

Tipos de cuencos sonoros.

Por Jorge Zain.

Material tomado del libro “Escuchar el Silencio”.



En los suburbios de Bagdad, estaba la calle de los joyeros, la calle de los carpinteros, la calle de los orfebres... y la calle de los sastres. Es allí que Nasrudín decidió abrir una tienda.

La competencia era muy intensa entre los artesanos de esa calle, cosa que llevó a uno de los sastres a poner una pancarta sobre su tienda que decía: “El mejor sastre de Bagdad”.

Naturalmente la mayor afluencia de clientes fueron a su tienda para mandarse a hacer djellabas, trajes, y pantalones.

Muerto de celos, su vecino encontró una mejor idea. Escribió delante de su tienda: “el mejor sastre de Irak”. Al día siguiente, todos los clientes se bascaron delante de su puerta.

El vecino del vecino no pudo dormir en toda la noche; pero por la mañana, tuvo una idea extraordinaria. Hizo que le caligrafien la frase siguiente: “El mejor sastre del mundo”.

Viendo esto, Nasrudin simplemente escribió delante de su tienda: “el mejor sastre de la calle”.

Y esta idea le trajo mucha suerte...

Debido al interés que han despertado estos curiosos objetos, y a la poca información con la que la gente cuenta a la hora de adquirir uno, sumado a la creencia en la famosa relación sonido/chakra, o al mito de los siete metales, hay muchísima confusión sobre qué conviene comprar, qué priorizar, qué sirve, qué no sirve. Cada fabricante o vendedor va a privilegiar un

tipo de cuenco, que suele ser aquel que vende o fabrica. Tal como en el cuento de Nasrudin, aparecen en el mercado frases como: “estos cuencos son los que todos los terapeutas buscan”, o “estos son los auténticos cuencos de sanación”, o “los cuencos industriales son todos réplicas los unos de los otros”, “hay cuencos que no tienen las notas de los siete chakras”.

Desde mi perspectiva, no hay mejores ni peores cuencos. Tampoco hay recetas sobre qué cuenco utilizar según tipo de afección. Sí es importante tener alguna noción de lo que uno está comprando y saber qué es lo que va a hacer con él. Por ello a continuación presentaremos dos tipos de clasificaciones de cuencos sonoros: según rango de frecuencias o según método de fabricación.

Clasificación según rango de frecuencias: cuencos vibroacústicos y no vibroacústicos.

La clasificación por rango de frecuencias, sirve a la hora de elegir un cuenco cuyas vibraciones sean óptimas para que el cuerpo las perciba. Ya hemos mencionado en otros artículos que el rango vibroacústico comprende frecuencias entre 20 y 120 Hz (Zain, 2008). Ahora bien, originalmente en la terapia vibroacústica, el parlante no está en contacto directo con el cuerpo del consultante, pero al utilizar cuencos sonoros como recurso vibroacústico, la base de los mismos sí lo tocan, por ello el cuerpo puede percibir con facilidad frecuencias superiores. Podemos entonces extender el rango vibroacústico hasta 150 Hz (no mucho mas que eso, ya que cuanto mas agudo es el sonido, menor es la sensación vibratoria).

Llamaremos *cuencos vibroacústicos* a aquellos cuyo sonido más grave está dentro de ese rango de frecuencias, y *cuencos no vibroacústicos* a aquellos cuyo sonido más grave tiene una frecuencia fundamental que supera los 150 Hz.

Cuanto más grave es el cuenco, la sensación que produce la vibración suele percibirse como más “expansiva”, es decir que se extiende a partir del punto de apoyo del instrumento y, cuanto más cerca está de los 150 Hz, la sensación es más puntual, se acota a una zona del cuerpo, allí donde se apoya el cuenco y en su entorno más próximo.

También podemos clasificar a los cuencos vibroacústicos según su modo de acción privilegiado: percutido, frotado, o mixto.

