



<https://www.nataliaoddivergnani.com>

# RECETA SONORA: SONIDO DULCE

*(POCKET VERSION)*

Las recetas sonoras son un enfoque creativo y consciente que trabaja el sonido a partir de una palabra-guía, orientando la intención, el estudio y la relación con el instrumento y consigo mismo.

*Tu Palabra- Tu Sonido ©*

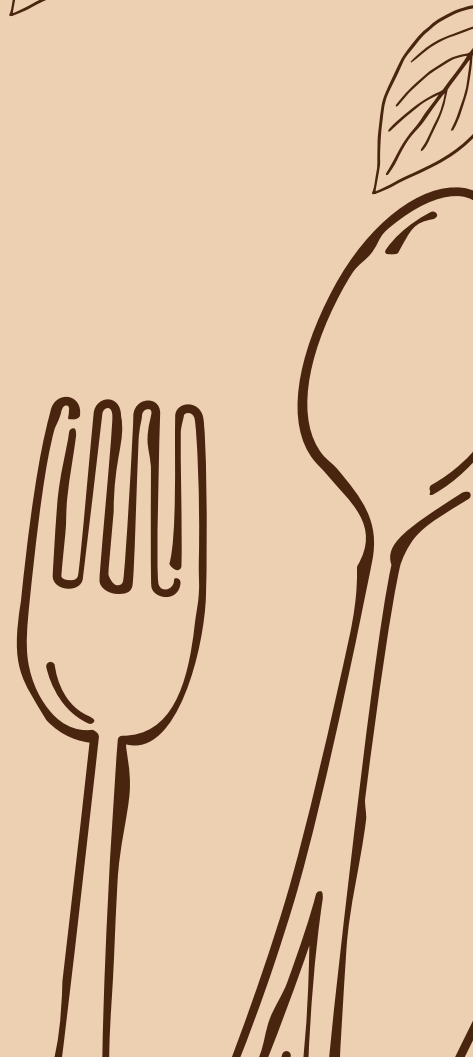
# INTRODUCCIÓN

Comprensión de la cualidad sonora “dulce”

La cualidad sonora “dulce” no debe entenderse como una simple característica estética del sonido, sino como una disposición interna que se manifiesta acústicamente a través del aire, la intención y el estado emocional del intérprete.

Desde una perspectiva psicoacústica y corporal, la dulzura sonora se asocia a emisiones estables, ataques no invasivos y vibraciones armónicas equilibradas. En este sentido, trabajar la dulzura implica un proceso integral que involucra la dimensión emocional, corporal y musical del músico, favoreciendo la coherencia entre mundo interno y producción sonora.

En esta “*Pocket Version*”, se propone una versión condensada de una semana – una primera aproximación o “degustación” del trabajo–, mientras que en mi libro *Tu Palabra-Tu Sonido* este proceso se desarrolla a lo largo de cuatro meses.



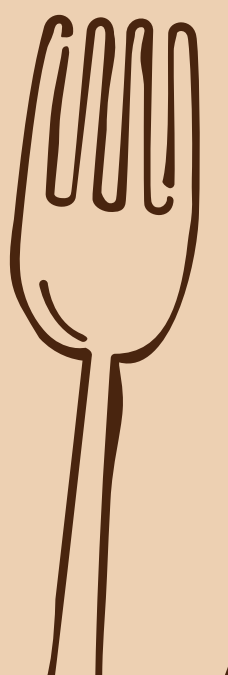
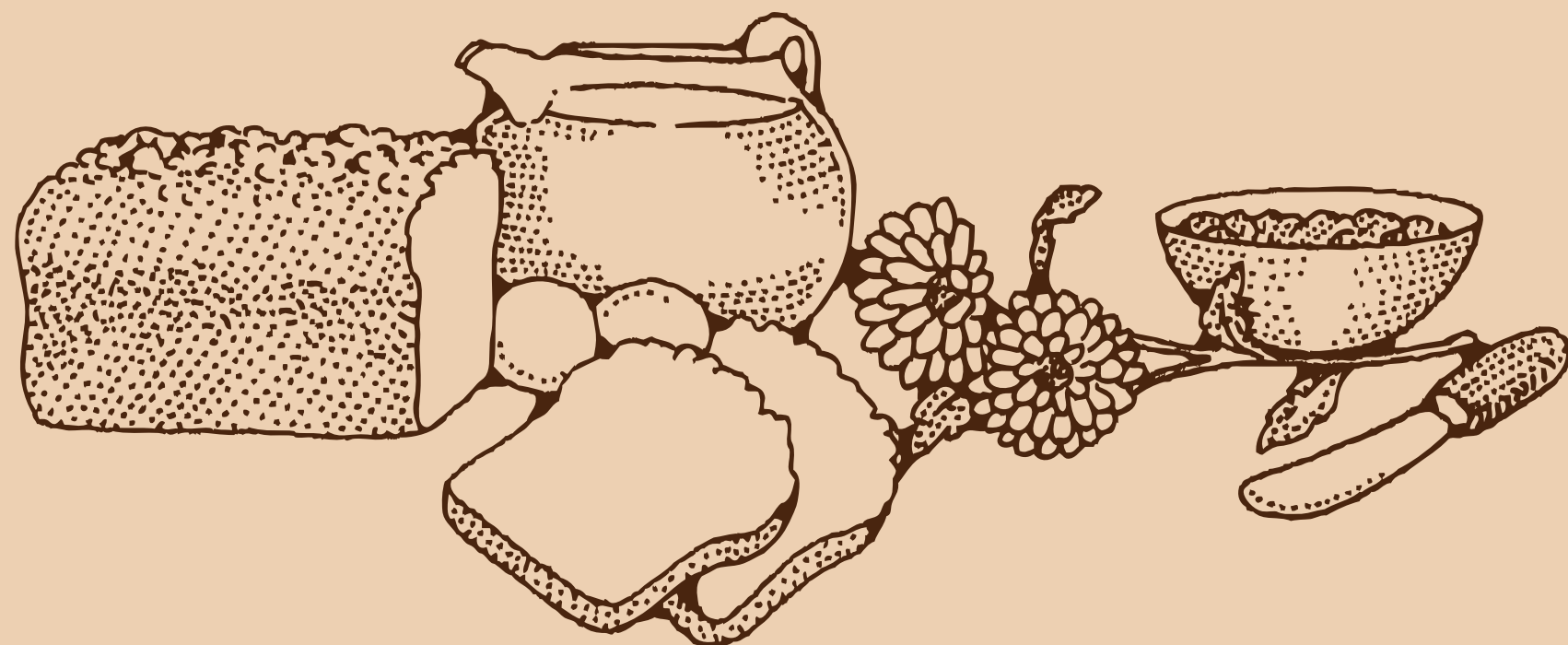
Esta receta puede ser practicada y experimentada por cualquier músico, adaptando la sección de repertorio a obras propias de su instrumento y explorando, desde ahí, la cualidad de la dulzura en su propio lenguaje sonoro.



