



© Mauro Ribera

**EL EXPERTO**

**Serge Wilfart**

es profesor de voz. Estudió música y canto en un conservatorio convencional y durante años fue tenor profesional en la ópera. Investigador nato, utilizó su contacto con el psicoanálisis para dar un giro a su carrera profesional como cantante y profesor de canto. Su método de educación de la voz es, al mismo tiempo, una herramienta para la evolución psicológica y espiritual.

# Serge Wilfart

## “Tu voz lo dice todo de ti”

La voz te pone sobre la pista de tus emociones no resueltas, pero también puede ser la herramienta para superarlas y sanar aspectos de tu desarrollo interior que creías sin remedio

Si sabes hablar, sabes cantar. Quien canta mal, habla y respira mal. La voz revela nuestro bienestar o malestar psicológico interno pero, a la vez, es el instrumento que nos permitirá redescubrir nuestro verdadero ser. La historia personal de Serge Wilfart, así como un gran número de testimonios que han pasado por sus clases de voz y canto, son evidencia de ello. ¿Sabías que tu voz puede decir mucho de ti?

**PSICOLOGÍA PRÁCTICA: SEGÚN DICE USTED, LA VOZ ES MÁS QUE UN MERO INSTRUMENTO DE COMUNICACIÓN O INCLUSO DE AUTOCOCNOCIMIENTO...**

**SERGE WILFART:** Efectivamente, y eso es algo que deberíamos tener presente siempre. Para empezar, hay que entender que nuestra voz se compone de dos energías: aliento y voz, y que éstas son inmateriales. El aliento es meditativo. La voz es simbólica de la acción. Podríamos ir más allá y decir aliento-Oriente, voz-Occidente. La voz es testimonio del aliento.

**DICHO ESTO, ¿QUÉ REVELA LA VOZ?**

Revela las especificidades de nuestra personalidad: las distorsiones, el estrés, las neurosis. Puede igualmente revelar los numerosos problemas corporales, energéticos y de verticalidad.

**¿DE QUÉ MANERA PUEDE AYUDARNOS A CONOCERNOS MEJOR?**

A través de mi método, considerado hoy como un análisis sin palabras, y a través de ejercicios apropiados, se ponen en evidencia las características psicológicas y energéticas del individuo. La persona que canta aborda la acción a través de un acto de inspiración en el cual pone en juego su estrés, su voluntarismo, sus neurosis...

**¿CÓMO AFECTA EN NUESTRO CRECIMIENTO PERSONAL?**

A través de esta técnica es imposible mentir. La voz es, en todo momento, testimonio de la evolución interior. La búsqueda de un sonido cada vez más justo, más





"Hay dos maneras de funcionar: o comerse la vida o ser comido por ella"

auténtico, más bello... De un aliento cada vez más libre, profundo y universal, ya que no hay voz sin aliento. Yo afirmo que no hay más que grandes y bellas voces y que todos cantamos afinados. Para llegar a esto necesitamos volver a la fuente, al grito del recién nacido. Naturalmente, es una operación de gran limpieza que permite una apertura aún más bella hacia la vida. Cara a la vida, la persona que canta restablecida en su verticalidad, encontrando su fuerza, su generosidad, está cada vez más en armonía con la sociedad.

**ENTONCES, ¿SI NO SABES CANTAR, TAMPOCO SABES HABLAR?**

El bebé, en función de sus crisis de ansiedad, hacia el tercer mes se verticalizará como su energía le permita. De hecho, según la tradición universal, el ser humano es el único que se pone de pie y trata de asumir esta verticalidad. La voz es el testimonio de ello y a nosotros no nos queda más remedio que emplearla en el marco de la vida social.

**¿EXISTE UNA «PROPIA VOZ» QUE NO ES LA QUE YA UTILIZAMOS?**

Sí, la voz de nuestros orígenes, que podemos reencontrar en la fuente primaria.

**¿CÓMO PERTURBAMOS NUESTRA VOZ EN EL PRINCIPIO (CUANDO APRENDIMOS A HABLAR COMO HABLAMOS)?**

Se remonta a las perturbaciones energéticas y emocionales del primer mes de vida y continua el camino de la construcción en espejo de cada personalidad. Quizás podríamos evocar el hecho incontestable de nuestras herencias energéticas.



