la conciencia creciente que se puede tener de ellos. Desde este lugar, al momento de hacer música, se está más en un estado de presencia no verbal, que analítico, fruto de una disposición y del entrenamiento del cuerpo vivido *desde adentro* en relación con el mundo.

En un sentido parecido, el italiano Tonino Griffero (2014) redefine el significado mismo de la *experiencia*, evitando la idea de que el mundo solo se da a través del acceso reflexivo o de una síntesis constitutiva: 'siempre existe un *sentido* -en ambas acepciones de la palabra- ya presente (sedimentado) y percibido a través de nuestra comunicación prerreflexiva y corporalmente sentida con el mundo' (Griffero, 2014, p. 7). Esta comunicación acontece en el *cuerpo vivido* que es "inmediatamente sentido, pático [de pathos: que se deja afectar], puramente impreso, prerreflexivo, de fondo, implícito, no representacional, experiencial e invisible en su manifestación de la corporeidad" (Griffero, 2014, p. 13). A través de este cuerpo vivido - que se extiende más allá del cuerpo anatómico - es posible tomar conciencia de las atmósferas afectivas que emergen a partir de la relación que establecemos con las cosas, las personas y la música.

Así como entrenamos el pensamiento analítico, también podemos entrenar este tipo de disposición no verbal hacia la experiencia musical. Una parte importante de este entrenamiento es el ejercicio de una atención sostenida sobre la sensación, ya sea en quietud o en movimiento. Comenta una estudiante que hizo parte de los talleres de música y somática de un proyecto de investigación realizado en la Universidad Javeriana en 2022, en Bogotá:

. . . además que hay cosas que le borran o le bajan el volumen a la voz interior y hay que aprender. . . para mí son muy valiosos esos momentos de silencio. La sensación sonora . . . Como que uno siente que el cuerpo suena. (Reflexión final de la estudiante, citada en Samper, 2022)

Otro participante hace énfasis en el valor de preparar el momento de crear y hacer música disponiendo el cuerpo mediante la toma de conciencia de las sensaciones y del estado emocional:

... la importancia de siempre disponernos de una manera adecuada para empezar a componer o improvisar: por medio de la respiración, de la relajación y de ser conscientes de qué es lo que estamos sintiendo antes de la práctica y cómo podemos poco a poco expresar eso que estamos sintiendo por medio del sonido. (citado en Samper, 2022)

Este tipo de preparación nos va disponiendo, además, a una actitud *otra* ante la experiencia musical. En contraste con el deseo constante de ‘tener control sobre las cosas’ – en este caso sobre la música – para Griffero (2014), una persona adulta no es alguien que busca superar o manipular lo que le acontece, sino alguien que ‘sabe exponerse (de manera adecuada) a lo que le sucede a través de su cuerpo vivido’ (p. 7). Esto implica estar atentos al devenir de la vida con una actitud vulnerable la cual permite que el *cuerpo vivido* opere como una *caja de resonancia* (Griffero, 2014, p. 145), una actitud que es dinámica y abierta (Arenas, 2025). Es decir, una actitud pática – pathos – de la persona que *se deja afectar* por lo que vive. Las personas, los objetos, las personas y la música dejan, entonces, de ser *meras cosas que nos sirven para algo* para convertirse en compañeras de camino (Griffero, 2014) con las que podemos resonar de maneras sanas y transformadoras (Rosa, 2019).

SOMÁTICA, FLOW Y SEGUNDIDAD

Por otra parte, Turino (2014) destaca la pertinencia que tiene para los músicos la discusión sobre las condiciones del estado de flow, pues lo asocia con un anhelado estado de segundidad: “La discusión de Csikszentmihalyi sobre las condiciones y la experiencia del flow parece ser particularmente pertinente para muchas experiencias de músicos con un tipo común, y para mí deseado, de Segundidad” (p. 207).

Recordemos que estas experiencias óptimas de la conciencia tienen algunos rasgos característicos: pérdida de la noción del tiempo y el sentirse parte de algo más grande que sí mismo. Implican también estados de disfrute y de alta absorción en la actividad que se hace. En la música, pueden implicar una pausa en el habla interior de la mente discursiva, es decir, una experiencia no verbal como la que es descrita por Turino (Becker, 2004; Herbert, 2016).

A continuación, el testimonio de un estudiante que, después de una disposición atenta y consciente del cuerpo, realiza un ejercicio de improvisación que ocurre dentro de una experiencia que presenta las características que hemos mencionado del flow. La forma en que se prepara y se desarrolla la improvisación implica, por cierto, la demarcación de un tiempo y espacio

particulares asociados a la idea de ritual que desarrollaremos en la próxima sección:

La preparación para la composición fue muy similar a las prácticas de improvisación anteriores, me senté en un lugar tranquilo, guardé silencio y premeditadamente me preparé para hacer en una sola toma la grabación, que fuera mi mente la que guiara mis dedos para hacer de la memoria de mi casa y todo lo que conlleva recordarla, algo que se expresara con mi clarinete. La música, el recuerdo, solo me hacían pensar en un bambuco, que pasó por momentos de tensión y de calma, tal como lo sentía. Nunca había experimentado algo así con la música, no me importó ni el lugar, ni la hora, ni el ruido externo, *mi mente solo estaba inmersa en el sonido* [énfasis agregado] que iba creando naturalmente. (Citado en Samper, 2022)

