

Dr. Milton González Fernández
Lic. Juan Andrés González

EL PODER SANADOR DE LA MÚSICA

Utilizada como recurso terapéutico en la psicología,
la fisioterapia y socioterapia, es capaz de animarnos,
nos despeja la mente y nos activa la inteligencia.





EL PODER SANADOR DE LA MÚSICA

**Utilizada como recurso terapéutico
en la psicología, la fisioterapia y
socioterapia, es capaz de animarnos,
nos despeja la mente y nos activa la
inteligencia**

**Dr. Milton González Fernández
Lic. Juan Andrés González**

Miltón González
Sultana del Lago Editores

Maracaibo, 2022.
PRIMERA EDICIÓN

HECHO EL DEPÓSITO DE LEY

ISBN: 9798421663188

Diagramación y maquetación:
Sultana del Lago Editores

www.sultanadellago.com
+584246723597

Salvo lo dispuesto en los artículos 43 y 44 de la Ley sobre el Derecho de Autor, queda prohibida la reproducción o comunicación, total o parcial de este libro, siendo que cualquier individuo u organización que incurriere en la conducta impropia señalada, podrá ser perseguido penalmente conforme a lo establecido por los artículos del 119 al 124 eiusdem, constitutivos éstos del Título VII de la aludida ley y sin perjuicio de las responsabilidades civiles a las que pudiera haber lugar.

Dedicatoria

*A Dios Todopoderoso,
a mi abuela Albertina Martínez, concertista de guitarra clásica,
a mi Padre Isaías González, talentoso cantor,
a mis profesores de Música a lo largo de mi vida,
y a mi Talentoso y admirado Músico,
mi Hijo Juan Andrés González,
por inspirarme con su música y creatividad a
superarme cada día más en este maravilloso
Arte de la Música, y compartir sus conocimientos musicales
en esta obra, como coautor*

Contenido

Introducción	9
Reseña histórica	15
Qué es la música	21
Influencia de los géneros musicales en nuestra personalidad	25
La música y los chakras	31
Curiosidades de la música	37
El uso de la música como terapia alternativa	41
La música como símbolo e identidad	57
Los mantram	59
Referencias bibliográficas	63

INTRODUCCIÓN

La Música es capaz de animarnos, nos despierta el espíritu de oración, de comprensión y amor. Nos despeja la mente y nos hace más inteligentes...

Don Campbell.

La Música es un lenguaje universal que supera lenguas, idiomas, sexo, razas, religión, nacionalidades, clases sociales, educación; desde las especies animales, las plantas.... hasta nosotros los seres humanos, nos envuelven sonidos musicales, y su importancia en nuestros tiempos es tal, que sus practicantes a nivel profesional han tomado mayor importancia que incluso estadistas, científicos, deportistas, etc. Es propia de nuestro planeta, la Tierra tiene música, dentro de nuestro vientre materno tenemos música, en nuestra naturaleza existe música, y dentro de cualquier espacio habitable en el planeta existe música. Las ciudades tienen su música, cada país, cada cultura, posee su particular lenguaje musical.

La Música tiene efecto sobre toda la creación, sobre las plantas, los animales, las personas.... y se manifiesta en diferentes ámbitos y maneras. La Naturaleza, los medios de locomoción, nuestras acciones, nuestros cuerpos; se dice que *es el aliento primordial de la creación*, la vida y los sueños, las almas y las estrellas tienen música....

Somos seres sonoros. Tenemos una relación con el sonido como no la tenemos con otro fenómeno. Tanto en lo que respecta a percibirlo como a producirlo, y esto tiene sus explicaciones. La relación que entablamos con el sonido es íntima porque es nuestra primera forma de acceder al mundo: “(...) el sonido es el primer medio a través del cual conocemos el mundo” (*Toop*, 2013: 54). Según señala **Hernández González** *“el feto escucha sonidos dentro del útero materno (tales como los movimientos de la digestión, los ritmos cardíacos y la respiración de la madre). (...) El recién nacido se relaja cuando oye la voz de la madre”*. Por lo tanto, confiamos en el sonido, porque nos constituimos como personas y nos relacionamos con el mundo, primero, a través de lo sonoro. **Y se afirma desde siempre, que la primera manifestación de Dios fue el verbo.**

El sonido tiene una capacidad única para brindarnos información sobre el entorno. Con el sonido podemos saber qué sucede fuera de los límites de nuestra vista. El aroma difícilmente logra sus mismas distancias. Y ni hablar del tacto y el gusto. Captamos el mundo a través del sonido.

El sonido funciona como un marco de referencia a nuestra experiencia de vida. Tanto en sus reminiscencias relacionadas a la vida del ser humano “salvaje”, como en la actualidad. El sonido nos envuelve, nos brinda información sobre un entorno circular mucho más específico que la imagen. Nuestra vista

nos impone límites a la información visual, tanto en la lejanía como en el radio de alcance a nuestro alrededor. En cambio, el sonido nos llega por todos lados. Al ser vibración, lo percibimos con todo el cuerpo. Podemos entender de dónde viene cada estímulo sonoro con mucha precisión, diferenciar un sonido de otro, y obtener información de nuestro entorno aunque la fuente de esa información permanezca inaccesible para el resto de nuestros sentidos.

Actualmente, dentro del gran espectro de las Terapias de Sanación, las personas buscan mantener la Salud, estabilizar las Emociones y aliviar las Dolencias Comunes; y es precisamente aquí donde juega papel importante la Música como medio terapéutico; *por eso este manual, tiene como objetivo destacar el poder terapéutico de la música.*

Para ello, muchos estudiosos de la Música como medio sanador, han investigado y escrito infinidad de tópicos sobre la materia; y han establecido lo que se denominado el **Efecto Mozart**, que no es más que **la propiedad de algunos tonos y ritmos que ayudan a fortalecer la mente, a vivificar la creatividad, a activar las emociones y a sanar el Cuerpo...** principalmente con la música compuesta por el célebre *Amadeus Mozart*.

También el médico e investigador japonés, **Dr. Masaru Emoto**, en su obra **Mensajes del Agua**, logró

comprobar el efecto electromagnético que ejerce la música y diferentes sonidos, sobre la estructura molecular del agua.

Dentro de algunos ejemplos tratados e investigados, tenemos:

.- La utilización de música para criar animales, así como el hecho de obtener más leche de las vacas que oyen música de Mozart o cánticos vernáculos de quienes las cuidan y las manejan (las tonadas campesinas).

.- En los Estados Unidos se ha utilizado en diversos centros de atención médica, como el caso del **Hospital Saint Agnes**, en *Baltimore*, donde la Unidad de Cuidados Intensivos le aplica media hora diaria de música clásica a los pacientes, logrando en ellos el mismo efecto producido por 10 miligramos de Valium.

.- También en centros Penitenciarios y Educativos de diversas partes del mundo, se ha utilizado la música para calmar o estimular a las personas, logrando resultados impresionantes...

Su importancia científica como terapia ha llegado a niveles tan profundos, que el físico **Gordon Shaw**, ha afirmado que la música de Mozart **aviva el cerebro, ya que activa ciertos comportamientos neuronales; así como la música simple y repetitiva, puede tener el efecto opuesto.**

Así que, dependiendo del ritmo o tipo de Música, se logra determinados comportamientos o efectos sobre los seres vivos, e incluso sobre entidades de otras dimensiones, como lo ha investigado el médico italiano Azima Rosciano, quien ha creado música para equilibrar chakras y limpiar espacios, basado en experiencias directas tenida en Monasterios Tibetanos.

Como ejemplo del **Efecto Mozart**, se han realizado innumerables estudios; para muestra tenemos el caso de evaluación que se hizo en el **Centro de Neurobiología, Aprendizaje y Memoria de Irving**, *en los Estados Unidos*, donde un grupo de alumnos escuchando diariamente durante 10 minutos la **Sonata para dos pianos en Re Mayor de Mozart**, el coeficiente intelectual aumento en 9 puntos.