No todos los cuencos vibroacústicos tienen las mismas características. Algunos de ellos, al ser frotados, excitan principalmente la frecuencia mas baja, mientras que otros, si bien al percutirlos su frecuencia fundamental mas baja está dentro del rango, al frotarlos se excita

principalmente alguna otra serie armónica, cuyo sonido más grave tiene una frecuencia más alta. Estos cuencos son vibroacústicos, pero tienen un modo de acción privilegiado distinto, que es el percutido. Estos cuencos sirven para proyectar la vibración sobre el cuerpo, pero se excitarán sus frecuencias bajas cuando el instrumento es percutido con una baqueta forrada con cuero o una baqueta de fieltro. A diferencia del frotado, con los que tenemos la posibilidad de generar una sensación vibratoria continua, al percutir un cuenco, su sonido se extinguirá con el correr del tiempo. El tiempo de extinción varía según el método de fabricación del cuenco. En general los cuencos martillados son los que tienen un tiempo de extinción más largo.

Hay cuencos sonoros cuyas dimensiones superan los cuarenta centímetros de diámetro, y suelen ser vibroacústicos, aunque pueden resultar demasiado pesados como para colocarlos sobre el cuerpo de alguien. Si la persona está recostada en el suelo, donde se apoya un cuenco de estas características, el piso puede funcionar como medio de propagación de la vibración, y la persona la va a percibir, aunque la intensidad de la sensación va a depender en parte del tipo de revestimiento. En general, los pisos de madera y que tienen cámara de aire favorecen la propagación de los sonidos graves de los cuencos, y son los mejores tipos de piso para trabajar con estas vibraciones.

Que un cuenco no sea vibroacústico no significa que no sirva para utilizar como recurso en terapia. Significa que no es un cuenco para proyectar la vibración al cuerpo. Estos *cuencos no vibroacústicos* pueden utilizarse en la técnica de “*baño sonoro*” (Zain, 2014)

Clasificación según método de fabricación.

Existen diferentes formas de fabricar un cuenco sonoro. Cada una de ellas da como resultado un instrumento con cualidades específicas, dependiendo del material que se utilice. En cada método de fabricación, la clave está en la manera en que el metal es doblado.

Martillados a mano:

En el método tradicional de fabricación de los cuencos tibetanos, se funde un disco de metal, que contiene principalmente metales como cobre, estaño, hierro y zinc, mas todas las impurezas propias de cada metal. Este disco se martilla sobre distintas superficies cóncavas, hasta lograr la forma deseada del cuenco. Cada tanto es importante recocer el metal (llevarlo al rojo) para darle mayor maleabilidad y para evitar que se quiebre. En sí es un proceso simple, aunque muy trabajoso. Lo mas difícil de este método es que la circunferencia sea lo

mas redonda posible.

Hoy en día los cuencos ya no se fabrican en el Tibet, sino principalmente en la India y en Nepal. Se los reconoce, en primer lugar por la textura golpeada de la piel, y en segundo lugar por las imperfecciones típicas de una pieza fundida. Estos cuencos pueden ser muy caros en occidente.

Lo que hacen muchos vendedores de cuencos en Europa y en Estados Unidos, es decir que seleccionan las mejores piezas de una fábrica generalmente en Nepal y las venden a diez veces el precio del fabricante, a veces bajo el pretexto de que es el cuenco para tal chakra, y que seleccionan uno entre cien cuencos para encontrar el indicado. Sean estos cuencos para el chakra tal, o alguno de los que descartan, se observa que el borde interno está martillado en toda su circunferencia. Esto maximiza los sonidos más agudos.