## TESTIMONIO DE UNA PACIENTE

"Enseguida supe que aquel trabajo me permitiría dejar el psicoanálisis, comenzado hacía más de siete años. Era exactamente como si, a lo largo de las sesiones, sintiera cómo se iba tejiendo un vínculo entre la zona baja de mi vientre y mi cabeza: como si la niña, o más bien el bebé, que se había petrificado en el fondo de mí hacía tantos años, recuperara por fin el derecho de

vivir con toda su fuerza, con toda su alegría, toda su confianza, toda su curiosidad por el mundo. Un bebé que se amaría y finalmente podría autorizarse a vivir. De una sesión a otra, mi bebé se afirmaba. Dejé el psicoanálisis. Poco a poco, mi cuerpo se relajaba, se amplificaba, se exteriorizaba, se serenaba, comenzaba –tímidamente aún– a abandonarse

a sí mismo, a la vida, a la risa, al placer (...). El cuerpo de aquel bebé nunca había sido tiernamente recibido, ni llevado. En consecuencia, se había agarrado, endurecido, como para sostenerse por sí solo, puesto que no podía confiar en el cuerpo de otra persona. Y, entonces, en el momento en que tenía que abandonarme a otro y además darle mi voz,

me pareció que salía al mismo tiempo todo mi miedo, todo mi rechazo, toda mi repugnancia... como un enorme ronquido, un gemido profundo que surgiera del otro extremo de mí, del fondo de las edades, del origen de los tiempos, de mi tiempo. Sin embargo, algo se había tambaleado dentro de mí. Mi voz ya no era la misma: una paz nueva me había invadido".

### ¿CÓMO PERTURBAMOS LA VOZ EN EL PRESENTE, COTIDIANAMENTE?

Controlar es el resultado de un trabajo mental agotador. Es el sistema con el cual funcionan el 90% de los individuos. Dominar es el resultado de un conocimiento energético de uno mismo, y es el objetivo de este método, el Método Wilfert. Hay dos maneras de funcionar en la vida: o bien comerse la vida, o bien ser comido por ella. Es una elección.

### ASÍ QUE TIENE QUE HABER UNA PEQUEÑA (O GRAN) REVOLUCIÓN CUERPO-MENTE PARA ENCONTRAR NUESTRA PROPIA VOZ...

Esta andadura no puede hacerse sin que el cuerpo cambie, sin que el cuerpo busque su armonía. Las aplicaciones terapéuticas se multiplican y son cada vez más eficaces. Restaurar una buena respiración es la mejor medicación.

### ¿DE QUÉ MANERA LA REEDUCACIÓN DE LA VOZ ES UNA HERRAMIENTA PARA LA EDUCACIÓN PSICOLÓGICA Y ESPIRITUAL?

El canto es sagrado, en cualquier tradición espiritual. Por lo tanto, la voz y el aliento son sagrados. Pero el canto, con una voz restablecida según los principios geométricos y pitagóricos, pone al individuo en un estado vibratorio que lo alinea con gran aliento del universo.

### ¿CÓMO HACERLO?

Con un trabajo constante sobre uno mismo, realizado con coraje y guiado por un facilitador acreditado, honesto y respetuoso, capaz de mostrar el camino a cada persona, y que a la vez lleve a cabo la búsqueda de su camino personal. Todos somos parecidos y todos somos diferentes. Todo niño llega al mundo preparado para abordar cualquier lengua.

EL CANTO  
ES ENTU-  
SIASMO,  
UN RES-  
PLANDE-  
CER DE  
FUERZA



**¿ES NECESARIO UNA TERAPIA DIRIGIDA?**

Este proceso de expansión personal a veces es terapéutico. Las dos modalidades, individual y grupal, son válidas. Es cierto que algunas personas necesitan un trabajo individual al principio, pero para unirse a un grupo de trabajo después.

**CANTAR Y HABLAR, ¿ES LO MISMO?**

Tenemos sólo una voz, que es el resultado de nuestro sistema respiratorio. Sí, es lo mismo.