En cuanto a los estados emotivos es importante establecer las necesidades individuales de cada persona o grupo, para poder lograr los efectos terapéuticos deseados en la aplicación de tratamientos o cualquier actividad que se vaya a desarrollar; así tenemos, que no es lo mismo activar las ondas cerebrales **Alfa que las Betas, o Deltas**; es decir, cuando un determinado ritmo o melodía influye sobre el individuo actúa sobre su comportamiento modificándole sus ciclos cerebrales.

Por ello, si nos encontramos ante ciertos estados de depresión, sería conveniente utilizar música estimu-

lante como la **Barroca (Bach, Vivaldi, etc.)**. Si se trata de personas estresadas por excesiva actividad o hiperactivas, convendría estimular las ondas *Theta o Deltas* para lograr estados de relajación, que desaceleren el metabolismo y lograr mayor concentración y estabilidad emocional (*Música suave, con sonidos de la naturaleza, etc.*)

¿Ahora porque se le ha dado tanto valor a Mozart y no a otros compositores?... Simplemente, porque su música tranquiliza a sus oyentes, mejora la percepción espacial y les permite expresarse con más claridad, comunicarse con el corazón y la mente. (*Don Campbell, El efecto Mozart*)

Además, la música puede tener otros efectos, que mencionaremos en el capítulo dedicado a ello. Y así en un sin número de casos, se han comprobado modificaciones en los estados vibratorios de las personas, plantas y animales a través del milagroso efecto terapéutico de la música en combinación con otras técnicas, como: cantar, regímenes dietéticos, ejercicios y meditación.

RESEÑA HISTÓRICA

*El alimento vocal que da la madre a su hijo, es
tan importante como su leche para el
desarrollo del niño.*

Alfred Tomatis

Desde los orígenes del planeta, los sonidos naturales se hicieron presentes. Formaron parte de nuestra creación como planeta, los diferentes fenómenos meteorológicos eran sonidos que estremecían el ambiente de nuestro hábitat terrestre. Con la aparición de la era Prehistórica, tanto el hombre como los animales primitivos, emitían sus sonidos particulares, al igual que los ríos, las plantas, los truenos, etc. Con el pasar de los años y el desarrollo adquirido por el ser humano, fue utilizando la música en sus rituales de vida, en sus actividades de adoración a sus dioses, en sus rituales de caza, de familia. Construía sus propios instrumentos musicales de materiales naturales como madera, hueso, elementos vegetales como semillas, cueros de animales, etc.

A medida que fue evolucionando, y comenzó la era conocida como Historia propiamente dicha, empezó en las antiguas civilizaciones, tanto del Oriente como Occidente del Mundo, a practicar sus diversos ritmos musicales, sus cantes, sus danzas, bailes, y así rápi-

damente, al llegar a la cultura griega en Occidente, comienza a gestarse los principios básicos de lo que hoy conocemos como la música académica. Comenzaron las escuelas de música, su uso terapéutico en centros de cuidado a las madres embarazadas, según la filosofía de una cultura donde su cultivaba mucho el cuidado de la Salud y la perfección física.

Los Romanos le siguieron en ese mismo estilo de desarrollo, y nuevos instrumentos iban apareciendo; igual ocurría en el **Oriente Indio, Chino, Japonés y otras zonas del planeta, como América y África**, con sus culturas aborígenes. Se mezclaron las diferentes razas continentales con los procesos de conquistas, tanto en Europa, Asia, como fuera de ellos. Al encuentro y cruce de estas culturas diferentes aparecieron ritmos de un continente en otro, y manifestaciones populares de cada folclor, además del desarrollo académico europeo. Se dieron los estilos occidentales relacionados con la Iglesia y la religión como promotores. En el período medieval se dio la música en Monasterios y grandes Palacios de la Realeza, y así se llega al gran auge de las Artes en General, como lo fue el **Renacimiento**. Aquí la música de la Corte gozaba de gran prestigio, y los grandes músicos eran mantenidos y apoyados por los gobernantes de entonces. Luego en el **Barroco**, en sus tres períodos: *Barroco Temprano*, donde predomina la Voz como instrumento; el Intermedio, donde se desarrolló a la par lo vocal y lo instrumental; y el *Barroco Tar-*

dío, donde se desarrolló a plenitud lo instrumental, toma mucho auge hasta el siglo XVIII.

Durante este período lo emocional era muy importante, se partía de la premisa filosófica de que al conocimiento se le llega más con la Emoción que la Razón, que era como lo sostenía el hombre renacentista.

Luego en el Siglo XIX, se relanza el **Neoclásico**, buscando rescatar las raíces grecolatinas en todas las manifestaciones artísticas, y se dieron períodos como el **Romanticismo**, y diferentes corrientes propias de cada zona de Europa y otras latitudes del planeta. Luego en el siglo XX, se inicia el llamado movimiento musical conocido como **Nacionalista**, cuyas principales escuelas, eran la *Española* y la *Soviética*. Y, *por último, se hace presente la corriente musical Contemporánea*, tanto en lo académico como en lo popular; y la cual con sus numerosas variantes y evolución, todavía aún en el presente siglo XXI, sigue en pleno desarrollo.

Al mismo tiempo, el proceso de conquista de América, Asia y África por parte de Europa, dejó desde el siglo XV hasta hoy, una riqueza artística, en la cual la música juega un papel fundamental. Surgieron en el siglo XIX y XX ritmos de protesta de mestizajes y de reivindicación social, de protesta, también en la alta clase social de los nuevos países que surgieron con los procesos independentistas, los salones de grandes músicos y conciertos hacían su aparición. Ritmos

como el Vals, el Jazz, el Blue, eran manifestaciones que venían de Europa y de las razas de color africana que sufrieron la esclavitud. El **Vals** algunos afirman que su raíz está en Viena, Austria, de donde tenemos a uno de sus grandes exponentes, como lo es *Johann Strauss*, y su obra reconocida mundialmente, *El Danubio Azul*.

Por otro lado, el **Blues**, de origen estadounidense, al igual que el **Jazz**, expresan el sentir de la raza negra discriminada por el fuerte racismo de entonces. Entre sus máximos exponentes, está el inigualable trompetista **Louis Armstrong**, también el pianista **Duke Ellington**. En ese momento, New Orleans era la cuna de estos géneros norteamericanos, pero luego, se ramificó en varias corrientes, como el **Jazz Country**, el **Jazz Rock**, etc.

También las tonadas campesinas y aborígenes coparon la escena, y ya en la mitad del siglo XX hacia nuestros días del Siglo XXI, surgieron una variedad de ritmos contemporáneos, tangos anglosajones, como caribeños y los llamados ritmos urbanos. Mientras todo esto sucedía, la Música comenzó a tomar importancia gracias a muchos investigadores de la Salud, su gran valor como Terapia Alternativa. Investigadores como **Dr. Massaru Emoto**, **Dan Campbell**, **Dr. Aitor Loroño**, etc., le dieron a la Música su lugar dentro del espectro terapéutico alternativo y complementario a la medicina tradicional.



Dr. Masaru Emoto. Investigador de los efectos sonoros electromagnéticos sobre el agua...

Grandes inventores de técnicas de grabación, fabricación de instrumentos, y la llamada digitalización de la música; le han dado un sitio de suma importancia a esta manifestación artística. Ejemplo de ellos tenemos al inventor del *Theremín*, el primer instrumento electromagnético, que, en honor a su inventor, **Léon Theremín**, de nacionalidad rusa, tomó su nombre y desde 1920 causó una de las primeras revoluciones dentro de los instrumentos del siglo XX. El presidente de ese entonces en Rusia, *Vladimir Ilich Uliánov* (Lenin) mandó hacer 600 instrumentos, y envió a su inventor, a promocionarlo por el mundo.

