



# VEU CREATIVA

VEU  
CANT  
CONSCIÈNCIA  
I ENERGIA

Un treball basat en tècniques taoistes i el  
*Sistema conscient per a la tècnica del  
moviment* de Fedora Aberastury.

**ESTER FORMOSA**

934566205 / 696121436

[www.esterformosa.com](http://www.esterformosa.com) / [veucreativa@esterformosa.com](mailto:veucreativa@esterformosa.com)

# **PROGRAMA**

**1- PRESENTACIÓ.**

**2- ORIGEN I OBJECTIU.**

**3- LA VEU.**

**4- EL MÈTODE.**

**5- CREACIÓ / ENERGIA I INTEGRACIÓ.**

## **PRESENTACIÓ**

El mètode d'expressió oral que proposo està basat en la tècnica de consciència corporal creada per Fedora Aberastury, que durant més de vint anys he treballat amb Carme Xirinachs. Inclou elements de teràpia de so de l'escola Inner Sound creada per Arden i Jack Wilken. I també hi són presents el meu aprenentatge de la tècnica de cant clàssic amb Josefina Lupiányez i el fruit de la meva experiència artística viscuda en el teatre i la cançó.

***Portar la consciència cap al meu interior fins els espais on habita el silenci, m'ha portat a experimentar el naixement d'una nova veu, la veu que fa vibrar tot el meu ésser.***

***Ester Formosa***

## ORÍGEN

Als voltants de 1920, la influència del pensament de Reich i les tècniques orientals fa que a occident es comenci a considerar la importància del treball corporal per alliberar els bloquejos emocionals. Fedora Aberastury, pianista xilena resident a Buenos Aires, va treballar 12 anys a Nova York a l'escola dels pianistes xilens Claudio Arrau i Rafael de Silva, els quals ja en aquell temps partien de la base que *"...la dinámica del movimiento lleva involucrada la energía liberadora de la emoción."*

Al tornar a Buenos Aires, Fedora s'adona de la importància d'estructurar a través d'una tècnica el procés de treball personal, que a partir de l'observació pacient del propi cos l'ha portat a connectar amb el seu *camp energètic vital*. Així és com comença a desenvolopar el treball corporal que anomena *"Sistema consciente para la técnica del movimiento"*.

Yiya Diaz ha donat a conèixer aquí aquest sistema. Després d'estudiar 14 anys amb Fedora Aberastury, i a partir del seu propi procés d'investigació elabora el mètode que actualment porta el nom de *Cos-Art*.

## **OBJECTIU**

En un món on qualsevol expressió artística es converteix tantes vegades en una simple exhibició del domini de la tècnica, he volgut enfocar aquest treball d'expressió oral des d'un altre punt de vista. Amb l'objectiu de valorar i integrar en l'aprenentatge d'una tècnica el sentit espiritual implícit en tota expressió artística.

***“Mi intento es encontrar una técnica para que el ser humano pueda encontrar los caminos que le permitan trascender desde su mundo interno hacia fuera y ser su propio interprete.***

***Fedora Aberastury***

## LA VEU

Tots hem comprovat en un moment o altre com una música pot afectar i modificar el nostre estat anímic i fins hi tot evocar els records més inesperats. Tots coneixem aquella dita popular que diu que *qui canta els seus mals espanta*, però potser mai ens hem aturat a pensar en el seu profund significat. La pròpia veu guiada amb consciència a través dels diferents sistemes del nostre cos, ens portarà a reconèixer les emocions no viscudes, que han quedat atrapades en el teixit orgànic, i que portem com una càrrega a nivell inconscient. Servint-nos de la seva vibració, la veu, ens permetrà alliberar-nos. A través del cant i la *veu lliure*, podrem desfer els bloquejos que ens impedeixen viure en plenitud.



## EL MÈTODE

L'atenció és la nostra eina de treball, a través de l'observació pacient, com un explorador que s'endinsa en un món nou, anem prenent consciència de l'entramat de tensions que formen la nostra estructura i ens condicionen. A través de la veu i el moviment conscient, iniciem un treball de neteja que ens porta a alliberar l'estructura *bloquejada*. D'aquesta manera, a poc a poc anem connectant amb l'impuls, la força d'on sorgeix la necessitat d'expressar, de deixar sortir la veu, el crit, la paraula, el cant... Ens limitem a *deixar sortir de dins*, sense buscar un resultat, des de l'actitud del *deixar que succeeixi sense intervenir* amb serenitat i sense opinar, acceptant tot allò que anem descobrint de nosaltres mateixos i que encara no sabíem, les passions, les emocions, creences i una gran quantitat d'experiències corporals i vivències de tota mena. I d'aquesta manera ens anem retrobant amb la veu que expressa la pròpia veritat i ens anem reconeixent en ella.

***Por “cantante”, nosotros entendemos a todo ser humano que aspira a ese estado de bienestar y reequilibrio corporales, psíquicos y espirituales que permite la expresión vocal.***

***Serge Wilfart***

***El hombre es un ser vibratorio, cuyo instrumento fisiológico ha sido transformado, deformado o abandonado. Emisor y receptor a la vez, necesita restablecer la verdad vibratoria de su instrumento: su cuerpo.***

***Serge Wilfart***

***El hombre debe aprender a usarse. Saber movilizar su energía perdida: desarrollar a través de su propia experiencia, el conocimiento de que esa energía existe.***

***Fedora Aberastury***



## **CREACIÓ / ENERGIA I INTEGRACIÓ**

És un treball que ajuda a integrar tots els aspectes de la persona. Reconstrueix el cos i ordena el mon intern creant un espai de llibertat que enriqueix l'expressió i el treball creatiu.

És una eina que ens porta a *caminar cap* a la pròpia veritat.

En aquest estat de *presència interna*, un so, una paraula, el cant... s'omplen de contingut. Quan en el camí que va de dins cap a fora no hi ha traves tot allò que ve de l'interior pot ser expressat amb fluïdesa , el cos es converteix en una campana vibrant on la paraula ressona completa, integrant pensament, emoció, consciència i energia.

***Quan l'energia corre pel nostre cos aquest vibra i és el que ens permet viure amb plenitud. Però s'ha de treballar, ficar-s'hi de ple i anar obrint les petites portes.***

***Carme Xirinachs***