Cada instrumento ofrece una vía distinta de acceso, una materia y una resonancia particular desde la cual esta práctica puede desplegarse.



Al mismo tiempo, te invito, a abrir un espacio de escucha y dejarte transportar por el sonido de la flauta, escuchando las piezas sugeridas, esto puede ampliar tu percepción y enriquecer tu propia experiencia sonora.



# Ingredientes

Las siguientes preguntas de autoobservación deben acompañar al músico durante todo el proceso de trabajo. Su función es promover una observación continua y consciente:

- ¿Qué es para mí la dulzura?
- ¿Está presente la dulzura en mi vida cotidiana?
- ¿Qué gestos humanos asocio con la dulzura?
- ¿Puedo vincular la dulzura con un estado emocional específico?



1. **Afirmaciones conscientes frente al espejo**

2. **Autoaceptación, reducción de la autocrítica y seguridad para expresarse.**

3. **La escritura**

4. **¡A cocinar se ha dicho!**

5. **Conciencia corporal y contacto**

6. **Ejercicios de respiración.**

7. **Aplicación instrumental**



## Afirmaciones conscientes frente al espejo y grabadas.

Cada mañana, te dirás frente al espejo cinco frases que evoquen la dulzura hacia ti mismo.

Estas mismas frases se mantendrán durante toda la semana. La práctica frente al espejo intensifica el impacto psicológico, ya que implica un reconocimiento directo de la propia imagen y del propio discurso interior.

Además, se propone grabarte diciendo las cinco frases y escucharlas durante el día, en momentos que no requieran una atención activa –por ejemplo, al caminar, en el parque, en el transporte o en cualquier espacio cotidiano. Esta escucha refuerza su internalización, integrándolas de manera más profunda en la experiencia diaria.

En psicología cognitiva y neurociencia afectiva, el self-talk es una herramienta de autorregulación: influye en la regulación emocional, la toma de decisiones y la adaptación a situaciones desafiantes

## Algunos ejemplos de afirmaciones

01. **Acojo con dulzura las partes de mí que aún están en proceso de sanación.**
02. **Me permito sentir lo sutil que me rodea.**
03. **Habito mi cuerpo con dulzura.**
04. **Reconozco mi valor y me acepto como soy**
05. **Estoy orgulloso/a de mi música**



# Autoaceptación, reducción de la autocrítica y seguridad para expresarse.



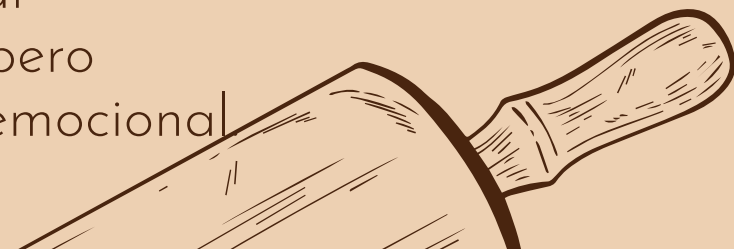
Muchas personas han aprendido a exigirse, corregirse y empujarse hacia adelante, pero no a tratarse con amabilidad. Con el tiempo, esto puede generar autocrítica constante, dificultad para recibir, incomodidad al ser vistos y una sensación de no merecer plenamente lo bueno.

Desde la neurociencia afectiva sabemos que las experiencias repetidas de cuidado, reconocimiento y seguridad influyen en la regulación del sistema nervioso y en la manera en que una persona se percibe a sí misma. Del mismo modo, la repetición de dureza interna, culpa o autojuicio también fortalece determinados circuitos emocionales.

La receta Sonido Dulce te invita a comenzar a transformar estos patrones a través de pequeñas acciones concretas que favorecen la autoaceptación, reducen la autocrítica y desarrollan una mayor confianza para expresarte.



Las siguientes actividades no buscan superficialidad ni complacencia, sino crear nuevas experiencias internas: permitirte recibir belleza, dedicarte tiempo de calidad, presentarte con dignidad y aprender a aceptar reconocimiento sin culpa. Son gestos simples, pero profundamente reeducativos para el sistema emocional.



## Actividades específicas para la semana

2



### 01. Acepta cada cumplido que te venga dado.

Esto puede ser difícil al principio y notarás mucha resistencia, ¡bien! hemos tocado la herida, date cuenta.

### 02. Regálate tu flor preferida, es un gesto de auto-reconocimiento.

Si, incluso si eres hombre, no hay nada de malo en esto.