También el uso del *Sintetizador*, como instrumento de vanguardia tecnológica marcó época desde los finales de los años 60 y comienzos de los 70, dando origen a efectos de tipo sonoro, que, a su vez, indujeron cambios escenográficos, a través de la introducción de efectos lumínicos con rayos láser, y otras tecnologías de sonidos envolventes; que le dieron a la música un desarrollo que hoy en día no tiene límites.

Músicos como **Léon Theremín**, **Jean Michel Jarré**, **Jean Luck Ponty**, **Kitaro**, **Rick Wakeman**, **Jimmy Page**, **Vytas Brenner**, etc., grandes innovadores de la música en sus respectivos géneros. Música clásica, New Age, Rock, Jazz...



LÉON THEREMIN



JIMMY PAGE

La Música actualmente, es utilizada para amenizar cualquier tipo de evento, y salió de los grandes Teatros y recintos del Siglo XIX y Mitad del Siglo XX, a espacios abiertos en donde su dimensión es ilimitada en sus efectos. Los efectos lumínicos conectados a instrumentos musicales electrónicos, como el caso de **Jean Michel Jarré**, son sorprendentes; al igual que los efectos futuristas logrados por **Rick Wakeman** con su sintetizador; y actualmente el checo **Dan Jamer**, que al igual que **Jean Michel Jarré** logra excelentes efectos musicales en producciones cinematográficas. Otro gran innovador en la Música del Siglo XX, fue **Michael Jackson**, quien logró efectos combinados de Música, Voz y Escenografía muy particulares y nunca vistos.

QUÉ ES LA MÚSICA

Dentro de tantos conceptos que existen sobre la Música, hay unos académicos y otros populares. Etimológicamente proviene de las **Musas**, *Primitivamente se le consideraba el Arte de los Sonidos*. Dentro de los académicos, me inclino en lo que tiene que ver con su capacidad sanadora, ya que este obra trata de exponer el poder sanador de la Música y por ello me identifico como músico e investigador del área de los campos electromagnéticos, a considerarla como **un lenguaje basado en la emisión de vibraciones representadas en notas (Do, Re, Mi, Fa, Sol, La, Si), y ordenada en un sistema de armonía y composición que siguen reglas específicas según el género y cultura que la produce.**

Dentro de este concepto cabe todo aquello que sonoramente origine un determinado estado emocional o sensación, tanto en el ambiente Natural como Artificial o intervenido por el hombre, en los seres vivos, y en todos aquellos elementos de nuestro entorno, tales como el aire, el agua, las plantas, etc.

...Es el único arte que permanece dueño y señor del movimiento; no es estático como la mayoría de las otras artes. La Pintura, la Arquitectura, la Poesía, pueden ser contempladas a gusto, se puede

estudiar en detalle una rima, analizar largamente un trazo coloreado. Nada semejante ocurre con la Música, donde todo es movimiento. (*Serge Raynaud de la Ferrière, Diccionario de Esoterismo*)

Al ser considerada bajo este concepto vibratorio, podemos relacionarla con el ámbito del electromagnetismo, y por lo tanto con todo aquello que emita ondas vibratorias, como el color, el agua, etc. Por esta razón, se afirma con toda propiedad que las notas musicales son colores, ya que el color también es una onda vibratoria. Y cuando se ha hecho el estudio de los mensajes del agua, por el Dr. Emoto, la Música transforma con su poder vibratorio la estructura molecular del agua, a veces favorablemente y en otras ocasiones, de manera negativa. Esta condición permite a su vez, determinar la nocividad o no de un determinado género musical sobre los ambientes y todos los seres vivos.

Como dato curioso, a la Música Occidental le conocemos meramente en su carácter estrictamente académico artístico, pero a la Oriental, y en especial la Música India, presenta una particularidad que la hace única en el mundo; la Octava en la India, está dividida en 22 Srutis o medios semitonos que permiten una variación de las más ricas en las vibraciones sonoras, lo cual es imposible para la escala cromática Occidental que posee 12 semitonos. Así pues, cada nota está relacionada con un color determinado, un animal un metal, etc.

Relación de Notas musicales en India, con el Color y Animales.

DO	Verde	Pavo real
RE	Rojo	Alondra
MI	Oro	Cabra
FA	Crea	Garza
SOL	Negro	Ruiseñor
LA	Amarillo	Caballo
SI	Multicolor	Elefante

INFLUENCIA DE LOS GÉNEROS MUSICALES EN NUESTRA PERSONALIDAD

Los siguientes géneros o tendencias musicales, pueden modificar de manera notable el comportamiento del individuo o grupo, según el estado emotivo en que se escuche, según sea la dieta, el entorno, postura del oyente o cualquier otra circunstancia. Cada género musical, tiene por lo general, otras ramificaciones o subgéneros. Por ejemplo, el Rock puede ser: Rock and Roll, Rock Sinfónico, Rock Progresivo, Jazz Rock, Heavy Metal, Rock Pop, Rock Country, Rock Celta, etc.; dependiendo de cada subgénero, podemos encontrar diferentes efectos sobre nuestra Salud, ya que, a pesar de ser un mismo género, poseen ciertas diferencias en cuanto a instrumentos, tonalidades, armonía y composición, temática, etc. Igual ocurre con el Jazz, no es lo mismo el Jazz clásico de New Orleans en Estados Unidos de Norteamérica, que el Jazz Rock, el Jazz Country, etc.

.- El Canto Gregoriano origina sensación de amplitud espacial y tiene efecto relajante; excelente para el Estudio, la Meditación y reduce el Estrés. Este género revitaliza el cerebro luego de un trabajo intelectual

intenso, nada como darle un masaje con Cantos Gregorianos, música con sonidos de la naturaleza, o la música de Mozart para violín o cuarteto de cuerdas. Por cierto, fue este género el que originó la necesidad de comenzar a escribir la música, ya que se hizo necesario preservar el gran legado de este género, y entonces para poder guardar las canciones de una generación a otra, había que prescindir de la transmisión oral, y entonces se inventa la partitura o escritura en notas musicales de estas canciones.

.- La Música Barroca lenta (*Bach, Vivaldi, Haendel, Corelli, etc.*) induce estabilidad, orden, seguridad y un ambiente propicio para el trabajo o estudio.

En este género musical la musicoterapeuta **María Pilar Carrasco**, señala que la música barroca logra estados propicios para el aprendizaje, gracias a su ritmo de 60 golpes, equivalente a los latidos del corazón cuando estamos en reposo.

Además sus tonos graves, provocan ondas cerebrales bajas, relajación. Por ejemplo el Largo de Invierno de Las cuatro estaciones. *Concierto en Do mayor para clavicordio y mandolina, todas de Vivaldi, y Largo del concierto para clavicordio en Fa menor Opus 1056 de Bach.*

.- La música clásica (*Haydn y Mozart*) mejoran la concentración, la memoria y la percepción espacial. La música clásica nos hace más inteligentes, pero escucharla al menos por un tiempo de 30 minutos diariamente, proporciona al cerebro un mejor ambiente

para desarrollar ideas y restablecer conexiones neuronales, que nos ayudan a estar alertas, concentrarnos mejor y optimizar los procesos de aprendizaje (*Dan Campbell, El Efecto Mozart*)

.- La música Romántica (*Schubert, Schumann, Tchaikovsky, Chopin, Liszt, etc.*) favorecen la compasión, la comprensión y el amor.

.- El Jazz, Blue. Soul, Calipso, Reggae y otros ritmos de origen africano, elevan el ánimo, inspiran alegría y tristezas profundas, transmiten ingenio... Estos géneros musicales en general, son de melodías con vibraciones más cortas, mayor ritmo y notas más ágiles y agudas; provocan un estado de alerta constante, propicio para el aprendizaje activo.