Ahora bien, además de describir las características del flow, Csikszentmihalyi *et al.* (1998) han estudiado también las posibles condiciones que favorecen este tipo de estado en artistas, jugadores de ajedrez, campesinos o alpinistas, entre otros. Han encontrado que, usualmente, este estado se produce en medio de actividades que no dependen de una recompensa o motivación externas para generar disfrute e interés. Implican objetivos claros y una retroalimentación inmediata. Pero un elemento adicional clave es que el estado de flow implica un balance adecuado entre habilidades y desafíos. En el caso de la música, la ausencia de este balance puede ser entendido así: si una pieza musical nos representa un gran desafío y tenemos grandes deseos de tocarla, pero no tenemos las habilidades suficientes para hacerlo, esto tiende a producir en nosotros ansiedad. Por el contrario, si tenemos muy buenas habilidades para interpretar una pieza, pero esta no nos desafía, podemos experimentar aburrimiento. De alguna manera sutil, en medio de estos dos polos, se encuentra la experiencia de flow. Es un estado dinámico, que varía en intensidad y duración al tiempo que se va produciendo este acomodo entre desafíos y habilidades.

Desde esta mirada, estar atentos a nuestros estados emocionales – expresados siempre en el *cuerpo vivido* – en conexión con el tipo dinámico de relación entre desafíos y habilidades al momento de hacer música, puede ser una condición propicia para favorecer estados de flow o segundidad. El propio Turino (2014) comenta que, cuando está tocando con su grupo y se encuentra con un momento de aburrimiento, busca ejercer una agencia sobre lo que está sucediendo para volver a sentirse desafiado por la experiencia:

A veces, sin embargo, puedo aburrirme con lo que estoy tocando. Esto me saca de la Segundidad/flow y momentáneamente planeo una nueva dirección para mi interpretación, por ejemplo, un nuevo registro para una variación o

una nota particular como objetivo para una improvisación⁵ (Turino, 2014, p. 209).

Desde nuestra experiencia investigativa, hemos podido observar que este ejercicio de autoobservación puede favorecer procesos valiosos de ajuste por parte de las personas a nivel de sus hábitos corporales, mentales o emocionales. Una incidencia que puede ocurrir al interior de una experiencia musical puntual (como en el testimonio de Turino que acabamos de presentar), o, en un marco de tiempo más amplio (como cuando un músico va descubriendo, a través el tiempo, formas y estrategias de práctica cotidiana que son favorables para su relación física y afectiva con su instrumento). Esta capacidad de autorregulación física, emocional y mental de quien hace música está directamente relacionada con la autoconsciencia y la autoimagen. Aspectos que, desde la perspectiva somática que proponemos, están relacionados sistémicamente. Comenta Moshe Feldenkrais (1980):

Cada uno de nosotros habla, se mueve, piensa y siente en forma distinta, de acuerdo, en cada caso, con la imagen de sí mismo que ha construido con los años. Para modificar nuestra manera de actuar debemos modificar la imagen de nosotros mismos que llevamos dentro. Esto implica, desde luego, cambiar la dinámica de nuestras reacciones, no el mero reemplazo de una acción por otra. Tal proceso supone no sólo cambiar nuestra autoimagen, sino también la índole de nuestras motivaciones, y movilizar además todas las partes del cuerpo interesadas en ella. (Feldenkrais, 1980, p. 1)

El siguiente caso, cuyo testimonio citamos en extenso, nos da un ejemplo de cambio a nivel de la autoimagen, favorecido por la auto investigación con el uso de bitácoras y un ejercicio procesual de autorregulación conducente a una transformación positiva en la relación que el participante tiene con la música:

Me di cuenta cómo me golpeaba a mí misma con mis pensamientos sobre mi práctica musical, entonces siempre estaba todo el tiempo enfocándome en qué está mal, en que lo estoy haciendo mal, en que me equivoqué, pero nunca tomaba cartas en el asunto de cómo hacerlo mejor. Entonces el mero hecho de sentarme a cambiar el *chip*, cambiar mis pensamientos, no estar todo el tiempo maltratándome, sino mejorando esa relación conmigo misma, con la música . . . mejoró muchísimo y siento que disfruto muchísimo más el ponerme a tocar . . . crear nuevos hábitos . . . ya siento que el tocar clarinete puede ser un hábito, pero también es algo que disfruto y que lo necesito.... con eso siento que hay una conexión que había perdido hace muchos años... y que se está volviendo a restablecer. (Entrevista a estudiante, diciembre, 2022)

⁵ Cabe aclarar que el testimonio de Turino refiere una experiencia en una práctica popular de tradición oral donde, típicamente, no solo se permite, sino que se insta al ejecutante a aportar desde su creatividad, según sus propias habilidades interpretativas. Este margen de libertad resulta mucho más condicionado en otras tradiciones, como la música clásica europea, cuya historia moderna de ejecución prioriza valores distintos respecto a la fidelidad hacia la versión 'original', plasmada tradicionalmente en la partitura.