### 03. Permítete momentos de descanso consciente sin sentir culpa. (10 minutos o más)

No tienes que estar activo, produciendo y haciendo para sentirte alguien, ya "eres" sin necesidad de hacer. ¡Disfrútate!

### 04. Ponte guapo o guapa, pero para ti!

Siéntete bien contigo, comprate un lindo vestido o unos jeans fantásticos para estrenarlos contigo, no con una cita que tendrás o para alguien que vas a ver.

Cada día, valórate y vístete con cariño, sin esconderte y sin sentir vergüenza



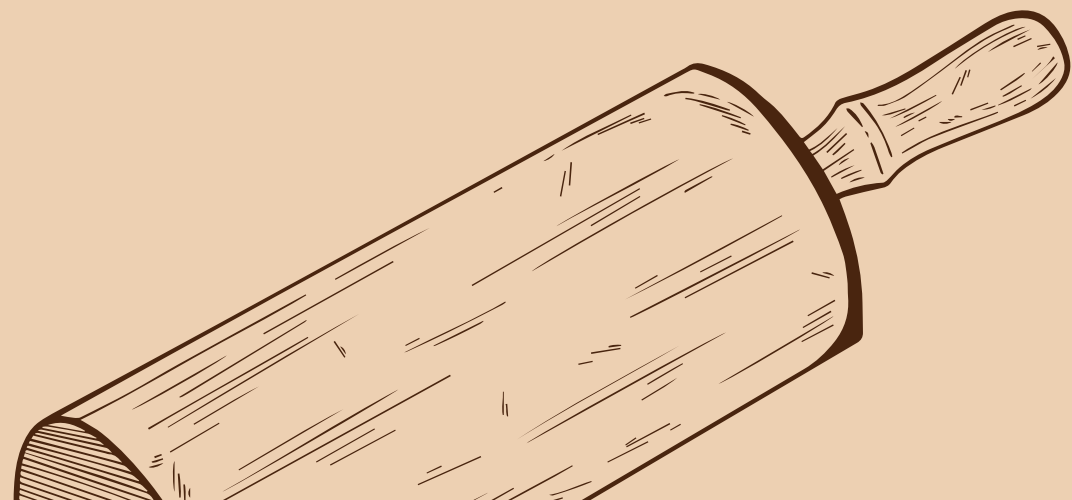
## La escritura

Escribir sobre tus emociones es un acto de autoconocimiento y de creación consciente. La escritura permite dar forma a lo que, de otro modo, permanece difuso o inconsciente.

Como práctica, escribe **dos cartas** dirigidas a ti mismo y colócalas en un lugar visible. Cada mañana, elige una y léela al despertar. Este gesto sencillo abre un espacio de encuentro contigo mismo.

Si el ejercicio genera incomodidad o rechazo, obsérvalo sin juicio.

Estas resistencias pueden revelar aspectos sensibles de tu mundo emocional y ofrecer una comprensión más profunda de la relación contigo mismo.



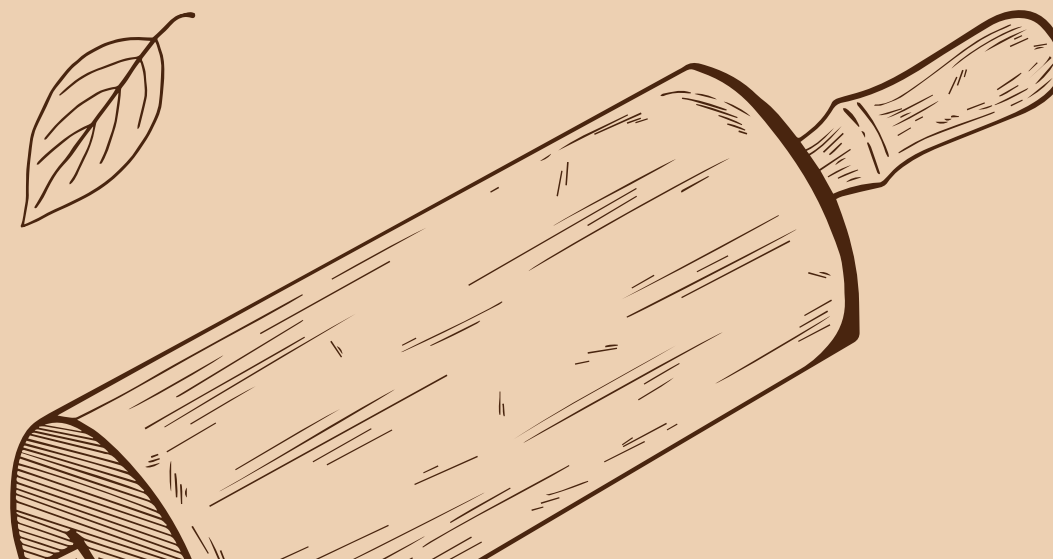
*...  
ready to  
memory called  
my favorite. You  
and called stupid  
... is vision  
... careful  
...*

## ¡A cocinar se ha dicho!

La forma en que te cuidas a tí misma refleja tu diálogo interior. Por ejemplo, es frecuente dedicar tiempo y atención a cocinar para otros, pero descuidar la propia alimentación cotidiana. No se trata de invertir grandes cantidades de tiempo, sino de transformar la calidad de la atención.

Prepara al menos una comida diaria con intención y conciencia, es una práctica concreta de auto-atención y reconocimiento personal

Prepárate la mesa con un lindo mantel, utiliza los platos reservados para “ocasiones especiales” y crea un espacio digno de cuidado. La razón es simple pero profunda: uno mismo también es una ocasión valiosa cada día.