.- La Salsa, la Rumba, el Merengue, la Macarena y otras formas de origen suramericano, tienen ritmo alegre y vivo, y aceleran nuestros ritmos cardíacos y respiratorios, hacen mover el cuerpo; por su lado la **Samba**, calma y despierta al mismo tiempo. Estos géneros, cadencioso y alegres, brindan al cerebro una combinación de *Dopamina y Adrenalina*, que relaja y activa al mismo tiempo, según lo señala el terapeuta físico *Felipe Gutiérrez*. Como generan movimiento, producen numerosos beneficios físicos, emocionales y mentales, pues liberan el estrés, aumentan la capacidad cardio respiratoria y mejoran la coordinación y el equilibrio.

.- El Rock, agita pasiones, estimula la acción, afloja tensiones, enmascara el dolor; pero dependiendo de la variante, puede producir tensión, disonancia, desarmonía, estrés y dolor corporal. El reconocido profesor de Zumba, **Fernando Hernández**, explica que en sus clases utiliza música Rock para las etapas de acondicionamiento físico, resistencia y fuerza...”*es cuando las alumnas se sienten más activas y ejecutan las rutinas más fuertes...*” Diversos estudios han relacionado a la música Rock con un incremento en la resistencia a la hora de hacer ejercicio. Particularmente el Rock y el Pop ayudan a mejorar el desempeño físico en actividades cardiovasculares, según el musicoterapeuta **Javier Yangunas** en su ensayo *Influencia de la Música en el Rendimiento deportivo* (2006).

.- La música ambiental de Nueva Era prolonga nuestra sensación del tiempo e induce a un estado de alerta relajado (*Theta o Alfa*). *Dentro de sus grandes representantes tenemos al maestro japonés Kitaro, al inglés Ray Lynch, a la irlandesa Enya y Loreena McKennitt, al canadiense Dan Gibson, al colombiano Juan Liscano, al venezolano Andy Markovich, al italiano Di Donna, al francés Michel Cretú, etc. Este género es uno de los más utilizado en Terapias Alternativas.*

.- El Heavy Metal, Punk, Rap, Grunge, etc., excitan el sistema nervioso e inducen al movimiento. También pueden originar caos interior, porque activan de manera evidente las ondas cerebrales Beta

(entre 11.000 y 15.000 miliclos por segundo). *La alta potencia sonora del Heavy Metal, hace que la música se degenera en altos decibels de sonido que se coinvierte en ruido*, es decir, entran en un rango en donde el oído humano no distingue bien los acordes, tanto musicales como vocales, además de los tonos graves de la voz. Esto trae trastornos a nivel cardio respiratorio, y también digestivos, del sueño, y a nivel emocional induce estados de violencia y agresividad. La temática también influye en los efectos de este género Heavy, dirigida más que todo a los adolescentes.

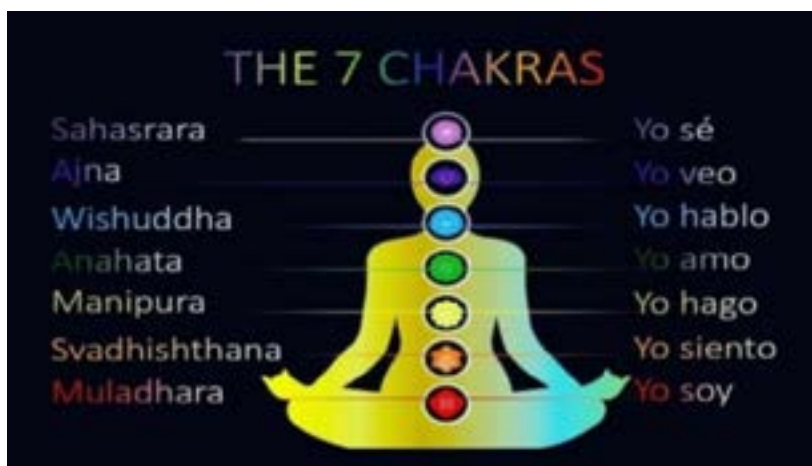
.- La música sacra y religiosa (*tambores chamánicos, himnos de gloria, música gospel, espirituales, música cristiana, música zen, etc.*) pueden conectarnos con el presente y conducirnos a sentimientos o estados de profunda paz y percepción espiritual (ondas cerebrales Theta y Delta, entre de menos de 7.000 miliciclos x segundo); a la vez, que alivian el dolor o sufrimiento, y son ideal para meditación.

LA MÚSICA Y LOS CHAKRAS

Los llamados Chacras o Chakras (en sánscrito), también son activados entre otras técnicas, con música y determinados sonidos o Mantram. En el caso de que el chakra esté desequilibrado, puede acompañarse la pronunciación del Mantram con el sonido de una campana tibetana o música que induzca a estados de relación Theta o Delta. El sonido puede pronunciarlo directamente el paciente o el terapeuta que realiza la terapia elegida.

Los Siete Chakras Principales

A continuación, se presentan imágenes de los respectivos mándalas con su color, y el sonido que los activa o equilibra.



.- **Chakra 1 o Mudhalara**, lo activa el sonido *LAM* y su decreto es “Yo soy uno con todo lo que soy, estoy seguro de que soy amado”. Se repite tantas veces sea necesario según el caso a tratar.



.- **Chakra 2 o Swadhisthana**, lo activa el sonido **MAM** y su decreto es “Yo me amo, me honro a mí mismo hoy y toda la vida”. Se repite tantas veces sea necesario según el caso a tratar.



.- **Chakra 3 o Manipura (plexo solar)**, lo activa el sonido **RAM** y su decreto es “Yo soy creador de gran alcance en mi realidad y eso me apasiona”. Se repite tantas veces sea necesario según el caso a tratar.



.- **Chakra 4 o Anahata (corazón)**, lo activa el sonido **LAM** y su decreto es “Yo soy amor y aceptación incondicional”. Se repite tantas veces sea necesario según el caso a tratar.



.- **Chakra 5 o Vissudha (garganta)**, lo activa el sonido *JAM* y su decreto es “Yo soy el auto de mi vida. El poder de la elección es mía”. Se repite tantas veces sea necesario según el caso a tratar.



- **Chakra 6 o Ajna (frente)**, lo activa el sonido *OM* y su decreto es “Es seguro para mí ver la Verdad”. Se repite tantas veces sea necesario según el caso a tratar.



.- Chakra 7 o Sahasrara (corona), lo activa la meditación en silencio y su decreto es “Yo soy uno con el momento presente”. Se repite tantas veces sea necesario según el caso a tratar.



CURIOSIDADES DE LA MÚSICA

Dentro de las tantas curiosidades que encontramos en la Música, hay algunas que merecen mencionar, entre ellas las siguientes:

.- Escuchar música es una de las pocas actividades que implica el uso de todas las partes de nuestro cerebro...

.- Al escuchar música, tu corazón modifica sus latidos para intentar imitar el ritmo de la música que escuchas...

.- Cuando escuchamos música se libera Dopamina en nuestro cerebro, excelente antidepresivo...

.- La música puede ayudar en los procesos de razonamiento y mejora notablemente las áreas motoras de nuestro cerebro...

.- La música escuchada se guarda en áreas del cerebro diferentes a la de los recuerdos. Por eso las personas con Alzheimer son capaces de recordar melodías de su pasado...

.- Escuchar música alta puede provocar que tome-

mos bebidas más rápidamente en menos tiempo, por ello la música está tan alta en las discotecas...

.- Tocar algún instrumento musical puede mejorar la comunicación verbal...

.- Las flores pueden crecer más rápido si hay música a su alrededor...

.- El ochenta por ciento de la economía mundial es movido por la música...

.- El tipo de música que nos gusta a la edad de 20 años, suele ser el tipo de música que nos gustará el resto de nuestra vida...

.- La forma en la que concebimos el mundo se ve condicionada por el tipo de música que escuchamos...

.- El tenor más reconocido de todos los tiempos, el Gran Carusso, fue rechazado varias veces cuando intentó de niño entrar a las escuelas de música porque no tenía oído musical y desafinaba...