Esta estudiante logró detectar algunos hábitos, en este caso mentales, que incidían de manera negativa en su relación con la música. Nakamura & Csikszentmihalyi (2002), en el marco de la teoría del *flow*, comentan que hay una perspectiva subjetiva relacionada con la autoimagen que puede incidir sobre nuestras acciones. Es decir, puede suceder que objetivamente la persona *sí* tenga las habilidades necesarias para responder a los desafíos de una situación, pero subjetivamente (por distintos motivos) ella piensa que *no* las tiene, porque tiene una autoimagen distorsionada de sí misma, afectando así su nivel de “performancia” en el momento de tocar. Detectar este tipo de hábitos relacionados con la autoimagen y la forma en que estos afectan las habilidades (técnicas, relacionales, musicales, etc.) es un elemento central del proceso de educación somática. En este sentido, la bitácora o diario resulta ser una herramienta clave para potenciar y entrenar habilidades de autorregulación pues agudiza el nivel de conciencia sobre el propio proceso y favorece la capacidad de nombrarlo y conversarlo con otros.

LA POTENCIA DE LA MÚSICA COMO RITUAL

Un último aspecto que queremos desarrollar es la del ritual como mediación para la experiencia musical. En *Deep Listeners: Music, Emotion, And Trancing* (2004), la etnomusicóloga Judith Becker resalta que el trance extático de tipo religioso o de posesión es un fenómeno dependiente enteramente del contexto en el que emerge. Es decir, para Becker, el trance no es una experiencia que se pueda activar automática o universalmente por la aparición de ciertas condiciones objetivables y controlables como lo serían, por ejemplo, ciertos patrones sonoros de tipo musical. Si bien el fenómeno es posible gracias a la naturaleza y el funcionamiento de los mecanismos biológico-emocionales de un ser humano promedio, su aparición está completamente condicionada por el contexto histórico-cultural en el que ocurre. Más específicamente, Becker hace énfasis en que el proceso del trance emerge solamente cuando el sujeto *tranceador* se sumerge voluntariamente en los códigos rituales expresivos establecidos por su cultura o tradición religiosa, en los que la música tiende a ser un componente esencial por su capacidad de incidir poderosamente en la dimensión emocional del Ser Humano.

Según el etnomusicólogo David McAllister (citado en Sylvan 2002, p. 20), “uno de los más importantes universales o cuasiuniversales de la música es que esta transforma la experiencia”. Por medio de la música, la experiencia cotidiana puede transmutar hacia algo diferente, como, por ejemplo, un estado de seguridad. Así, la música puede “intensificar la emoción o quizás aliviar tensiones, pero, en cualquiera de los dos casos, lo transporta a uno a *otro estado del ser* [énfasis agregado]” (Sylvan, 2002, p. 20). Aun cuando Robin Sylvan coincide con McAllister en el poder transformador de la música, el experto en religión va más allá para resaltar que, “cuando [la música] opera en un contexto ritual . . . este poder es canalizado . . . en unión con otro conjunto de componentes rituales que se entrelazan entre sí” (Sylvan, 2002, p. 35). Dicha conjunción ritualística amplifica el “ya considerable poder” que tiene la música,

“convirtiéndola en una herramienta *aún más efectiva* [énfasis agregado]” para detonar cierto tipo de experiencias, como las que aborda en su estudio las cuales tipifica como religiosas (Sylvan, 2002, p. 35).

Tanto Sylvan como Becker resaltan, entonces, la importancia de una estructura ritual en la potenciación de los efectos que puede tener la música, cabe preguntarse, sin embargo, si la eficacia y capacidad de un ritual para propiciar ciertos tipos de experiencia existen solamente en contextos de tipo religioso. Para abordar esta pregunta, queremos detenernos brevemente en la noción de “oyente profundo” (*deep listener*) de Becker. Inspirada en la aproximación a la práctica (muy somática) de la escucha profunda desarrollada por la compositora estadounidense Pauline Oliveros⁶, Becker (2004) propone esta categoría para referirse a cualquier sujeto que, como sucede con el trancador extático religioso, logra un grado especial de involucramiento o conexión con la música, a través de un modo singular y particularmente profundo de escucha. Según la investigadora, una determinada profundidad de escucha tiende a propiciar el trancar.

Lo interesante de la categoría de Becker es que alude a un tipo de escucha que trasciende el fenómeno particular del sujeto trancador extático religioso y no requiere, ni de unos ritos específicos, ni que los ritos sean necesariamente de tipo religioso. Becker (2004) plantea, por ejemplo, que, en contextos seculares de Occidente, existen sujetos cuya escucha musical tiene unas cualidades de profundidad que les permiten un grado de involucramiento o conexión con la música que les suele llevar a experiencias de tipo trance. Así, Becker da un paso hacia sugerir que existen ciertos modos más universales de vivir la música en los que está presente un cierto tipo de escucha o, más ampliamente, de involucramiento con la música que permite la emergencia de experiencias musicales especiales.

