

"JARABE DE MÚSICA"

MARÍA D. BARCENA PENAS

PROFESORA DE MÚSICA

¿QUIÉN ERES?

"La música es la ciencia del orden y eleva a todas las almas hacia lo bueno, lo justo y lo bello. La música es para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo" (Platón)

Ya desde la antigüedad la Música fue amada. Sus virtudes son reconocidas a lo largo de la historia no sólo por los eruditos en la materia, sino también por los grandes pensadores. Pero hay que esperar hasta el siglo XX para que sea reconocida como una terapia. Su precursor fue Emile Jacques Dalcroze, según él, el organismo humano es educado conforme al impulso de la música. La música se convierte en el intermediario entre el terapeuta y su paciente.

Gracias a la Musicoterapia, la persona crea, juega, se expresa, se encuentra con sus sonidos y con el otro. El espacio musicoterapéutico es un ámbito en el que se promueve la manifestación emocional y la actividad lúdica, donde las percepciones, sensaciones y vivencias corporales, son el punto de partida para que la persona se reconozca.

¿QUÉ ME HACES?

"El arte de la Música es el que más cercano se halla de las lágrimas y de los recuerdos" (O. Wilde)

Sabemos que la música puede calmarnos o elevarnos el ánimo, es capaz de hacernos recordar un momento, una cara o un sentimiento, pero ¿qué nos provoca a nivel fisiológico?

- Acelera o ralentiza el ritmo cardiaco.
- Provoca cambios en el metabolismo, secreción de hormonas, adrenalina, etc.
- Altera el ritmo respiratorio.
- Ocasiona cambios en el tono muscular, en la temperatura basal.
- Alteración neuronal en las zonas del cerebro implicadas en la emoción.

Ante esto, uno sólo tiene que dejarse mecer ante una bella melodía y, si lo utilizamos para mejorar y actuar sobre el estado físico, emocional e intelectual de cualquier persona, ¿por qué no hacerlo?

En este artículo su autora justifica el porqué de la música como "medicamento" de gran beneficio para el organismo.

En casa o en la escuela, la música nos ayuda a superar muchas de las dificultades con las que nos encontramos.

BÚSCALO Y LO ENCONTRARÁS...

“La Música es el corazón de la vida. Por ella habla el amor, sin ella no hay bien posible y con ella todo es hermoso” (Franz Liszt)

La Musicoterapia posee un amplio abanico de beneficiarios potenciales. Sus áreas de aplicación van desde:

✓ EL ÁMBITO CLÍNICO

Psicosis, autismo, enfermedades psicosomáticas, neurosis, geriatría, trastornos alimenticios (anorexia, bulimia), discapacidad motora o sensorial, rehabilitación, drogadicción, embarazo, VIH, enfermos terminales, cirugía, terapia intensiva...

✓ EL ÁMBITO EDUCATIVO

Niños que presenten dificultades de aprendizaje, problemas de conducta, trastornos profundos del desarrollo (autistas), deficiencia mental, dificultad en la socialización, baja autoestima, trastornos médicos crónicos, trastornos por déficit de atención...

✓ PERSONAS SIN “PROBLEMAS” DE SALUD

Reducir el estrés, aumentar la creatividad, aumentar la capacidad para resolver problemas, mejorar la autoestima, disminuir la ansiedad, apoyo en el proceso del parto...

¿CÓMO ME AYUDAS?

“Error funesto es decir que hay que comprender la música para gozar de ella. La música no se hace, ni debe hacerse jamás para que se comprenda, sino para que se sienta” (Manuel de Falla)

La música por sí misma no cura, es su correcta utilización por parte de un profesional cualificado lo que consigue hacer de ella una herramienta con fines terapéuticos, atendiendo a las necesidades físicas, emocionales, cognitivas y

sociales del individuo.

Podríamos pensar que a cualquiera le relajaría una melodía lenta y suave, pero quizás con un niño hiperactivo no lograríamos ese efecto. Tendríamos que proponerle una melodía de ritmo equivalente a su nivel de actividad para luego cambiar poco a poco a otras más lentas hasta conseguir que se relaje de un modo paulatino. Resulta fundamental que el terapeuta conozca perfectamente cada caso a tratar, se plantee una serie de metas a conseguir y evalúe la consecución de éstas.

El musicoterapeuta diseña las actividades teniendo en cuenta todas las formas en las que los seres humanos nos relacionamos con la música: cantando, tocando instrumentos, moviéndonos (bailando) y componiendo música, según lo que sea apropiado en cada caso.

Un musicoterapeuta no enseña ni pretende enseñar música, así, cualquier persona puede participar en una sesión de musicoterapia al margen de sus conocimientos musicales. El profesional debe adaptar las actividades a las posibilidades de sus pacientes.

LA VERSATILIDAD: UNA VENTAJA

Una importante cualidad de la música es su flexibilidad. La música puede ser usada de manera pasiva (solo escuchando), activa (tocando un instrumento), pasiva y activa a la vez (tocando instrumentos y escuchando), e inactiva (silencio absoluto). También es utilizada de manera grupal (socializando) e individual (explorando creatividad y expresión personal). Mediante la música trabajamos las áreas afectiva, cognitiva y psicomotriz consiguiendo un desarrollo integral del individuo. Es labor del terapeuta conocer a cuál de ellas debe prestar mayor atención en función de las circunstancias específicas.