La música es un lenguaje universal, pues la analogía terrenal de la armonía divina del universo; es innata a todo ser humano, los académicos de la música han intentado apoderarse de ella y execrar a los cultores, cosa que no han logrado ni lograrán jamás, pues la música nace del corazón y

precisamente los cultores son puro sentimiento, igual sucede con aquellos que nacen con virtudes musicales y aquellos que crecen desde el estudio y la preparación. Ninguno puede desmeritar al otro, ya que la música no es limitante ni excluyente, es un lenguaje divino cuyo ritmo inicial es el latido del corazón, la circulación de la sangre y la permanente respiración; **¡armonía del templo que brinda alojamiento al alma... así que Disfrutemos la Música!...**

EL USO DE LA MÚSICA COMO TERAPIA ALTERNATIVA

“La música es una necesidad para expresar nuestras emociones”

Dr. Aitor Loroño, *Médico homeópata, musicoterapeuta.*

Director del Centro de Investigación Musicoterapéutica de Bilbao

La Musicoterapia es una técnica psicoterapéutica cuyo objetivo es abrir, mejorar y restablecer los canales de comunicación entre las personas en un contexto no-verbal de la relación. El vínculo que se establece en el proceso musicoterapéutico, la música como objeto intermediario es el elemento principal, entendiendo como música a todos los elementos que los integra, ritmo, melodía, armonía, sonido, ruido, silencio, movimiento y gesto.

Dentro de la **Musicoterapia**, o la música como terapia de sanación, incluimos el término **Biomúsica**, que son los cambios, tanto fisiológicos como psicológicos, que se producen en las personas cuando reaccionan ante las diferentes músicas. En la relación sonido-ser humano, podemos estudiar el proceso paralelo que existe entre nuestro desarrollo emocional como personas y nuestro archivo sonoro musical. Basándonos en las diferentes teorías de los elementos, buscamos llegar a un equilibrio entre los diferentes centros, vital, emocional y racional en todas las estaciones de nuestra vida. La música como lengua-

je analógico conecta principalmente con nuestro cerebro emocional (hemisferio cerebral derecho).

Todo sonido y ritmo genera movimiento y viceversa. Por ello el trabajo corporal nos va a ayudar a conectar con los instintos más básicos y primarios que tiene una persona. En un segundo nivel tomamos a la melodía y en particular el sonido de la voz como el generador de nuestros movimientos emocionales.

La música es uno de los vehículos que posibilita que el subconsciente se exprese, es una forma de movilizar los recuerdos estancados en nuestra amígdala o cerebro emocional. Este cerebro está relacionado íntimamente a los contenidos simbólicos como denominó *S. Freud* “proceso primario”, en tipo de pensamiento propio de la metáfora, cuento, mito, arte, y que es de gran utilidad en el tratamiento de personas discapacitadas.

La música es uno de los vehículos a través de los que se expresa nuestro subconsciente y moviliza el archivo de nuestra inteligencia emocional. **La Biomúsica** es un medio para equilibrar en el ámbito subconsciente el manejo de nuestras emociones y realizar un proceso de desarrollo personal, mediante la estimulación consciente de nuestro cuerpo.

La Biomúsica *es una metodología de trabajo que utiliza una síntesis de diferentes técnicas de musicoterapia, desde una visión*

holística de los conceptos de salud y curación, siempre activando ambos hemisferios cerebrales; sobre todo el derecho, donde radica nuestra capacidad creativa e instintiva, y nuestra imaginación..

La Música como recurso terapéutico, ayuda a combatir y sanar muchas patologías físicas y emocionales, tales como:

.- Reforzar la Memoria y el Aprendizaje (*Mozart, Vivaldi, Vangelis, etc.*)

.- Favorece la Productividad (*Música clásica liviana: Pachelbel, Liszt, Schubert, etc..*). También la denominada *semi*clásica (*Richard Clayderman*).

.- Favorece el Romance y la Sexualidad (*Sonata Claro de Luna de Beethoven, Yesterday de los Beatles, Loreena McKennitt, etc.*)

.- Estimula la Digestión: la música Rock hace comer más rápido y mayor cantidad de alimentos; mientras que la música clásica, sobre todo la de cuerdas, induce a comer más lento y menor cantidad de comida (*Vals de Johan Strauss: Danubio Azul*).

.- Favorece la Resistencia, tanto física como mental. Proporciona Vitalidad. En carreras de fondo, por ejemplo, se puede incrementar en un 25% con música instrumental que active las ondas alfa (*como es el caso de Jean Michel Jarré, Yanni, Vangelis, Ray Lynch, etc.*)

.- Ayuda a mantenerse en forma. La música es un complemento o aliado ideal para el deporte o cualquier actividad física; cuando escuchamos música o una canción, el ritmo viaja hasta el área motora del cerebro, estableciendo cuándo debemos movernos. Gracias a esto es mucho más fácil mantener el ritmo. (*Yanni con su tema Atracción Interior, Jean Michel Jarre con su álbum Oxygene, Van Halem con su tema Jump, Dire Straits con su tema Walking for the Life, Emerson, Lake & Palmer con Fanfarria para un Hombre Común, Supertramp con el tema School, etc.*)

.- Mejora la Circulación. En la *Universidad de Maryland*, en Estados Unidos de Norteamérica, se demostró mediante un estudio científico, que escuchar música aumenta la producción de óxido nítrico en nuestra sangre; gracias a ello, el diámetro de las venas aumenta y ayuda a evitar la aparición de coágulos de colesterol. Mientras más frecuente se escuche música, mayor será su beneficio.

(Bossa Nova, Samba, Jazz, y cualquier género con el cual usted se sienta a plenitud)

.- También genera sensación de Seguridad y Bienestar. Por ejemplo, la música popular de cada región genera una especie de refugio o escape a los problemas cotidianos del día a día (*por ejemplo: Beatles, Simon and Garfunkel, Joan Báez, Serrat, Bob Dylan, etc.*). Se ha comprobado que los ritmos actuales como: Rap, Hip Hop, Punk, etc., aíslan y protegen a los jó-

venes en su mundo que les parece excesivamente materialista, hipócrita, duro, cruel, etc.

.- Ayuda a elevar el ánimo y aliviar el estrés, ansiedad y depresión. Se ha comprobado que cuando escuchamos música alegre o que nos gusta, nuestro cerebro produce **endorfinas, conocidas popularmente como las hormonas de la felicidad.** (*Yanni, Sergio Mendes, Bach, Ray Lynch, Iván Donalson, etc.*). Además, estimula la producción de **Serotonina**, la cual ayuda a calmar el estado de ánimo, y por otro lado, la **Dopamina**, una neurohormona ligada al placer y la motivación y que nos hace sentir emociones como felicidad o diversión, por lo que mejora evidentemente el estado de ánimo.

.- Ayuda a reducir el Dolor y fortalecer el Sistema Inmunológico. Al estimular las endorfinas y mejorar el estado de ánimo, la música contrarresta la sensación de dolor y funciona como analgésico natural. Por lo tanto, ayuda a y reducir los síntomas de la enfermedad, aunque no la llegue a curar.

.- La música facilita la conciliación del sueño y mejora su calidad. No es lo mismo dormir en estado relajado, es decir, ondas cerebrales Theta o Delta, que oscilar entre Alpha y Theta, ya que al no estar el cerebro en su ritmo apropiado, el sueño no logra darse de la mejor manera, y por tanto el cuerpo físico, emocional y mental no se recupera del todo del des-

gaste diario. Para esto, debemos escuchar música tranquila antes de dormir, generando un efecto relajante inmediato al reducir la actividad cerebral, evitándose la constante abundancia de pensamientos que pasan por nuestro cerebro cuando comienza a frenar la actividad debido al cansancio. (*Sonata K448 para dos pianos en Re Mayor de Mozart, Natural Massage de Dan Gibson, música de Kitaro, Enya, Jean Michel Jarrè, etc.*).