El estudio de Sylvan sirve como una ejemplificación elocuente de la escucha profunda de Becker como una categoría amplia que trasciende lo específicamente religioso. Precisamente en conexión con esta tesis, nos parece pertinente resaltar que el tipo de experiencias musicales que estudia Sylvan ocurre en contextos seculares contemporáneos, en personas que participan y se conectan de una manera especial y profunda con tradiciones musicales populares⁷ que, ni establecen un camino religioso o espiritual en sí mismas, ni están explícita o consensuadamente conectadas con uno ya establecido. Es la naturaleza de las experiencias reportadas la que Sylvan conecta, en su argumentación, con las experiencias de tipo religioso, cuyas características

⁶ Información general sobre Pauline Oliveros y su idea de escucha profunda se puede conseguir en: <https://www.deeplistening.rpi.edu/deep-listening/>, <https://paulineoliveros.us/>, o <https://thestoryofpaulineoliveros.com/>. Información detallada se encuentra en su libro Oliveros, P. (2005). *Deep listening: A composer's sound practice*. IUniverse o en el documental de Daniel Weintraub *Deep Listening: The Story of Pauline Oliveiros*.

⁷ En su libro, Sylvan estudia cuatro tradiciones: el fenómeno alrededor de la banda californiana de rock psicodélico The Grateful Dead y su fanaticada conocida como *Deadheads*; tradiciones de música electrónica como el House, el Rave, y el EDM; el caso del Heavy Metal y los aficionados a este tipo de música conocidos como *Metalheads*; y el caso de la cultura Hip Hop y la música rap.

tienden a corresponder a experiencias típicas de segundidad o, en casos más extremos, de primeridad. Es dicha naturaleza lo que importa, más allá de la conexión o la caracterización temática —religiosa o no religiosa— que se les dé, desde afuera o desde adentro, a las experiencias suscitadas.

Becker y Sylvan nos invitan, entonces, a hacer conciencia de que la configuración y ejecución sistemática de algún tipo de ritual es crucial para propiciar escuchas o conexiones profundas, ese modo especial de involucramiento con la música que es, insistimos, característico de las experiencias musicales anheladas de segundidad. Ahora bien, si no es una lógica ritual específica (religiosa o secular) la que auspicia estas experiencias, ¿qué elementos o condiciones generales de un ritual son aquellos que operan como potenciadores de estas experiencias y de qué manera?

Para responder a esta pregunta, examinemos primero algunas ideas seminales que, sobre la naturaleza de lo ritual, recoge Sylvan (2002) en su investigación. Por un lado, una práctica ritual tiende a ser liminal, es decir, a estar situada en un lugar intersticial o servir de umbral entre dos espacios, sean estos físicos, temporales, psicológicos, u otros. Esta idea del rito como frontera o transición se conecta con que cualquier estructura ritual incluye momentos de separación y de reintegración, lo que se relaciona con la lectura según la cual un espacio ritual propicia vivencias dialécticas de estructura y antiestructura. Una interpretación de esta idea entiende como estructura al tiempo-espacio habitual de la vida de un sujeto, su transcurrir cotidiano; y entiende como antiestructura al tiempo-espacio del ritual, en el cual se rompe intencionadamente con ese transcurrir. De este modo, el ritual ocurre en una frontera liminal entre un tiempo-espacio regular y otro especial. Así entendido, el ritual es como un puente o vehículo que permite separar a un individuo de su discurrir social normativo, llevarlo a una experiencia vital extraordinaria, para luego reintegrarlo, transformado, a su entorno vital cotidiano⁸.

Por otro lado, el historiador Jonathan Z. Smith propone dos ideas complementarias sobre la naturaleza de lo ritual que son pertinentes a nuestra discusión. Primero, sugiere que un ritual permite convertir algo cotidiano en algo sagrado. Esta idea la propone sobre la base de que no hay nada

⁸ En su propuesta de una musicoterapia musicalmente centrada (*Music-Centered Music Therapy*), Kenneth Aigen (2005) incluye la idea de “communitas” de Victor Turner para caracterizar una de las necesidades humanas que las prácticas musicales, por sus características intrínsecas, son capaces de satisfacer de manera orgánica. La manera en que Turner caracteriza a la experiencia de “communitas” es resonante con la oposición de estructura/anti-estructura comentada acá en relación con lo ritual. Escribe Turner que “la communitas espontánea está cargada de afectos, principalmente de afectos placenteros. La vida en la ‘estructura’ está llena de dificultades objetivas [...] La communitas espontánea tiene algo de ‘mágico’. Subjetivamente, hay en ella la sensación de un poder infinito [...] La acción estructural se vuelve rápidamente árida y mecánica si quienes participan en ella no se sumergen periódicamente en el abismo regenerador de la communitas” (citado en Aigen, 2005, p. 102). Aigen sugiere que la experiencia comunitaria que los seres humanos tienden a buscar a través de la música es resonante con esta idea de communitas. Nuestra visión es que una ritualización con sentido de la actividad musical propicia y acentúa este espíritu “mágico” y con potencial “regenerador” que se vive en la communitas musical que Aigen evoca a partir de las ideas de Turner.

inherentemente sagrado, y que, en cambio, “cosas, lugares, personas o tiempos *son hechos* [énfasis agregado] sagrados por la actividad ritual” (como se citó en Sylvan, 2002, p. 35). Segundo, argumenta que los sujetos participantes de un ritual son plenamente conscientes de que lo que ocurre dentro del espacio ritual es extraordinario, es decir, no corresponde a los eventos comunes del mundo real u ordinario, lo cual se conecta con la idea de estructura y antiestructura anteriormente expuesta. Escribe Smith:

