

## Microponencia: La respiración de los cuentos ←

Virginia Imaz (virginiakarmelo@euskalnet.net)

Entre las personas que cuentan historias, hasta ahora no he conocido a ninguna que cuestione la importancia de la respiración en este oficio nuestro. Y sin embargo, aquí me veo, escribiendo sobre lo obvio: oye, mira, que a mí me parece que esto de... ¿cómo era? Sí, ya sabes, lo de respirar, que, en fin, que es muy bueno, básico vamos. Algo fundamental cuando narras y... también cuando no. Lo sé. De puro evidente, parece una estupidez. Pero a veces, como dice el Principito de Saint-Exupery “lo esencial es invisible a los ojos”. Así que me atrevo a invitarnos a esta aproximación al aliento, del que conocéis ya, sin duda, destino, etapas y recorrido, en el deseo de que este viaje os merezca la alegría aunque sólo sea por el placer de compartir la belleza de los paisajes que ofrece la conciencia.

En cuanto se habla de la importancia de la respiración en el arte y oficio de narrar es casi inevitable asociar esta reflexión al tiempo justo antes de la contada: cuando te encuentras en capilla, como dicen los toreros, esperando con más o menos nervios, que generalmente son más que menos, a que llegue la hora de salir al ruedo. En esos momentos las técnicas de relajación que hayamos podido aprender en nuestras trayectorias vitales o profesionales, o nuestras intuiciones al respecto, pasan de una manera u otra por la respiración. No voy a detenerme aquí, precisamente porque la mayoría hemos experimentado ampliamente sus beneficios. La respiración no es sólo importante antes de contar, para calmar los nervios, o para relajarnos o para calentar la voz adecuadamente. La respiración es fundamental también *durante*.

En los tiempos que corren (y estos tiempos corren, no caminan) a la humanidad que no nos mata el hambre nos está matando la prisa. Hay que hacerlo todo corriendo: trabajar, alimentarse, amar, soñar... Todo a la carrera. Nuestro ciclo de respiración es cada vez más corto. Nos llega menos oxígeno al cerebro. Nos llega menos a todo el cuerpo. Nos enfermamos de puro estrés. La sabiduría popular lo manifiesta en algunas de las expresiones que utilizamos como: “No tengo tiempo ni para respirar”. “Estoy asfixiada de trabajo”. “Esta relación me ahoga”. “Necesito un respiro”...

Yo creo que una contada se constituye, hoy por hoy, en una de las ocasiones, cada vez más infrecuentes, donde es posible respirar. Contar se está convirtiendo en algo cada vez más necesario, donde dar(se) un respiro parece una cuestión de emergencia. Con el “érase una vez” y otras fórmulas rituales de la narración oral, se puede parar el tiempo por un

rato. Cuando menos, el tiempo cotidiano e instaurar un tiempo afectivo, mítico, mágico, que se sustenta en el aliento compartido de quien narra y quien escucha. Porque el auditorio, siempre acaba respirando como quien cuenta. Si cuando narras, respiras profundamente, el público sentirá cómo se calma su respiración. Si jadeas, el público sentirá tu miedo o tu placer. Si suspiras, tu aliento tendrá su nostalgia. Esto es la catarsis: recibir y dar el soplo vital. Compartir el aliento. Cuando no somos capaces de compartirlo y bloqueamos la respiración, por miedos, por censuras, por afectación o autoimportancia... el público se ahoga y como no quiere morir asfixiado, se cierra en banda. Todo el mundo se siente solo, desconectado entonces. Y es terrible.

Este oficio es de una gran responsabilidad, sí. Pero es también de un gran placer. Seguro que la mayoría, entre nuestras contadas tenemos en inventario tanto la experiencia del éxtasis como la de querer morirnos. Y es que algunas veces el público en realidad no está como para que le cuenten. Y otras veces, quienes narramos no estamos como para contar. No siempre podemos officiar de canal. Aquí, pido disculpas por ponerme un poco zen sin previo aviso. Pero tengo ese toque, qué le vamos a hacer, y lo peor es que según me voy haciendo mayor me va a más. Será por eso que estoy convencida de que quien cuenta, lo sepa o no y lo quiera o no, cuando cuenta busca sobre todo una ocasión para el trance.

Cuando cogemos aire, al inspirar, recibimos los dones de la vida. Nos respiramos. Sentimos nuestras fortalezas y nuestras vulnerabilidades, el espacio que nos rodea, la humedad, la temperatura, la luz y los colores. Junto con el oxígeno, respiramos a las personas que han venido a oírnos. Cuando inspiramos, escuchamos lo que nos dicen sin palabras. Escuchamos sus miradas, sus manos, su aliento cargado de emociones... También respiramos la memoria colectiva, la *inspiración* de quienes nos han precedido y de quienes nos acompañan. Nos enraizamos en el aquí y en el ahora.