Hay dos tipos de sesiones:

- **Activa:** exige una participación directa del individuo en la actividad que se realiza. El paciente actúa musicalmente por medio de su cuerpo, de los instrumentos y de la voz. Se establece un diálogo entre él y el terapeuta o entre él y el grupo, si se trata de una sesión colectiva, en el cual la expresión y la creación van dejando salir todas aquellas emociones que antes no podía expresar. Se aplica tanto en técnicas individuales como grupales.

Son muchos los medios para aproximarse a la problemática individual:

- Improvisaciones sonoras, vocales e instrumentales, especialmente dirigidas a trabajar la creatividad, el gusto por lo bien hecho, la satisfacción personal, como cauce de emociones (esto se ve en las notas que utiliza, el ritmo, el instrumento que escoge, la manera de tocarlo...)
- El canto, como elemento evocador de recuerdos, mejora la capacidad de aprendizaje, la dicción, ubica en tiempo y espacio (atención, memoria, etc.), posibilita la exteriorización de la personalidad y la conducta...
- Ejercicios rítmicos y melódicos (estimulan la atención, memoria, secuencia temporal y rapidez en las respuestas). Se realiza con instrumentos musicales o con percusión corporal.
- Música y movimiento: La música y la danza siempre han ido unidas. Mediante la expresión corporal el sujeto toma conciencia de su cuerpo, trabaja la lateralidad y el concepto espacio-temporal. La libre utilización del lenguaje gestual origina el desarrollo de un modo no verbal, facilita el desbloqueo motor, la comunicación, el diálogo y el contacto con el mundo exterior y con los demás.

- Combinar la música con otras artes: la música se combina no sólo con danza y movimiento, sino también con artes plásticas y escritas. El estímulo musical provoca la expresión de pensamientos y sentimientos en un medio artístico o literario. Por ejemplo, en una sesión grupal los pacientes cooperan para dibujar un cuadro y escribir un poema que refleje la música que se les propone. Con ello lograríamos que cada uno se expresara artísticamente al mismo tiempo colaboran como grupo para solucionar problemas y limar diferencias personales con la finalidad de un mismo objetivo.

- **Receptiva:** consiste en que la persona proyecte sentimientos, vivencias, etc. mientras escucha una música. Por tanto, se trata de inducir a través de la música diferentes estados de ánimo o situaciones. Estas sesiones suelen realizarse a través de audiciones específicas seleccionadas por el terapeuta para cada caso concreto.

Una sesión de musicoterapia no requiere necesariamente muchos recursos materiales, llegaría con disponer de un espacio amplio y luminoso, instrumentos musicales y los equipos de audio necesarios para el buen desarrollo de las actividades.

¿Y EN LA ESCUELA?

Con la música se abordan problemas de aprendizaje, lenguaje o psicomotores, además de ayudar a niños hiperactivos y con otras dificultades escolares. La terapia musical se utiliza para despertar la atención, mejorar la concentración y estimular la memoria, así como para estimular las facultades de asociación e imaginación. También es excelente para producir escapes socialmente aceptables y estimular en cualquier persona la con-



fianza en sí misma.

Sin embargo, aunque ambas utilicen un mismo vehículo (la música), hay que diferenciar claramente entre educación musical y musicoterapia. La educación musical que se realiza a diario en la escuela tiene como objetivo el desarrollo de unas habilidades musicales determinadas en las que el educador evalúa sus clases dependiendo del grado de alcance de esas cualidades (aún persiguiendo siempre una educación integral del alumno). Como hemos dicho antes, la musicoterapia busca un objetivo terapéutico, en un ámbito determinado y con un paciente que presenta unas necesidades específicas. Aunque sería ideal poder disponer de un profesional en las escuelas de momento esto no es habitual y este tipo de terapia se utiliza en casos muy concretos. De todos modos, un buen educador musical, puede y debe aprovechar sus clases para mejorar, en la medida de lo posible, ciertos aspectos físicos, cognitivos, emocionales o sociales en sus alumnos que encaminen el proceso de aprendizaje musical hacia un desarrollo integral del niño.

En la escuela podemos trabajar en la siguiente dirección:

- Aprovechar las actividades musi-

cales y sus logros como trabajo de crecimiento personal en niños "sin problemas".

- Trabajar con niños hiperactivos, depresivos, agresivos y es muy útil en el tratamiento de niños autistas para vencer su aislamiento y modificar pautas de comportamiento. Los niños disminuidos psíquicos mejoran también su conducta y su capacidad de relación con los otros gracias a las actividades musicales. Respecto a los niños con disminuciones físicas, la musicoterapia sirve para superar la no aceptación de su discapacidad y de su diferencia.
- Conseguir que se exprese y se comunique con libertad y fluidez. Quizá le cuesta expresar sus ideas y sus inquietudes verbalmente, pero puede hacerlo a través de canciones y del movimiento.
- Mejorar la relación con sus compañeros/as a través de las actividades grupales. La música, cuando se hace un grupo, crea un clima emocional que favorece la expresión sincera. Cuando consigue comunicarse positivamente con los demás compañeros uno se da cuenta de que hace lo mismo con otros niños, ha aprendido nuevas maneras de expresarse.