El ritual representa la creación de un ambiente controlado donde las variables (es decir, los accidentes) de la vida ordinaria pueden ser desplazadas precisamente porque se sienten abrumadoramente presentes y poderosas. El ritual es un medio de hacer las cosas como deberían ser, de tal manera que esta perfección ritualizada se recuerde en el curso ordinario e incontrolado de las cosas. (citado en Sylvan, 2002, p. 36)

Esta descripción del ritual lo asemeja a una especie de realidad virtual, a la cual se ingresa a través de la creación de “un entorno controlado donde todo está en su lugar” (Sylvan, 2002, p. 36) de manera anticipada e intencionada, permitiendo de ese modo que cualquiera que sea el objetivo del ritual se pueda lograr de manera lo más sistemáticamente posible. Dicho de otro modo, la organización sistemática de elementos externos (objetos, espacios, tiempos, etc.) facilita o inspira una cierta disposición corpóreo-emocional —es decir, somática— en el sujeto participante del ritual que le permite generar las condiciones para la posible aparición del efecto u objetivo deseado del rito mismo.

Esta imagen de la concatenación de elementos extramusicales se conecta con la idea de “mundos de sentido” propuesta por el sociólogo de la música Oscar Hernández, según la cual experiencias musicales cumbre (como las *peak experiences* de Turino) a menudo son posibles solo por la integración y eventual saturación de elementos expresivos multimodales (Hernández et al., 2020, pp. 121-22)⁹. Si bien, dentro de estos elementos, el sonoro-musical es el canal central, la tesis de los mundos de sentido insta a entender que el efecto excepcional solo es posible por la unión de lo sonoro-musical con los demás elementos expresivos (visuales, olfativos, sensoriales, etc.) de la experiencia. En este sentido, una práctica musical pensada, sentida, y ejecutada en y con espíritu ritualístico ayudaría a generar conciencia y sensibilidad sobre la importancia e influencia que tiene el entorno multimodal en la experiencia musical. Por ello, será importante atender en el tipo de experiencias musicales que proponemos, no solamente al sentido de la escucha sino, en general, a la relación holística con las

⁹ En este artículo, los investigadores examinaron experimentalmente la noción teórica de los mundos de sentido en el contexto de tres ritos religiosos en la ciudad de Bogotá, Colombia. En la investigación se puso a prueba de qué manera y hasta qué punto la integración de expresiones multimodales dentro de una narrativa ritual-religiosa podía propiciar cierto tipo de experiencias emocionales intensas en los participantes de la investigación.

atmósferas afectivas suscitadas por la música y por el entorno mediante la activación consciente de los sentidos.

En suma, una aproximación ritualística implica, no solo una reiteración de acciones con un sentido determinado, sino una conciencia del entorno físico y psicoemocional de la práctica musical que pueda propiciar el ingreso a un tiempo-espacio particular, es decir, un tiempo-espacio con un potencial especial para favorecer aquellas experiencias de conexión y de sentido que anhelamos en nuestra relación con la música. En el contexto de este artículo, estas vivencias serían, por supuesto, las experiencias musicales de segundidad o de flow. En línea con las ideas expuestas sobre la naturaleza de lo ritual, estas experiencias se pueden ahora reinterpretar como espacios de *anti estructura* en los que es posible, por la potencia de los efectos musicales, transformar nuestro modo habitual de raciocinio y de discursividad mental y de ese modo experimentar —en soledad o en colectivo— un estado del ser particularmente profundo y rico en impresiones cuyo efecto transformador idealmente se quisiera sentir o prolongar una vez se vuelve o reintegra al espacio ordinario cotidiano.

Por otra parte, a la luz de la discusión sobre lo ritual, destacamos cómo una aproximación ritualística a la práctica musical consciente, permeada por la perspectiva del *cuerpo vivido* anteriormente expuesta, podría inspirar una visión más sagrada de la práctica musical como espacio relacional. Es nuestra convicción que esta perspectiva potenciaría un cuidado más consciente y amoroso de nuestra relación con la música, con quienes la compartimos, y con nosotros mismos. Una visión de la experiencia ritual -asociada a lo musical - que no es menor, toda vez que se conecta con la posibilidad de abrir un espacio en el que el mundo pueda *volver a resonar*: Al decir de Rosa (2019), nuestra existencia -marcada por el régimen neoliberal - se ha acelerado de tal manera y nuestra forma de vivir ha instrumentalizado a tal punto las cosas y los seres (incluidos el arte y la música) que el mundo ha *enmudecido*, ya no hay tiempo ni espacio para resonar con él. Esto ha producido una crisis de la comunidad y un aislamiento creciente de las personas con relación al mundo que las rodea.

En esta perspectiva, Chul Han (2020) plantea el espacio ritual como una respuesta al aislamiento del individuo contemporáneo, entendiéndolo - al ritual - como un espacio que instala una *morada* en el tiempo para el colectivo que permite acompañar el ritmo de las vidas de quienes participan en él. Funciona como un creador de ejes de resonancia en forma de relaciones:

Los rituales crean ejes de resonancia que se establecen socioculturalmente, a lo largo de los cuales se pueden experimentar relaciones de resonancia *verticales* (con los dioses, con el cosmos, con el tiempo y con la eternidad), *horizontales* (en la comunidad social) y *diagonales* (referidas a cosas). (Rosa en Chul Han, p. 22-23)

En suma, planteamos que una aproximación a la música tanto somática (cada vez más consciente del cuerpo vivido en relación resonante con el mundo) como ritualística (que invite a sentir y percibir a las prácticas musicales

cotidianas como experiencias especiales y, ojalá, sagradas) podría propiciar la emergencia más sostenida y potente de experiencias musicales significativas de seguridad o flow que pueden contribuir a abrir nuevamente los canales de resonancia con el mundo que se han perdido (Rosa, 2019).