En la Argentina hay por el momento dos fabricantes que utilizan este método, y para simplificar el proceso se parte de un disco de bronce o latón, cuya aleación principal es cobre con zinc. Estos cuencos se los puede reconocer porque al tocar su piel, la misma no presenta imperfecciones como si sucede con los discos fundidos, sino que es mas bien lisita. Esto es debido a que se utiliza una chapa que es laminada industrialmente. La mayoría de los cuencos que se fabrican hoy en la India y en Nepal, parten también de chapas laminadas, y casi todos los que llegan a Argentina no son cien por ciento artesanales, aunque lo parezcan. Los discos de metal son doblados con máquinas de repusaje, y luego se les da unos cuantos golpes de martillo para endurecer sus partículas, darles un tinte artesanal y mejorarles el sonido. La forma de darse cuenta de ello es muy sencilla: si observas al interior o al exterior del cuenco, podrás observar algunas líneas concéntricas. A veces estas están escondidas por el pulido, pero en general no las esconden, pueden detectarse.

Las principales características de estos cuencos son los batidos que presentan al percutir el instrumento, por la irregularidad de la pieza debido a los golpes de martillo, y el largo intervalo de tiempo que le lleva al sonido extinguirse. Muchas veces al frotado no tienen un gran nivel acústico, como sí lo tienen los cuencos de fundición, que describiremos a continuación.

Fundidos:

Los cuencos fabricados con éste método tienen la ventaja de que uno puede elegir los metales que van a componer el cuenco. Hay tres métodos distintos para fabricar cuencos sonoros por fundición. Uno es tal como dijimos arriba: se funden discos de metal de distintos

diámetros que luego se martillan sobre superficies cóncavas para darles la forma definitiva.

La otra manera de fabricar cuencos por fundición es verter el metal líquido directamente sobre un molde que tiene una forma muy parecida a la del cuenco ya acabado. Es un método en parte artesanal, similar al que se ha utilizado durante siglos para la fabricación de campanas de las iglesias. La parte mas trabajosa es moldear las piezas, ya que se moldean a mano, pieza por pieza, con una arena especial capaz de soportar altas temperaturas. El tercer método es moldearlos en dos partes, para lograr que el borde interno esté doblado hacia adentro. En ambos casos, moldeados en una o dos partes, se les quita la arena, y se les da el acabado final lijándolos en una amoladora de banco, una por una. Estos cuencos se fabrican principalmente en India, Nepal, y también en Argentina. Tienen la particularidad de que al ser frotados, y dependiendo de la aleación, emiten un sonido muy dulce, y alcanzan una gran sonoridad (volumen).

Este método puede industrializarse, es decir, fabricarse en serie. Estos cuencos mas industriales se encuentran fácilmente en cadenas de bienestar, y se los reconoce al ser todas piezas idénticas, muchas veces labradas o grabadas. Muchas de estas piezas son importadas de China.

Repusados en torno

El mismo disco de latón que se martilla hasta darle la forma de cuenco, puede doblarse en un torno de repusaje. En este método, el metal es doblado por una persona repusándolo con una barra de hierro sobre un molde que tiene la forma del cuenco, también de hierro o de madera y que gira a gran velocidad. Es un trabajo muy duro de realizar, y un oficio de por sí. Es un trabajo también en parte artesanal, que requiere de mucha fuerza. Es necesario recocer el disco cada tanto, para hacerlo mas maleable. Cada vez hay menos repusadores. En general es un trabajo que casi nadie quiere hacer. También es un método que puede industrializarse utilizando maquinaria especial.

Las características principales de estos cuencos, es que son muy livianos, y pueden alcanzar sonidos muy graves al ser frotados. Por ser tan liviano, por su circunferencia casi perfecta, y por la facilidad en excitar la frecuencia más baja, este cuenco es óptimo para frotar sobre el cuerpo, aunque no tienen un bello sonido al percutido. Muchos cuencos vibroacústicos son fabricados por repusaje en Argentina.