## Conciencia corporal y contacto



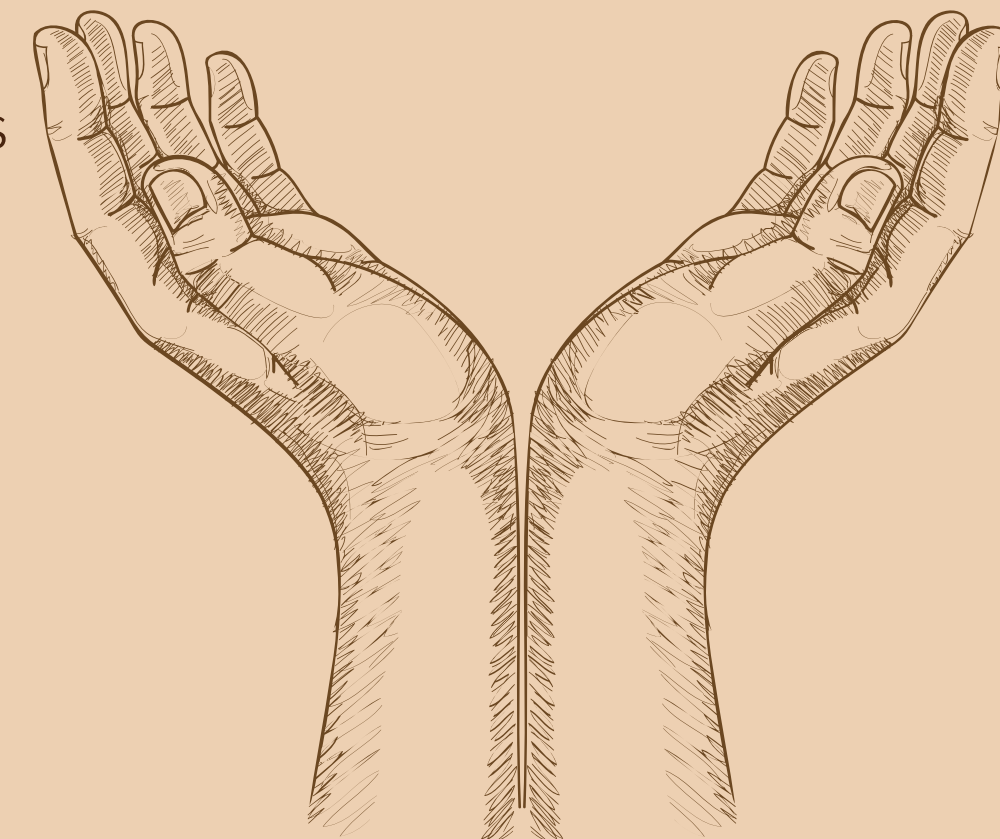
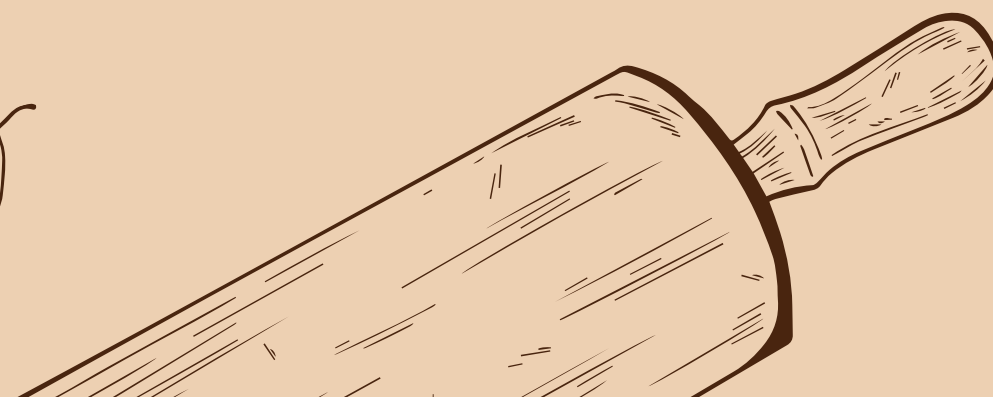
El cuerpo es un canal fundamental de integración emocional. Prácticas como un masaje relajante o el automasaje consciente permiten experimentar la dulzura desde una dimensión sensorial y corporal.

Para quienes encuentran difícil como comienzo este tipo de contacto (persona externa), pueden comenzar con acciones simples, como hacerse un masaje en los pies antes de dormir, utilizando aceites esenciales como el de naranja (*Citrus sinensis*). Atención, debe diluirse siempre en un aceite portador, no lo uses puro sobre piel sensible y no te expongas al sol, puede ser fotosensible.

Este aceite es un relajante natural del sistema nervioso, tiene un efecto calmante y ansiolítico suave ayudando a reducir la tensión nerviosa y el estrés leve. ¿Sabes cuánto han recorrido tus pies?. Este pequeño pero importante acto favorece la reconexión corporal y regula el sistema nervioso



5



# Ejercicios de respiración

La respiración constituye una de las prácticas más directas de regulación interna. Volvemos conscientes de ella permite tranquilizar la mente, estabilizar el sistema nervioso y reconectar con el cuerpo.

En el contexto musical, **la respiración** adquiere una dimensión aún más profunda: es el puente entre el diálogo interior y el sonido. El aire que atraviesa el cuerpo y se transforma en sonido transporta no solo energía física, sino también el estado emocional y mental del intérprete.

Respiración "4,7,8,": hazla antes de dormir, haz un ciclo de 6 a 10 giros, al cabo de algunos días o algunas semanas puedes incrementar. Estos procesos son muy personales, la cosa importante es la constancia, si solo logras 6 ciclos pero los haces todos los días, ¡ya habrás ganado!