..- Potencia y Mejora la Memoria. La música activa diversas zonas del cerebro al mismo tiempo, por lo que es más fácil procesar, aprender y retener la información. Esto se demostró en la Universidad de Helsinki, en Finlandia. Su investigación fue realizada con música de Mozart, la cual activa los dos hemisferios cerebrales, potenciando el Aprendizaje y reteniendo la información.

Dentro del grupo de algunas patologías o estados de salud específicos, estudiados por diversos Centros de Salud mundial, y magistralmente recopilados por Dan Campbell en su libro El Efecto Mozart, citaremos los más comunes, donde la Musicoterapia ayuda de la siguiente forma:

.- Alergias, lo que constituye negación del propio poder, se trata con música de viento: flauta, saxofón, clarinete... *Jazz, música celta, y algunos temas Pop.*
The Corrs, Loreena McKennitt, Louis Armstrong, Claude Bolin, The Beatles, The Hollies, etc.

.- **Artritis**, la cual equivale emocionalmente a una sensación de no ser amado y/o resentimiento; se trata con música clásica, por ejemplo: **Beethoven** (*Fur Elise, Sonata Claro de Luna...*), **Frank Liszt** (*Sueño de Amor*)... o cualquier tema o ritmo que evoque dulzura y amor. Sonidos del mar, como *Ocean Surf* de **Dan Gibson**.

.- **Cáncer**: que tiene su origen en heridas profundas en el ser interior, es decir, rencores, aflicciones profundas, odios, sensación de inutilidad, rechazo, etc., debe ser tratado dependiendo su tipo; pero en general con música alegre y de suaves movimientos o cadencias (**Enya, Nueva Era, Romántica instrumental, etc.**)

.- **Depresión**: que se traduce en rabia sin derecho a sentir, sentimiento de injusticia, desesperanza; debe ser tratada con música estimulante: barroca (*Vivaldi*), piano ligero y alegre (**Di Blasio, Yanni** con su tema *Aria, Tribute, Atracción Interior...*), ritmos latinos afro caribes de **Sergio Mendes** con su tema *Viramundo*, la **Fania All Stars, 440** de **Juan Luis Guerra** (*Salsa, Samba, Merengue, etc.*)

.- **Embarazo**. Debe contemplarse música relajante y estimulante a la vez, es decir, inductora de estados Alfa y Theta: **Enya, Yanni, melodías suaves de los Beatles, sonidos de la naturaleza, música de cuerdas, etc.**

.- **Dolores musculares en general** (espalda): música que induzca la liberación de endorfinas beta, es decir, música relajante: Clásica, de Cuna, Nueva era, etc.

.- **Hematomas, contusiones, pequeñas heridas, ansiedad**: música suave y ligera, como las canciones de cuna por ejemplo. Los arreglos musicales de las clásicas cintas de Disney: el Cascanueces, Sinfonía de los Juguetes, etc.

.- **Problemas afectivos por abuso sexual y maltrato**, lo cual se traduce en la mayoría de los casos en agresividad, violencia, ansiedad y tensión muscular: música instrumental ligera o llamada semiclásica (**Frank Pourcel, Paul Muriat, Richard Clayderman, Enya, Música Hawaiana, Flauta de Pan, etc.**).

.- **Sobrepeso**, este síntoma, cuando más reviste peligro y afecta es en la edad adolescente, porque altera de manera notable el desarrollo fisiológico de la persona. Las adolescentes son particularmente conscientes de su peso, y los trastornos relacionados con el peso, entre ellos la **anorexia, la bulimia y la obesidad**, se han extendido de modo alarmante. Normalmente los adolescentes con sobrepeso, escuchan música rock para aliviar su depresión a alto volumen. Según la terapeuta sónica **Joy Gardner-Gordon**, las estrellas del rock hacen todo lo que los padres prohíben hacer a los adolescentes...

Casi la mitad de las personas de la sociedad moderna tiene sobrepeso. En los países desarrollados, el sobrepeso y la obesidad (sobrepeso excesivo) son también un problema que aumenta. La combinación de terapia musical, ejercicios y dieta, reducen rápidamente el estado de obesidad. **Música relajante del género new age**, es conveniente para controlar la ansiedad por ingerir alimentos; así como la música estimulante barroca y electrónica para controlar la anorexia.

.- Parálisis cerebral: varios estudios recientes han demostrado que la terapia musical es útil para la *parálisis cerebral*, trastorno nervioso degenerativo que afecta a alrededor de tres millones de niños y adultos. En un estudio realizado con 20 niños discapacitados y con problemas de desarrollo, entre ellos 16 con parálisis cerebral, la música destinada a perfeccionar el aprendizaje les mejoró el habla y los hábitos alimentarios.

Al comienzo del programa, 18 de los niños (de dos años de edad promedio) no podían caminar ni hablar debido a falta de coordinación motora o al desarrollo retardado. Además de composiciones barrocas de **Vivaldi, Bach** y otros compositores, los niños escuchaban música contemporánea y popular, de *tempo* regular de sesenta unidades por minuto, similar a la velocidad de los latidos del corazón y a los ritmos de chupar y caminar. Además de la música se usaban señales Hemi-Sync, es decir, formas de sonidos biau-

rales emitidas a través de auriculares que transmitían alternativamente el sonido entre los oídos derecho e izquierdo. En general, el 75 por ciento de los niños reaccionaron positivamente al programa; entre los beneficios se cuentan una mejor focalización de la atención, menor hipersensibilidad, menos ensimismamiento, mejor coordinación al comer, regularización de la respiración y postura sostenida.

En un estudio realizado en la **Unidad de Parálisis Cerebral de Miami en 1982**, con seis adultos jóvenes a los que se les hizo tres clases de formación en **biofeedback** semanales durante cinco semanas, se comprobó una disminución del 65 por ciento de la tensión muscular cuando se incorporaba música a la práctica del **biofeedback**. Cuando únicamente se daba formación en *biofeed-back*, la tensión muscular disminuía sólo en un 32,5 por ciento. Entre las piezas de música escuchadas estaban «The Gift» (El regalo) y «Grandfather Story» (Cuento del abuelo) de *The Red Pony* [El poni rojo] de **Aaron Copland**, *Gymnopédies* de Erik Satie, «Aspen» de *Captured Ángel* de **Dan Fogelberg**, y «Lullaby» (Canción de cuna) de Dan Gibson; también de *Children of Sánchez* de **Chuck Mangione**.

.- Resfriados: aunque no hay ningún remedio sencillo (ningún medicamento seguro en realidad), hacer sonidos puede resultar muy útil para controlar los síntomas. Para problemas de senos nasales, cantu-

rrrear y hacer el sonido *Aaa* a veces va bien para descongestionar las fosas y senos nasales. Es importante hacerlo con comodidad y no forzar los sonidos. Si la nariz está totalmente tapada, no puede vocalizar. En ese caso, hacer el sonido *nggg* en la parte de atrás de la garganta (a éste lo llamo Remedio Tibetano de Don para el Resfriado) puede servir para mover la energía y proporcionar cierto alivio. Aparte de eso, recomiendo guardar cama, escuchar muchísima música de Mozart, y descansar con los poderes de **Brahms** ¡o **Kenny G**!

.- **Sida:** aunque aún está por descubrir una cura para el sida, una prometedora nueva generación de fármacos inhibidores de la proteasa, la terapia nutricional y la adopción de prácticas sexuales menos peligrosas comienzan a hacer más lenta la extensión de esta epidemia mortal. Mientras tanto, el sonido y la música pueden tener un efecto paliativo. Por ejemplo, en **Horizon House de Jacksonville** (Florida, USA), residencia asistida para personas seropositivas y enfermas de sida, la terapia sónica forma parte importante de las actividades diarias, y el personal emplea una técnica llamada *Therasound*, que incluye un colchón especial con altavoces incrustados. «Apuestan por su eficacia —dice la enfermera **Anne Bozzuto**, directora ejecutiva del *Instituto Cuerpo-Mente de Florida*, sobre todo en el tratamiento del dolor, la ansiedad, la depresión, el insomnio y la hipertensión.»