**EL CANTO, ¿ES TAMBIÉN UN TIPO DE MEDITACIÓN? ¿EN QUÉ SENTIDO?**

Es una meditación activa. Hay que centrarse y vibrar con lo que nos ofrece: una armonía universal.

**¿QUÉ LE DIRÍA A UNA PERSONA QUE SIENTE QUE LA EXPERIENCIA INTERIOR (EN LA MEDITACIÓN, EN LA ORACIÓN) ES MÁS INTENSA EN SILENCIO QUE CANTANDO?**

El silencio es el resultado de la maestría y del desgaste de nuestro caos interior, de nuestras neurosis. El silencio es una bella música.

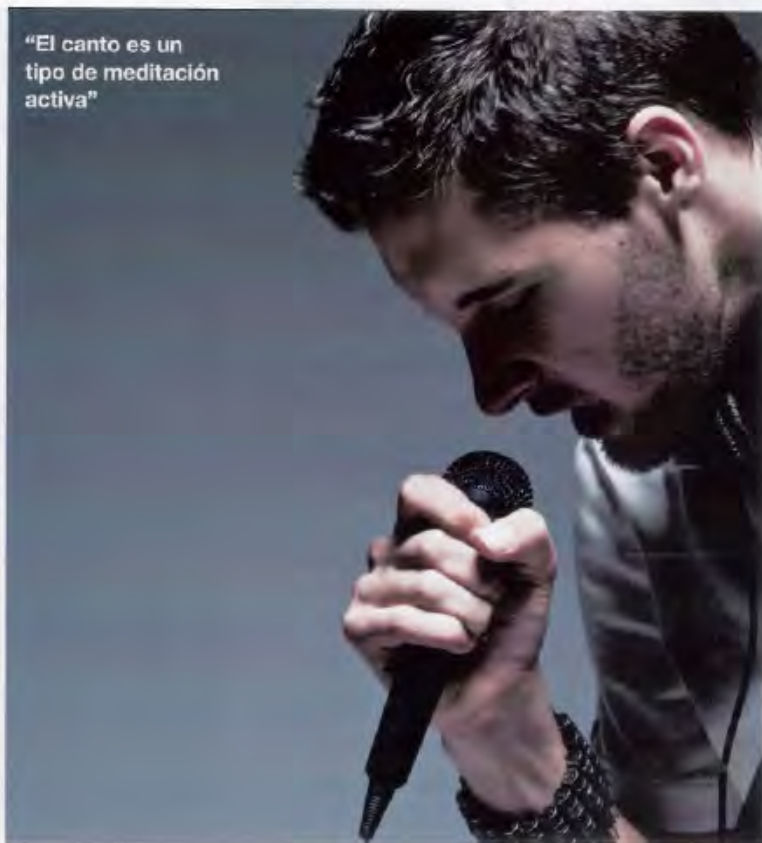
**¿QUÉ APORTA EL CANTO A LA VIDA, A LA SALUD EMOCIONAL, FÍSICA, ESPIRITUAL...?**

Entusiasmo, un resplandecer de armonía, de fuerza, de afinación. Es el símbolo de nuestra historia más vital. Todo debería ser canto.

**¿CÓMO PUEDE AYUDAR EL CANTO A NACER (O A PARIR)?**

Dar a luz cantando se trata de una experiencia soberbia. La mujer respira espontáneamente y, además, de modo correcto.

“El canto es un tipo de meditación activa”



Son alumbramientos fáciles y el resultado son niños con gran tonicidad. Tradicionalmente la mujer africana da a luz cantando.

**¿CÓMO PUEDE AYUDAR A MORIR?**

Es el acompañante quien canta y observa. Aunque a veces la persona, en el momento de morir, es capaz de cantar con mucha fuerza.

**¿QUÉ LE DIRÍA A UNA PERSONA QUE SE CONSIDERA NULA PARA CANTAR (TANTO, QUE NI SIQUIERA PUEDE CANTAR SUS PROPIAS ORACIONES)?**

Le daría mi número de teléfono. ¡No puede quedarse como está! ●

**Su libro**

SERGE WILFART

Encuentra  
tu propia**VOZ***Si vas como  
instrumento para la  
divinidad personal*

URANO

Encuentra tu  
propia voz  
Urano

192 páginas.

11,50 €