RITUALIZAR LA EXPERIENCIA MUSICAL

En línea con lo planteado hasta acá, a continuación, presentamos algunas ideas prácticas. Lo hacemos, sabiendo que el tipo de enfoque buscado no permitiría una propuesta didáctica prescrita en recetas reproducibles en cualquier momento o contexto, o con cualquier grupo. Más bien, las presentamos con el ánimo de ser un referente que pueda inspirar otras experiencias que se acomoden al tipo de personas, espacio y momento situados que se están viviendo.

Aportamos inicialmente algunas ideas de estructura y elementos que pueden ser transversales a diferentes escenarios (pedagógicos, músico terapéuticos o comunitarios) y, posteriormente, presentamos algunas actividades y experiencias vividas en el marco del proyecto de investigación *Pedagogía musical, somática y creación: un estudio de caso en la Pontificia Universidad Javeriana* (Samper, 2022), que hemos venido referenciando.

Para empezar, en un contexto en el que se va a hacer música, es importante denotar el inicio del momento ritual *marcando* el ingreso a un *espacio* y el inicio de un *tiempo* rituales. Nos preparamos para abrir una grieta en la experiencia habitual del día a día. Lo significamos. Para ello, puede servir empezar reuniéndose por fuera del salón o el lugar en donde tendrá lugar la experiencia, para luego ingresar en silencio y sentarse en un círculo. Un símbolo, como por ejemplo una vela encendida en el centro del grupo, puede ayudar. Así, se va cruzando un umbral de espacio y tiempo que le permite percibir al grupo que se inicia algo que rompe con el desarrollo y la estructura de la vida cotidiana.

Después de un saludo o intercambio de palabras sobre alguna temática elegida por el acompañante, será importante disponer el cuerpo. Realizar algunos ejercicios de estiramiento; cerrar los ojos y hacer un escaneo de las sensaciones, soltando tensiones, percibiendo la postura. Se detectan bloqueos, se toma contacto con la respiración y con el estado emocional del momento, sin juicios. Se percibe la atmósfera emocional del espacio. Se invita al grupo a permitir la aparición de un *noble silencio*, que es a la vez externo e interno pues se trata de no perderse en el diálogo interno de la mente. La conciencia agudizada del cuerpo permite una disposición particular hacia la experiencia, la atención se hace más fina y permite percibir con mayor claridad el devenir de lo que interiormente se vive.

Puede funcionar bien propiciar en este punto una experiencia de *escucha profunda*, en línea con lo referido más arriba (Becker, 2004; Oliveros, 2005), exponiendo a los participantes a una diversidad de timbres de instrumentos y objetos sonoros para generar una sensibilidad más atenta a las respuestas sutiles

del cuerpo en su relación con los sonidos. Otra actividad que puede favorecer la disposición sensorial es el desplazamiento a través del espacio percibiendo con la piel las diferencias de temperatura en el lugar, los textiles de la ropa, las texturas de las paredes, los contrastes de luz en el ambiente, el sonido de los pasos o de las respiraciones, y las atmósferas afectivas que van apareciendo alrededor de nuestra relación con estos elementos.

De a poco se va ingresando a la actividad central que puede implicar movimiento, danza, escucha, interpretación o creación musical, entre otros. Presentamos a continuación el ejemplo de una secuencia de improvisación a partir de un detonante de la imaginación asociada al cuerpo.

IMPROVISACIÓN VOCAL A PARTIR DE LA IMAGEN DE LAS ALGAS EN EL OCÉANO

Un detonante valioso para la creación musical son las imágenes encarnadas en el cuerpo. Es decir, procesos de creación derivados de la toma de conciencia de las sensaciones corporales generadas por una percepción sensorial de algún tipo de concepto, figura o situación imaginaria. En el siguiente ejemplo, se explora el imaginario de una *comunidad de algas sumergidas en el océano*:

Cerramos los ojos, buscamos un anclaje en los pies. Buscamos sentir el apoyo en el triángulo que se forma entre el talón, y los puntos de apoyo ubicados detrás del dedo gordo y entre los últimos dos dedos de cada pie. Nos mecemos adelante y atrás, a un lado y el otro. Las manos están al lado de las piernas. Percibimos cómo cambia el peso y el apoyo sobre los triángulos de las plantas de los pies. Soltamos la mandíbula, el cuello, activamos los codos suavemente. Desbloqueamos las rodillas.