En la comunidad de afectados por el sida es particularmente popular la música de **Constance Demby**, compositora de la Nueva Era que entreteje sonidos electrónicos en una arquitectura sónica en la cual puede vagar la mente. Su álbum **Novus Magnificat**, que combina influencias barrocas con efectos cristalinos semejantes a los sonidos del arpa, se mueve como una sinfonía a vapor, explorando espontáneamente temas, texturas y ritmos múltiples.

Demby ha recibido cientos de testimonios acerca de sus discos. Un médico le escribió: «Cuando mi paciente de sida estaba moribundo, *Novus Magnificat* inundó los corredores del hospital. Él estaba conectado con máquinas que nos indicaban sus signos vitales, y con la última nota de la música, las líneas se pusieron planas y él murió. Los corredores se llenaron de médicos, enfermeras y pacientes que o lloraban o se preguntaban qué estaba ocurriendo». Acerca de la dinámica de su música, Demby dice: «En el climax de la primera parte de *Novus Magnificat*, se lleva a un punto álgido una enorme cantidad de energía bullente, y el estallido de un coro triunfante redime los elementos más oscuros. Los compositores pueden curar cuando usan los sonidos más oscuros, y tienen que comprender lo poderosa que es realmente la música para inducir emociones». La música combinada con imágenes guiadas ha sido muy útil para hacer aflorar a la superficie emociones profundamente sentidas, pero no expresadas.

También la Música se emplea en psicoterapia, fisioterapia y socio terapia; y como técnica podemos dividirla en tres áreas:

Activa: mediante el baile, danza o gimnasia.

Pasiva: el paciente se relaja y la música ejerce un alivio inmediato de la tensión.

Clínica: para corregir alteraciones de conducta.

En la activa; es decir, siendo uno mismo participe de la música a través de la ejecución o interpretación de un instrumento, que bien puede ser la misma voz, como el caso del Canto, o la ejecución de cualquier instrumento. También de forma activa tenemos el baile o *bailoterapia*, la danza o la gimnasia rítmica.

Cuando se ejecuta un instrumento, también se generan muchos beneficios para nuestra Salud; se involucra muchas partes del cerebro simultáneamente, y en el caso de los niños y adolescentes, cuyos cerebros están todavía en desarrollo, puede influir notoriamente en su capacidad de concentración, la manera de actuar y el desarrollo el lenguaje.

La Dra. Nina Kraus, neurocientífica de la *Universidad Northwestern*, sostiene que el sonido es una fuerza importante y profunda en nuestras vidas, cuando más ejercitamos nuestro procesamiento de sonido en el cerebro, mejor funciona el cerebro para dar sentido al sonido y al mundo que nos rodea. Y es la música quien logra esto más que cualquier otro sonido. Ade-

más según otras investigaciones, a través de resonancias magnéticas del cerebro, se ha descubierto que la música afecta otras áreas afectadas positivamente, relacionadas con la emoción, la memoria e incluso el movimiento físico.

Dentro de estas patologías físicas, el *Parkinson* es una de las beneficiadas, ayudando a los pacientes a caminar. Y en especial si es acompañada de bailoterapia. También en el Alzheimer, la demencia, las lesiones cerebrales traumáticas, los derrames cerebrales, el autismo y la pérdida de audición.

En la pasiva, la musicoterapia la recibe el paciente de manera relajada en estado de quietud, bien sea sentado o acostado, puede ser con asistencia presencial de un musicoterapeuta o por sí solo.

En la clínica, la musicoterapia va dirigida por un terapeuta a tratar un síntoma o estado de salud específico, seleccionando el género musical adecuado para tal fin, y la manera puede ser activa o pasiva, o la combinación de ambas, bien sea sesiones pasivas o activas.

El contacto permanente con la música también nos protege de la pérdida de audición a medida que envejecemos. Por supuesto, con el avance de la edad, nuestra capacidad auditiva va en descenso, pero se ha descubierto que los músicos distinguen mejor la voz de una persona en un ambiente ruidoso, que el resto.

Otro caso digno de destacar, es el investigado por la **Dra. Sheri Robb**, musicoterapeuta e investigadora de intervención conductual en la *Universidad de Indiana*, USA. Ella ha comprobado como el ritmo o la melodía, sirve para ayudar a las personas a recuperar las habilidades que han perdido por una lesión cerebral o discapacidad del desarrollo. Por ejemplo, una persona que ha sufrido un derrame cerebral, puede decir palabras cantando, pero no puede hablar.

Sin embargo, no toda la música es buena ni sirve para lo mismo; algunos géneros musicales estimulan la creatividad y la imaginación, otros ayudan a establecer las relaciones interpersonales sanas y a integrarse a la sociedad y a su medio ambiente.

Es importante tomar en cuenta, que los variados instrumentos y géneros musicales originan efectos diferentes en nuestro cuerpo físico, mental y emocional. Por ejemplo, los instrumentos de cuerdas en su mayoría son relajantes, los de vientos algunos relajantes y otros estimulantes, y en el caso de los de percusión, son en su mayoría estimulantes al movimiento.

Las cadencias suaves tienden a bajar el ritmo cerebral, a aquietar la mente; mientras los ritmos muy vivaces, rápidos, tienden a aumentar el ritmo del cerebro y siempre se ubican en *Alpha o Beta*.

Finalmente, debemos hacer mención de una corriente terapéutica musical, muy utilizada en este siglo XXI, la **Música Subliminal**, aunque este género nació en los años 50, a través de un investigador norteamericano llamado James Vicary.

Uno de sus máximos exponentes es un músico mexicano, **Iván Donalson**, quien, a través de las redes, ha popularizado diversos videos, con los cuales persigue inducir en el escucha, diferentes efectos o estados, en pro de mejorar la Salud física y emocional de las personas; al igual, que el Dr. y terapeuta **Joe Dispenza**.

Esta música se caracteriza por incluir un mensaje inaudible para la mente consciente, pero audible para la mente inconsciente o profunda; como su nombre lo indica, la música subliminal, utiliza mensajes que están por debajo de los límites (sub) normales de percepción. Su uso permite corregir o sanar malos hábitos y conductas inadecuadas, y para ello es recomendable escucharla por un lapso continuo de 21 días, incluso varias veces al día. Su frecuencia se ubica entre 8 y 12 hercios.

LA MÚSICA COMO SÍMBOLO E IDENTIDAD

La Música no solo es terapéutica como Terapia alternativa directa sobre cada persona, sino también como símbolo de unión nacional, como arenga para estimular militares, deportistas, masas políticas, rituales chamánicos y ancestrales de curación, sanación, matrimonio, muerte; también para celebrar algún evento de trascendencia tanto familiar como mundial, por ejemplo los Juegos olímpicos, los Mundiales de Fútbol.

En el caso de las **Naciones, sus Himnos** que le representan, afianzan su identidad como pueblos, como repúblicas, animan a sus connacionales en diferentes eventos, sobre todo en lo deportivo.

También hay **Festivales internacionales** ya establecidos, que tienen su propio himno o tema de identificación, por ejemplo, la entrega del Oscar de la Academia del Cine y Televisión, la Champion League de Fútbol, los certámenes de Belleza...

En el caso de los **rituales chamánicos**, la música de percusión es muy utilizada, ya que se afirma que aviva a los espíritus y conecta a los pacientes en estados de trance. En las **etnias aborígenes**, los instrumentos son hechos con materiales naturales e imitan sonidos de animales, fenómenos climáticos, etc.