Y cuando soltamos el aire, al expirar, damos nuestro soplo vital. Y entonces además de contar una historia, nos contamos. Devolvemos en parte a la vida lo que hemos recibido. Nuestro aliento, sedimentado por el imaginario colectivo, está ahora compuesto también del aliento de todas las personas presentes. Somos uno. Nos crecen alas. Volamos. Vamos, que nos sentimos como Dios.

Hay gente que dice salir a contar para *dar* al público una hermosa historia. Yo misma he padecido esta

autoimportancia. De la misma manera que no se puede exhalar el aire si no se ha inspirado previamente, no se puede contar si antes no se escucha (el público, el espacio, el propio soplo vital, otras historias...). Bueno, se puede, pero aunque técnicamente sea impecable, no nos conmueve. Por el contrario si el narrador o la cuentera son capaces de inspirar generosamente, reciben el aliento del público, recogen sus silencios, contienen en un solo palpito todas las historias, cualquier tropezón semántico, lingüístico o metasemiótico les será perdonado.

Hay también quien dice cuando va a contar que va a *enfrentarse* con el público. Eso tiene que darle miedo a cualquiera. Y el miedo está bien. Protege. Bloquea nuestra respiración y nos paraliza para que no nos pongamos en riesgo.

Pero hay veces en que nuestra mente nos protege demasiado. No es lo mismo ponerse frente a, que enfrentarse. ¿Cómo voy a oficiar de canal si voy a contar habitada por la metáfora de una pelea? ¿Y realmente tememos al público o su juicio? ¿Y tememos su juicio o el nuestro? Porque hay veces que nos tratamos como si fuéramos nuestro peor enemigo.

Convendría que nos preguntáramos quizás qué tememos antes de empezar a contar. Si tememos por ejemplo, quedarnos en blanco, deberíamos recordar que la memoria con la que se trabaja en la narración oral, es la memoria del corazón, no la memoria de la cabeza. Se trata de hacer una historia tan tuya, que tenga tu aliento cuando la cuentas. De la misma forma, que sabemos perfectamente cómo fue nuestra primera vez y podemos contarlo de mil maneras diferentes según y a quién se lo contemos, con las historias ajenas se trata de hacerlas tan tuyas que tengan tu aliento cuando las cuentas. Por eso no nos desestabiliza una palabra que no viene a nuestra memoria en un momento determinado. Por eso, yo no temo los plagios ni las copias de mis cuentos o de mis versiones, porque el aliento que yo les doy es inimitable. Es cierto que yo no

puedo contar como nadie, ni siquiera como cuentistas que admiro profundamente. Pero también es cierto que nadie puede contar como yo. El aliento, el soplo vital hace de cada narrador o narradora una persona única con una forma de narrar genuina.

Cuando no cogemos todo el aire que necesitamos, por no molestar, porque no creemos merecerlo o por otros pensamientos limitantes, el público también bloquea su respiración y en consecuencia su respuesta. Si además me empeño en exhalar un aire que no he cogido, me ahogo y me vacío. Tengo la vivencia de que contar es un terrible esfuerzo.

Si, por el contrario, cogemos mucho aire y no nos atrevemos a soltarlo, la tensión con el pecho inflado, como si no cupiéramos dentro de nuestro propio cuerpo nos desconecta también del público y se lee como afectación y pretenciosidad.

Si nos asusta dar nuestro soplo vital es porque a veces no nos amamos lo bastante, y tememos no gustarle a la gente cuando nos conozca *de verdad*. Quizás lo que damos, no sea necesariamente puro ni bello ni siquiera políticamente correcto en ocasiones. Pero no tiene por qué serlo. Para oficiar de canal, basta con que lo que creemos que somos estorbe lo menos posible a lo que somos en esencia.

Realmente si respiras y el público respira contigo, vas a estar más allá del juicio de valor, más allá de las comparaciones y más allá de las servidumbres en las que caemos para gustar a los y las demás. En cualquier caso, aunque para mí éste sea todo el misterio, recibir el aliento del público es un ejercicio de generosidad para el que no siempre me encuentro igual de disponible y dar el propio aliento es siempre un acto de coraje del que por el momento soy capaz sólo a veces. Pero espero haberos alentado a compartir conmigo parte de este viaje, en la esperanza de que tenemos toda la vida para recordar quienes somos en esencia, y todo en el Universo conjura para que respiremos en este flujo sin fin.



## Microponencia: Artistas y artesanos. Contadores y programadores

C. E. Légolas (legolas@legolas.com.es)

### De Traparlante: el jueves bocazas a La Caja Mágica, circuito de Café Teatro en Alcalá de Henares

Durante los dos últimos años Légolas ha puesto en marcha un par de proyectos relacionados con la narración oral en cafés.

En septiembre de 2002 nació “Traparlante, el jueves bocazas”, se trataba de un sólo local, con un sólo empresario y normalmente los mismos camareros. El empresario nos dejó hacer, pudimos programar a nuestro antojo, diseñar la publicidad y cartelería nosotros mismos, hecho éste importante, pues en la imagen externa queríamos transmitir qué había dentro de Tra-