Percibimos que nuestros pies están enraizados ahora en la arena. Están hundiéndose en ella. Podemos sentir la textura de la arena, suave, o dura, tibia o fría... estamos frente al mar. La marea sube y el agua va llegando poco a poco, después de cada ola que rompe en la playa... el agua va llegando a nuestros pies. Cada vez que vuelven las olas, el agua empieza a llegar un poco más arriba. Tapa los pies, llega a los tobillos. Continuamos con los ojos cerrados. Ya estamos metidos hasta los tobillos en el agua. Esta empieza a subir más, sube casi hasta las rodillas. El agua empieza a subir también por dentro de nuestros cuerpos, entra por las plantas de los pies y sube por dentro hasta las rodillas, y los muslos. Sigue subiendo, pasa al abdomen. Estamos llenos de agua... sube por la espalda, llega hasta el pecho. Nuestras manos, antebrazos... el agua llega ahora hasta nuestro cuello, imaginamos que somos cada uno un alga que está dentro del mar... sentimos el peso del agua dentro del cuerpo. Cada uno de nosotros es ahora un alga. Empieza un balanceo. Hay corrientes que vienen y van... el cuerpo responde a esas corrientes sutilmente, son corrientes que no son fuertes. Hay un placer en este movimiento. No hacemos nada... la corriente del agua nos mueve. A veces nos movemos más arriba que abajo... porque estamos anclados en la arena. Hacia los lados. Sutilmente.

Desde esa percepción del cuerpo en movimiento que se permite ser, moverse... vamos a cantar. Hacemos una improvisación libre y, mientras que la hacemos, tratamos de guardar esa atención dividida entre lo que yo hago, lo

que exploro, pero acordándome que estoy en una comunidad, tejiendo el sonido con los otros . . . dejo que el movimiento acompañe el canto. Permito la aparición de la resonancia.

La improvisación vocal continúa hasta que el grupo percibe que debe parar. Al finalizar, abrimos los ojos y conversamos sobre las percepciones vividas durante la experiencia. (Diario de campo del investigador citado en Samper, 2022)

Así como se dio una apertura que marca el inicio del espacio ritual de la experiencia, también se busca darle un cierre, significando el final del lapso de tiempo ritual. Para ello, es posible hacer nuevamente un círculo, volver a tomar contacto con la sensación del cuerpo e invitar a los participantes a recoger en su bitácora o interiormente observaciones sobre la sesión. Estas pueden ser planteadas de manera libre o guiadas a partir de preguntas específicas sobre impresiones vividas a lo largo de la sesión con relación a asuntos como: sensaciones, acciones, emociones, pensamientos, relaciones consigo mismo, con los demás, con la música, entre otros. Este recoger individual favorece la preparación para el momento final de cierre que puede ser una conversación grupal, la cual tiene el valor de aportar a la generación colectiva de conocimiento y al ejercicio de poner en palabras lo vivido como culminación social de la experiencia.

Vale la pena comentar que, en el caso del proyecto de investigación referenciado en esta sección (Samper, 2022), la invitación a los participantes a estar atentos a su *cuerpo percibido* mientras hacen música, en relación con los demás y con el entorno, es un componente transversal de las actividades. Como veíamos en la sección sobre segundidad/flow, esta conciencia individual de la cualidad de la experiencia sería un ingrediente esencial para que las personas puedan monitorear aquel balance dinámico entre desafíos y habilidades ya referido. Este monitoreo implica un ejercicio de discernimiento, que se va tornando cada vez más natural, y en cuya base está la toma de conciencia de las atmósferas afectivas y las sensaciones vividas durante las actividades y no de un análisis racional de la experiencia.

Esta capacidad de autoconsciencia somática, que atiende al núcleo cuerpo-pensamientos-emociones, será la base de un monitoreo dinámico que la persona puede hacer sobre su actividad musical, tratando de incidir de manera intuitiva en ella al limitar los desafíos si se encuentra ansiosa (e.g. moviéndose más despacio o tocando de manera más lenta el instrumento) o aumentando los desafíos si se está aburriendo (e.g. poniéndose metas más complejas al momento de tocar o improvisar).

Por otra parte, la persona puede concluir que, a mediano plazo, tendría que trabajar por su cuenta en fortalecer ciertas habilidades técnicas o musicales. O en mejorar el tipo de respuesta subjetiva que da a los desafíos externos, por ejemplo, dándose a sí misma un mejor trato cuando se equivoca. Queremos suponer que este tipo de agencia consciente, a corto o mediano plazo, sobre los procesos

musicales puede favorecer las condiciones para vivir experiencias de flow y segundidad cada vez más frecuentes y sostenidas.

CONCLUSIONES

Hemos argumentado en este escrito que hay cierto tipo de experiencias musicales a las que, como seres humanos, queremos volver una y otra vez, por el disfrute y sentido de conexión que nos ofrecen y su potencial transformador. La categoría de segundidad de Pierce, desarrollada por Turino en clave musical y en asocio con la teoría del *flow*, nos ha permitido caracterizar este tipo de experiencias. Por otra parte, hemos discutido el hecho de que este tipo de experiencias no se pueden provocar pero sí creemos que hay ciertas condiciones que pueden favorecer su emergencia (que siempre tendrá una dosis de misterio e impredecibilidad). En esta línea, hemos propuesto como encuadre la perspectiva somática por su potencial para desarrollar la capacidad de autoconsciencia y autorregulación durante la experiencia de la música, acentuando la conexión sensible con el otro y con los sonidos a través del cuerpo vivido de manera consciente, y la ritualización de la experiencia musical.