## Respiración "4,7,8,"

Haz un ciclo de 6 a 10 giros

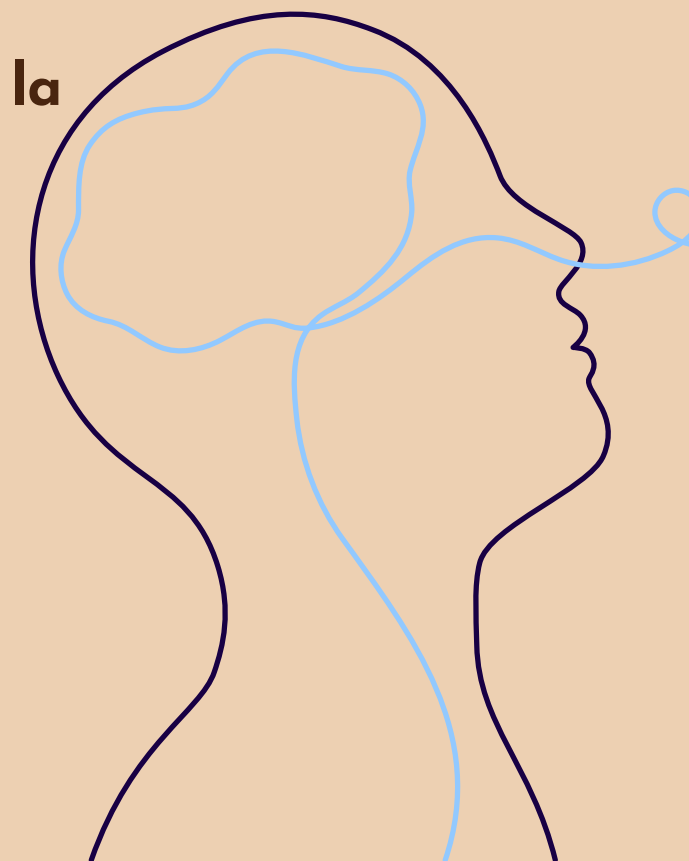
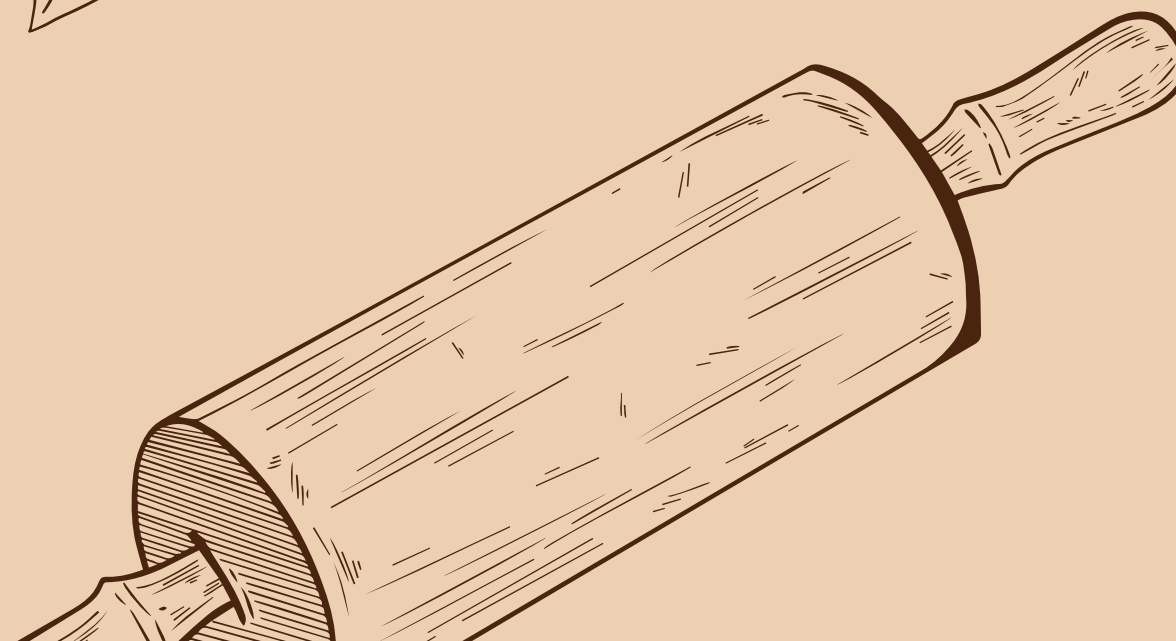
Coloca la punta de la lengua contra el tejido justo detrás de los dientes frontales superiores durante todo el ejercicio