Embutido

Es el proceso de conformado en frio por el que se transforma una chapa plana en un

cuerpo hueco, adaptándola a la forma definida por una matriz, mediante la presión ejercida por una prensa hidráulica. El embutido es un proceso de deformación plástica de una chapa, generalmente de latón en el caso de un cuenco sonoro, en el curso del cual la misma sufre simultáneamente transformaciones por estirado y por recalado, produciéndose variaciones en su espesor.

Muchas bachas de cocina son fabricadas mediante este proceso, que es industrial.

Hay un fabricante de cuencos en Argentina que utiliza hace muchos años este proceso. La ventaja de estos cuencos, a diferencia de los repusados, es que el tiempo de extinción es bastante largo, aunque su sonido no presenta los batidos que sí tienen los cuencos fabricados artesanalmente. Esto es debido a que su forma casi no presenta irregularidades. Muchas personas critican el sonido estridente que tienen al frotado, aunque puede ser un recurso muy útil si uno está familiarizado con distintos tipos de sonoridades. Tal vez si uno escucha sonar un cuenco de este tipo solo, frotado con baqueta de madera, es posible que resulte demasiado agudo y estridente, pero acompañado de otro cuenco de otras características, por ejemplo uno más grave, puede facilitar a que la persona que está recibiendo la experiencia no se duerma, y mantenga un estado de alerta aunque estando relajada.

A mi me dijeron que...

Muchas veces las cosas se dicen sin fundamento. No existe el cuenco perfecto para sanación, ya que los cuencos no son instrumentos mágicos ni sagrados. Lo que es sagrado no es el instrumento, sino el vínculo que uno establece con él. Lo sagrado es también el cuidado que uno tiene hacia uno mismo, hacia sus seres queridos, hacia sus pacientes y colegas, hacia la sociedad y hacia el mundo. El amor que uno tiene por lo que hace.

Los intereses comerciales de un vendedor de cuencos influyen directamente sobre su discurso. Esto es perfectamente normal y razonable. Siempre han existido los buenos comerciantes. Aunque se corre el riesgo de que, al manipular la información para que las personas le compren a él o a ella, ésta se distorsione. Algunos dicen las cosas con convicción, otros las dicen desde la ignorancia, otros dicen cualquier cosa, con tal de vender, otros no dicen nada.

Cada método de fabricación da como resultado un sonido diferente, que no es mejor ni peor que otro. Por eso yo siempre recomiendo la variedad, familiarizarse con cada tipo de cuenco, explorar las posibles combinaciones tímbricas, sentirlos, tocarlos, jugar con ellos, probarlos en uno mismo, experimentar con otros. El lector podrá objetar que no siempre esto es posible. Si uno va a una tienda que vende cuencos, probablemente el vendedor se cansa de

verlo durante un largo rato jugando con sus instrumentos y sintiéndolos. Si uno compra por internet también esto es difícil de llevar a cabo. En todo caso, el setting uno se lo puede ir armando de a poco. Conseguir alguno de Nepal, un cuenco fundido, que alcance gran sonoridad al ser frotado, otro grande y grave, con una buena sonoridad batiente al percutirlo. Si uno está aprendiendo la técnica de “masaje sonoro”, puede empezar con uno vibroacústico que tenga una buena sonoridad de baja frecuencia al frotado, y tal vez mas adelante encontrar uno martillado y grave para percutir sobre el cuerpo.

Si uno es profesor de yoga, y está interesado en sonorizar la relajación final en una clase, los cuencos vibroacústicos repusados no le serán muy útiles, pero un buen set de campanas tubulares con algún cuenco grande o mediano, fundido o martillado, puede ser perfectamente suficiente.

En los talleres que doy, en general no suelo dar mas información sobre los cuencos que aquella que conozco, es decir, lo que he investigado y explorado. Según se esté trabajando sobre la técnica de *baño sonoro*, el recurso vibroacústico, o ambas cosas, dejo una gran variedad de cuencos diferentes a disposición y cada integrante hace su propia experiencia y saca sus propias conclusiones.