Al final, más que ofrecer una receta pedagógica prescriptiva con la *clave mágica* para generar un cierto tipo de experiencia musical, nos mueve el ánimo de proponer unos abordajes del hacer música y para vivir nuestra relación con ella, con un potencial especial para generar estados emocionales que nos transforman, y que nos pueden humanizar al ponernos en contacto con una realidad interior que nos hace únicos como personas, en conexión con lo otro, humano y no humano.

REFERENCIAS

- Aigen, K. (2005). *Music-Centered Music Therapy*. Barcelona: Barcelona Publishers.
- Becker, J. (2004). *Deep listeners: Music, Emotion, and Trancing* (Vol. 2). Indiana University Press.
- Castro, J. y Uribe, M. (1998). La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano. *Educación física y deporte*, 20(1), 31-43.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Experiencia óptima: estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Desclée De Brouwer.
- Eisenberg, R. y Joly, Y. (2011). Desafíos de la Investigación y la Práctica del Cuerpo Vivido: Un Punto de Vista desde el Método Feldenkrais® de Educación Somática. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 9(2), 145-162. <https://doi.org/10.15366/reice2011.9.2.010>
- Feldenkrais, M. (1980). Autoimagen. En *Autoconciencia por el movimiento*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Gabrielsson, A. (2011). *Strong Experiences with Music: Music is much more than just music*. Oxford University Press.

- Griffero, T. (2014). *Being a Lived Body: From a Neo-Phenomenological Point of View*. Routledge.
- Han, B.-C. (2020). *La desaparición de los rituales: Una topología del presente* (A. Ciria, Trad.). Herder.
- Hanna, T. (1986). What is Somatics? *Somatics: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences*, 5(4), 4-8.
- Herbert, R. (2016). *Everyday Music Listening: Absorption, Dissociation and Trancing*. Routledge.
- Hernández Salgar, Ó., Gómez Rojas, J. D., Mesa Martínez, L. G., Valencia Rueda, L. F., Gómez Nieto, D. A., Mendoza Castro, M. C., ... & Guevara Prieto, J. C. (2020). Música, rituales y mundos de sentido. El rol del refuerzo multimodal en la producción de emociones en tres confesiones religiosas en Bogotá. *Revista musical chilena*, 74(233), 120-150.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow. En C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). Oxford University Press.
- Oliveros, P. (2005). *Deep Listening: A Composer's Sound Practice*. iUniverse.
- Rosa, H. (2019). *Resonancia: una sociología de la relación con el mundo* (J. Fava & M. I. Lisi, Trans.). Katz Editores. (Obra original publicada en 2016).
- Rosenberg, B. (2016). Systems Theory and the Alexander Technique. *AmSAT Journal*, (3), P.1.
- Samper, A. (2017). La pedagogía del musicar como ritual social: Celebrar, sanar, trascender. *El artista: revista de investigaciones en música y artes plásticas*, (14), 113-150. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87451466008>
- Samper, A. (2022). Pedagogía musical, somática y creación: un estudio de caso en la Pontificia Universidad Javeriana [Manuscrito inédito]. Departamento de Música, Pontificia Universidad Javeriana.
- Small, C. (1998). *Musicking: The meanings of performing and listening*. Wesleyan University Press.
- Sylvan, R. D. (2002). *Traces of the spirit: The religious dimensions of popular music*. University of California.
- Turino, T. (2014). Peircean Thought As Core Theory For A Phenomenological Ethnomusicology. *Ethnomusicology*, 58(2), 185-221.

SOBRE LOS AUTORES

Andrés Samper Arbeláez

Es guitarrista de la Universidad de Quebec y educador musical. Es magister en Educación de la Universidad Javeriana y doctor en Educación Musical de la Universidad College de Londres. Se ha desempeñado como periodista cultural, y profesor de la Universidades Javeriana, Central, Rosario, Universidad del Valle y del Conservatorio del Tolima. Ha sido asesor de proyectos y tallerista de los programas de música y arte comunitario del Ministerio de Cultura de Colombia. Ha sido miembro del capítulo colombiano del Foro Latinoamericano de Educación Musical - FLADEM - y hace parte de la comunidad de conocimiento Sonido Colectivo, asociación dedicada al estudio del valor de la música como

tejido social. Sus intereses investigativos se centran en la didáctica instrumental, el aprendizaje informal de la música, las músicas tradicionales, el arte comunitario y la somática.

Luis Fernando Valencia Rueda

Es musicólogo y teórico musical. Es Maestro en Música de la Pontificia Universidad Javeriana, magíster en Teoría de la Música por la Universidad de Temple y doctor en Musicología por la Universidad de Princeton. Se ha desempeñado como profesor en las universidades de Cundinamarca, Temple, Princeton y Los Andes. En la Universidad Javeriana ha coordinado las áreas de Musicología y Teoría, fue director de la Carrera de Estudios Musicales (2017-2023) y actualmente se desempeña como director de la Maestría en Música. Ha liderado proyectos de sistematización de programas de instrucción sinfónica y ha colaborado como crítico musical para el Banco de la República. Sus intereses investigativos se centran en el análisis y la semiótica musical, el diseño curricular, y la relación entre la música, la conciencia y el bienestar humano.