01. **Inhalar en 4 segundos**

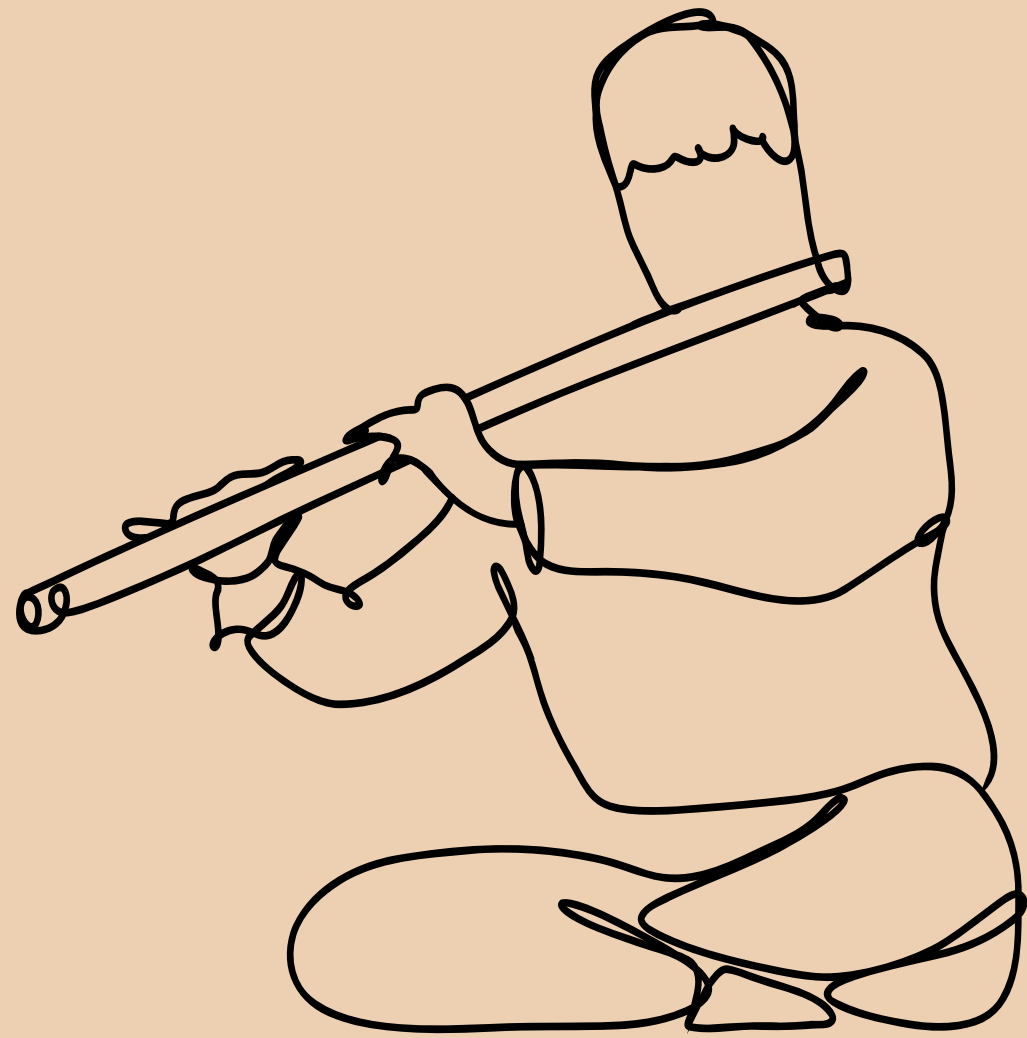
02. **Retener el aire por 7 segundos**

03. **Exhalar por 8 segundos por la boca produciendo un ligero soplo: "sshhh".**

04. **Comenzar el ciclo inmediatamente, no hagas una pausa entre la exhalación y la nueva inhalación**



## Ejemplos de ejercicios



### 01. Notas largas con intención

Sé que conoces bien las notas largas, pero ¿conoces las notas largas con intención?

En este contexto, las notas largas se trabajan con intención imaginativa: el intérprete proyecta la vibración de la palabra "dulzura" en el sonido. Si la mente se dispersa, el ejercicio debe reiniciarse con calma, reforzando la conexión entre respiración, intención y sonido.



### 03. Frases cantábiles. *Tone Development Through Interpretation* – Marcel Moyse

Considero este libro una verdadera joya y lo recomiendo ampliamente.

Elige una frase o ejercicio cada día y tócala como si cantaras a través de la flauta. Concéntrate en la respiración, la conexión, el legato y un sonido cálido y dulce.



# APLICACIÓN INSTRUMENTAL

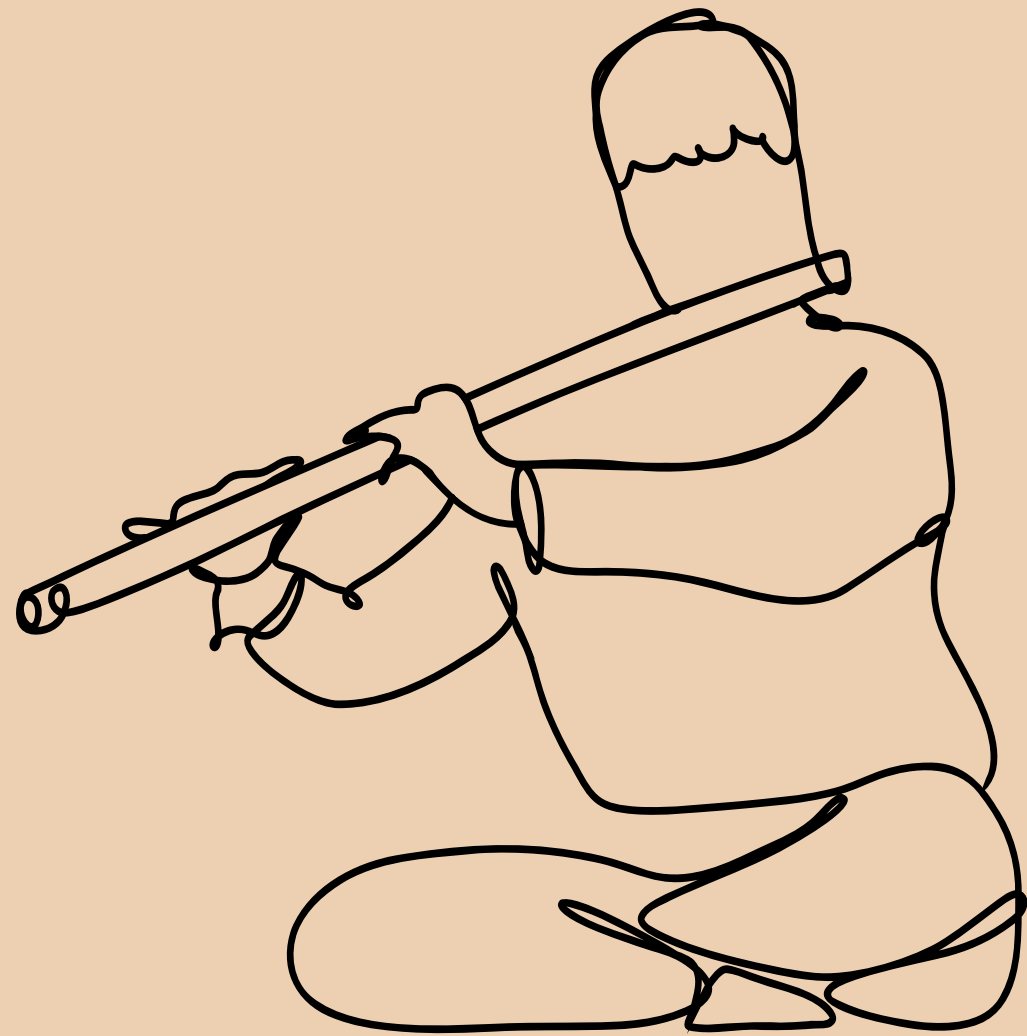
### 02. Armónicos y refinamiento del sonido