En la música podemos distinguir ritmo, melodía y armonía. La parte rítmica es la más física, lo que nos hace movernos o relajarnos, lo vital.

- En las actividades grupales conseguiremos que mejore su relación con los otros niños de la escuela. La música, cuando se hace en grupo, consigue entrar en cada uno de los miembros y eso crea un clima emocional que permite expresarse y relacionarse con sinceridad y plenitud. Cuando él consigue relacionarse positivamente con los demás compañeros se da cuenta de que puede hacer lo mismo con otros niños cuando sale de la sesión porque ha aprendido nuevas maneras de hacerlo.
- A partir de las actividades de canto, danza o instrumentación, el niño desarrolla un mayor conocimiento de sí mismo. Se da cuenta de sus defectos y de sus virtudes respecto a los demás, ayudándole a configurar su yo.
- Uno de los campos en el que la música es muy prometedora es el del lenguaje. Un niño que destaca especialmente en ritmo tiene mayor facilidad para aprender a leer y escribir. También beneficia a niños con trastornos del lenguaje mejorando la pronunciación (trabajo de audiopercepción).
- Es útil en niños que tienen problemas para situarse en el espacio y el tiempo ya que les permite asimilar estos conceptos de forma práctica. Esto se trabaja a través de la expresión corporal y de las danzas. También ayuda a afianzar la lateralidad.
- Trabajaremos la psicomotricidad con todas aquellas actividades que requieran el uso de instru-

mentos musicales o del propio cuerpo como instrumento.

YA EN CASA... ¿CÓMO PODEMOS BENEFICIARNOS?

“Hacer felices a otros hombres, no hay nada mejor ni más bello”
(L. V. Beethoven)

En la música distinguimos el ritmo, la melodía y la armonía. La parte rítmica es la más física, lo que nos hace movernos o relajarnos, lo vital. La melodía está íntimamente ligada a los sentimientos, las emociones, los recuerdos. La armonía es lo racional, el pensamiento, la creatividad. Así, la música de ritmo lento y sin cambios bruscos, con una melodía sencilla y clara en una tonalidad mayor y una armonía clara y sin disonancias, tiende a relajarnos y a potenciar una sensación de bienestar.

Para ilustrar un poco todo esto os propongo que os imaginéis en una sala de cine. Pensemos por un momento qué música sonaría acompañando a una escena de un thriller en la que quieren conseguir toda nuestra atención. Seguramente lo conseguirán a través de un ritmo marcado, continuo, repetitivo y una melodía poco definida, jugarán con la armonía buscando las disonancias y los contrastes. Todo esto nos lleva a estar a la expectativa, a sentir que tiene que concluir en un momento pero sin predecir cuando. Pensad ahora en la misma escena y quitad la música...

¿CÓMO DISFRUTAR DE LA MÚSICA EN CASA?

Lo primero que debemos hacer es escuchar todo tipo de música, sentir curiosidad por conocer otras músicas y amar la música. Cuanta más escuchemos mejor la utilizaremos. Aprovechemos y acostumbremos también a nuestros hijos, cualquier momento del día es bue-

no, comprobaremos qué música le calma llegada la noche, cuál le mantiene activo mientras recoge su cuarto, qué canción le trae algún recuerdo especial o las que disfruta cantando con nosotros (es una maravilla cantar juntos y cada vez se hace menos). Así, poco a poco, no la escuchará sólo de forma ociosa o porque sea la canción del verano. Formará parte de los diferentes momentos de su día a día, le servirá de lazo social (con nosotros primero en casa y luego fuera), y será capaz de aprovechar sus beneficios.

Lo segundo, no obliguemos a la música a realizar un trabajo que debemos comenzar nosotros. Si nos sentimos tristes, melancólicos, estresados o cansados, sería un buen ejercicio reconocer en una pieza musical nuestro estado de ánimo. Se trata de buscar un ejemplo que nos ayude a analizar cómo nos sentimos, por qué estamos así y cómo puedo mejorar. Al finalizar estaríamos dispuestos para evolucionar a piezas que simbolicen ese cambio, aquella canción que nos hace bailar llenos de energía o que nos lleva al sueño más placentero. Pasando por esta transición conseguiremos disfrutar mucho más del “poder de la música”.

Sería bueno recordar que cada uno vivimos y sentimos la música de manera diferente. Debemos escapar de aquellas recetas que nos indican cuál es la mejor música para el insomnio o la pesadez de estómago, muy probablemente no funcionen. Así es que, si queremos disfrutar de sus beneficios en casa, busquemos la música que nos calme, que nos llene de energía o, ¿por qué no?, de nostalgia y pensemos que, esa búsqueda en sí misma ya es una terapia.■