En los **Centros Educativos**, también tienen su propios Himnos representativos, reafirmando su amor y respeto por su institución. Diferentes religiones del mundo también utilizan la música como elemento simbólico de adoración a sus maestros y deidades.

Y también ocurre, que temas populares que trascienden grandemente en el tiempo y el colectivo mundial, se convierten en temas para celebrar determinadas fechas o épocas del año, como por ejemplo los temas clásicos de Navidad. Temas de bandas legendarias y artistas muy reconocidos (*The Beatles, por ejemplo*).

Cada Cultura le impregna su carga de autenticidad a su música, así la música céltica, la japonesa, las variadas expresiones africanas, las del norte europeo, las clásicas académicas de Europa Central y Sur, las tradicionales manifestaciones folclóricas americanas, australianas, de la polinesia, del Caribe, en fin, cada zona del planeta, tiene su Música de identidad y representativa de su cultura.

Y ninguna música es superior a otra, solo diferentes. A este principio, me remito al antropólogo francés del pasado siglo XX, **Marcel Mauss**, quien afirmaba...No hay cultura superior a otra, solo existen culturas diferentes...

LOS MANTRAM

Por otro lado, tenemos los efectos de los **Mantram** (*proveniente del sánscrito, significan Sugestión y Protección*), los cuales a través de su pronunciación pueden desencadenar estados positivos o agradables al corazón de nuestro ser interior, son poderosas vibraciones, que muchas veces van acompañadas de *asanas* o posturas corporales específicas para poder emitirlos con todo su efecto sanador y equilibrador.

Un Mantram es la Potencialidad del Verbo que se manifiesta por medio de vibraciones especiales, pronunciado y vocalizado solamente con autorización y mediante instrucción verbal del Maestro o Gurú. El Mantram es una emisión sagrada que requiere una entonación especial, se merece respeto su utilización.

Otro *Mantram* muy conocido, que se ha utilizado mucho en música del genero New Age, es el **Om Nama Shivayan**. Saludando a la *Divinidad* que todos llevamos dentro.

La práctica de la mantralización nos conlleva al control de los pensamientos cotidianos, aislando nuestro espíritu del estado de tensión y desarmonía que solemos estar bajo la influencia de las ondas cerebrales Beta, asociadas al Stress. Para su correcta pronuncia-

ción y uso, se debe tener la orientación de un Maestro o Gurú, y algunos son de compleja pronunciación, ya que requieren no sólo un esfuerzo vocal sino también deben ser emitidos en cierto estado de relajación y en armonía y sincronización con la respiración.

En Musicoterapia, el poder sanador de los **Mantram**, es tan grande, que algunos llegan a sanar patologías increíbles, como enfermedades terminales, crónicas, cáncer, etc. Uno de los más conocidos es el OM, pronunciado *aummm*, con extensión respiratoria a medida que exhalamos y al final se convierte en OM, se le representa con el mándala de la oreja o el **Omka-ra**. Simboliza el primer sonido emitido en la Tierra, el verbo Divino, de allí que muchos Mantram comienzan por este vocablo OM, proveniente del sánscrito de India. Cada Mantram, debe también observar un determinado número de repeticiones para lograr el efecto que se desea; en algunos casos son rondas de 21 repeticiones, por un determinado tiempo, de manera consecutiva y coordinadamente con la respiración. Algunos sólo una vez. En casos especiales, se repite de acuerdo con el número regente o de destino de la persona, es decir, si el número de destino es 3, se repite 3 veces, o un número que sumado a un dígito resulte 3, por ejemplo: 12, 21, 30, 39, 48, etc..

Asociando estos mantras a los elementos Aire, Fuego, y Tierra (*según el Ayurveda: sistema holístico de Salud, de origen indio*), tenemos los siguientes usos y efectos:

.- Mantram del Aire= Bum (se pronuncia Bom).

Efecto: despierta la mente, aumenta la inteligencia, proporciona excelente percepción de las cosas y buena memoria, así como facilita la comunicación y desarrolla la discriminación o discernimiento. En el aspecto físico: incrementa la circulación de la energía en los meridianos o nadis y canales nerviosos. Fortalece la digestión y la acelera; fortifica los pulmones, regulariza el sueño y clarifica la mente.

.- Mantram del Fuego = Am (se pronuncia Ung).

Efecto: fortifica la mente, la voluntad, estimula la digestión y la mente, incrementa la motivación, la fuerza y la tenacidad. Físicamente; mejora la circulación energética en los meridianos o nadis, depura la sangre y fortalece los músculos; aumenta la resistencia y prepara el cuerpo para el esfuerzo, bien sea físico o mental.

.- Mantram del Agua = Som (se pronuncia Sum).

Efecto: proporciona equilibrio endocrino, proporcionando salud y bienestar psíquico; calma y madura la mente; los nervios y los canales de energía. Proporciona Paz Interior y Estabilidad emocional. Físicamente: refuerza los pulmones y mejora el fluido en articulaciones; calma el estrés y proporciona relajación, buen sueño y regulariza el ciclo menstrual.

.- Mantram de la Tierra = Kum (se pronuncia Kueum).

Efecto: calmante y relajante, calma la pasión y la cólera; da seguridad y resistencia en todos los niveles;

favorece la construcción de los tejidos vitales.

.- Mantram del Espacio = Sham (se pronuncia Cham).

Efecto: proporciona desapego de las pasiones y permite calmar el espíritu y obtener un excelente estado de reposo; disminuye el estrés y la ansiedad, y es excelente para la meditación. Físicamente: controla los nervios y el cerebro; calma la tensión muscular y los espasmos; alivia los dolores, neuralgias; así mismo, ayuda a evacuar las toxinas, purificando la sangre y el hígado. Fortalece los huesos y los tendones; así como también proporciona longevidad y permite luchar contra las enfermedades de degeneración (artritis) y estreñimiento crónico.

Existen además, otros muy importantes o esenciales, tales como:

AUM MANI PADME HUM. Significa salutación a Él, quien es la joya en el Loto.

AUM WAGI SHORI MUM. Significa salutación al Señor de la Palabra Mum.

AUM VAJRA PANI HUM. Significa salutación a Aquel que sostiene el Dorje (término tibetano que designa al rayo).

OM SRI SAYRAM. Utilizado para limpiar espacios de energías negativas, muy utilizado en Oriente en la práctica del Feng Shui.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arroyo Tejera, María Soledad. (2010). *Sonoterapia*. Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado. Barcelona, España.

Arroyo Tejera, María Soledad. (2010). *Sonoterapia*. Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado. Barcelona, España.

Campbell, Dan. (1997). *El Efecto Mozart*. Ediciones Urano. Barcelona, España.

Dr. Loroño, Aitor. (1999). *Biomúsica*. Ediciones Centro de Investigación Musicoterapéutica de Bilbao. Bilbao, España.

Dr. Raynaud de la Ferrière, Serge. (1997). *Diccionario de Esoterismo*. Ediciones Gran Fraternidad Universal. Caracas, Venezuela.

Godínez Galay, Francisco. (2014). *Sonidos que Sanan*. FES Comunicación para América Latina. Buenos Aires, Argentina.

González Fernández, Milton (2011). *Incidencia de las Radiaciones Electromagnéticas de Baja Frecuencia No Ionizante, en la Salud y el Medio Ambiente*. Biblioteca FAD LUZ. Maracaibo, Venezuela.

González Villalobos, Juan Andrés (2019). *“Fundamentos teóricos-Prácticos Musicales en Arreglos para Guitarra Clásica”*. Biblioteca FEDA LUZ. Maracaibo, Venezuela.

Este libro fue diseñado y exportado para su publicación en AMAZON por SULTANA DEL LAGO EDITORES, en los talleres gráficos del poeta Luis Perozo Cervantes, en Maracaibo, estado federal del Zulia, en el continente americano, del planeta tierra; a los 23 días del mes de febrero de 2022, el mismo día del año 1955 en que nace el músico zuliano Alberto Moreno.