Te recomiendo el libro "**La technique d'embouchure**" de Philippe Bernold. Si no tienes este libro, utiliza el que ya tengas.

Si los armónicos ya forman parte de tu rutina, simplemente cambia la intención. No subestimes este aspecto.

Busca la dulzura dentro de la nota.





#### 04. ¡Los clásicos que no pueden faltar!

**Paul Taffanel** - 17 Grands exercices journaliers de mécanisme

Elige uno o dos ejercicios y trabájalos durante la semana. Probablemente ya los has practicado muchas veces, pero aquí el foco no está en la repetición, sino en la intención. No solo constituyen una base técnica, sino un espacio para integrar de forma consciente la calidad sonora que se está explorando.

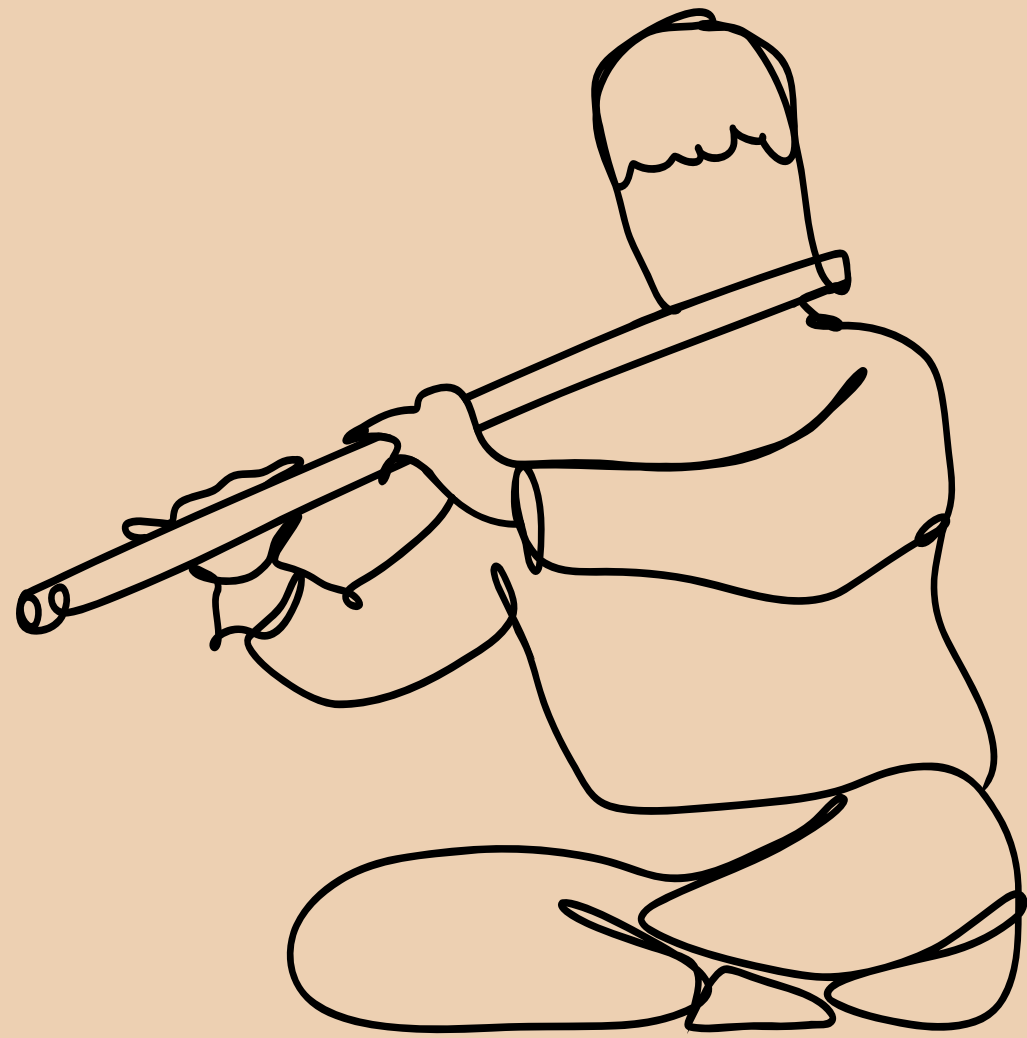


#### 05. Repertorio sugerido

Cada intérprete es libre de escoger la pieza que desee trabajar durante la semana, guiándose por la resonancia que esta despierte al escucharla.

Repertorio





## Philippe Gaubert - Madrigal

Obra de carácter lírico que favorece la suavidad en los ataques, la ligereza y continuidad del aire, así como la fineza y delicadeza.

## Pyotr Ilyich Tchaikovsky- Sinfonía No. 4 en Fa menor, 2nd movimiento.

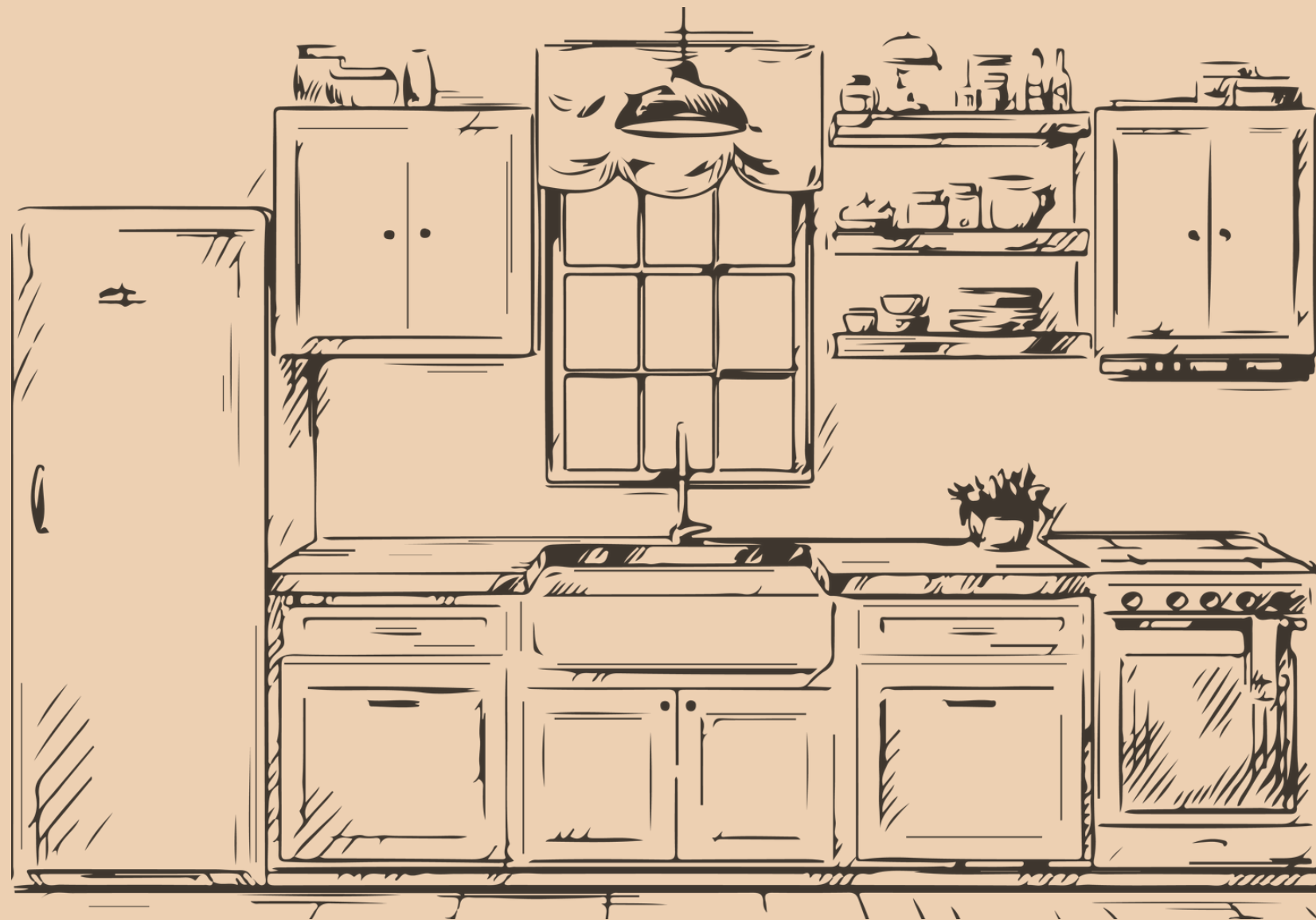
El Andantino in modo di Canzona es un movimiento de carácter melódico, introspectivo y profundamente nostálgico. El solo inicial del oboe establece de inmediato una atmósfera íntima, delicada y humana. Escuchala sin partitura (sea que la conozcas o no). La parte de flauta podría ser tu ejercicio sonoro para una de tus semanas de estudio por ejemplo.

## Gabriel Fauré - Après un rêve (arreglo para flauta y piano)

Obra originalmente compuesta para voz y piano, sobre un poema de Romain Bussine. La línea melódica lírica y sostenida favorece el desarrollo de un sonido dulce y cantabile. Lee el poema también, todos soñamos!

## J. S. Bach Flute sonata in e minor (BWV 1034) "Andante"

Movimiento de carácter lírico y equilibrado que favorece la estabilidad del aire, la claridad estructural del fraseo y la expresión de un afecto sonoro sereno.



# RECETA SONORA: SONIDO DULCE

*Tu Palabra- Tu Sonido*©



**Estimado/a participante**

Me gustaría invitarte a compartir brevemente tu experiencia con la **Receta Sonora: Sonido Dulce.**  
(Pocket version)

Tus reflexiones son una parte valiosa de este proyecto, ya que permiten que la experiencia se expanda y encuentre resonancia más allá del proceso individual.

Con tu autorización, algunos fragmentos de tu feedback podrán ser publicados en nuestras respectivas páginas web, dentro de la sección del proyecto. Estos podrán compartirse de forma anónima o con tu nombre, según tu preferencia. (añade aquí el enlace de la página)  
Si estás de acuerdo, te agradecemos que indiques tu autorización en tu respuesta.

Puedes enviar tu feedback a:  
[nataliaoddivergnani@gmail.com](mailto:nataliaoddivergnani@gmail.com)

**Agradezco sinceramente tu apertura  
y participación.**

