

**APORTE DE DIFERENTES DISCIPLINAS Y/O AUTORES
RELACIONADAS CON LA MÚSICA A LA TEORÍA DE
BIODANZA.**

**LUZ MARÍA DUQUE ESCOBAR
GRACIELA LÓPEZ MARTINEZ
GLORIA MARIA OSSA RESTREPO**

**Trabajo presentado para optar al
Título de Profesoras de Biodanza**

**Santafé de Bogotá
COLOMBIA
2010**



**De izquierda a derecha:
LUZ MARÍA
GLORIA MARÍA
GRACIELA**

AGRADECIMIENTOS

LUZ MA

DEDICATORIA

A ti mi amor con quien el ritmo de mi corazón danza la música de la vida, en la luz desde el amor.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a la sinfonía del universo que me ha contenido en su música y a los sonidos del corazón de mis padres que me vincularon a la danza cósmica del mundo.

Gracias también a mis hijos Pablo Andrés y Marcela a quienes tiernamente arrullé en mi corazón y en mi vientre y a los que sigo danzando en mi palabra.

A mi profesores Myriam Sofía y Francisco quienes le dieron estructura a mi danzar.

A Lily quien me iluminó esta manera de celebrar la vida.

A Che y Gloria María compañeras de este peregrinar que nos ha permitido la realización del sueño de ser maestras de Biodanza.

Gracias a todos los que conformaron el útero donde di a luz mi gozo de vivir.

GRACIELA

HA SIDO HERMOSO VOLAR CADA VEZ MÁS ALTO.....

Mis agradecimientos a mis profes Miriam Sofía y Francisco, sabios, amorosos y siempre presentes.

A mis compañeras parceras y hermanas Luz María, Gloria María, Cruz, Mónica, mi otra profe, quienes con sus risas, llantos y cuentos me ensañaron a compartir, a dar, a recibir y a gozar el día a día.

A Jaime, Lucas, Camilo, Miguel, Ana María y a mi primer Nieto, a quienes la vida me ha regalado teniendo la maravillosa compañía de ellos. Y finalmente a toda la familia biodanzante, hermanos y amigos del alma, mi grupo de Pereira.

En estas vivencias durante estos años de formación hemos visto que es posible lo que imagino y que es posible hacer presente lo ausente.

GRACIAS Y SIEMPRE GRACIAS

GLORIA MARIA

PRIMERO QUE NADA QUIERO AGRADECER A LA VIDA LA POSIBILIDAD DE ESTAR AQUÍ Y AHORA.

A mis padres por haberme creado desde el amor y el deseo... Especialmente a mi Madrecita por su compañía, acompañamiento, contención y todas sus enseñanzas, las cuales han hecho de mí en mucha parte la Mujer que soy hoy.

A mi Juanfe, mi maestro de vida... mi hijo hermoso, pedacito de cielo que me inspira cada día a crecer, soñar y crear.

A Alejo, mi compañero de vida... quien con su profundo amor ha participado de mis procesos de crecimiento, de manera prudente e inteligente, estando presente cuando más lo he necesitado. Gracias Amor por tu solidaridad y lealtad.

A mi familia, pilar fundamental en mi crecimiento y aprendizaje de vida, especialmente a mi Tía Lily, que con su inmensa sabiduría me ha acompañado en todos los momentos de mi vida. "Titi, Te Amo..."

A mi Profesora Miriam Sofía, a quien honro por su sabiduría, conocimiento y amorosidad. Por haberme acompañado en este proceso de crecimiento y desarrollo.

A mis compañeritas Che, Luzma, Martha Luz, Cruz quienes estuvieron conmigo en las alegrías y tristezas, conteniéndome en este proceso de parirme a mí misma. Especialmente a Che y Luzma con quienes realizamos este trabajo tan bello y constructivo para nosotras como profesoras de Biodanza.

TEMA Y DESCRIPCIÓN DE LA REVISIÓN

En este trabajo se realizó la revisión de 6 autores que han tenido relación con los efectos de la música en el ser humano, para conocer sus diferentes enfoques y cuáles podían ser los aportes a la teoría de biodanza en todos los aspectos que esta contempla. Si bien es cierto Biodanza cuenta con un gran sustento teórico, es importante enriquecer su visión con nuevos autores que le puedan aportar a los estudiantes maneras complementarias de abordar los temas. Además de esto nos gustaría poder encontrar más formas de interpretar el poder y significado de la música no solo desde la vivencia sino desde los aportes teóricos que estos nos puedan entregar.

JUSTIFICACIÓN

Para el sistema de Biodanza, la música es uno de los elementos fundamentales que permite adentrarse en el mundo de nuestras emociones. Ella se convierte en un vehículo vital para lograr la integración humana. A continuación queremos presentar nuestro significado-y las razones por las cuales escogimos este tema.

Para Gloria María: Desde que tengo uso de razón la música ha hecho parte fundamental de mi vida y por ello dentro de mi formación ella hizo posible todo el proceso de desarrollo y crecimiento que como profesora de biodanza he logrado tener. Si bien es cierto Rolando Toro menciona el poder de esta en muchos de sus escritos, creo que se queda corto en la referencia de autores y teorías que aporten en este tema, para que los estudiantes podamos ver desde la teoría cuales pueden ser los diferentes efectos de la música en los seres humanos. Por tal motivo este estado del arte pretende abarcar unos pocos autores que pueden mostrarnos desde diferentes disciplinas aportes que enriquezcan nuestra teoría y nos lleven a tener una mayor claridad acerca del tema.

Para Graciela: Desde pequeña estudie piano y mi relación con la música era de soñar de que iba a ser maestra. Todo lo que se escuchaba en mi casa y lo que yo interpretaba era música de añoranzas, de esperanza, ya que vivíamos a la fuerza fuera de nuestro país. Afortunadamente descubrí en mi adolescencia que la música tenía otras posibilidades más alegres y más placenteras. Pero donde realmente conocí los efectos de la música en mi cuerpo y en mi espíritu fue en Biodanza. Aprendí primero a escucharla, a sentirla profundamente, a moverme, con cierta dificultad al principio, y luego a volverme música. Y Descubrí que mi cuerpo es la puerta de ingreso a mi interior y es un instrumento para

conocerme mejor. Ahora danzo mis sueños, y creo que estoy madurando en la medida que voy perdiendo mis miedos. De ahí que el tema de semántica musical, el poder aprender a analizar diversos temas musicales y los respectivos significados emocionales, me parece un tema obligado para las maestras de biodanza.

Para Luz María: La música y el color son los fundamentos del universo y como dice Menuhin, la música es lo que une lo espiritual con lo sensual. Lo que puede producir un éxtasis sin culpa, una fe sin dogma, un amor como homenaje a un hombre en tranquila armonía con la naturaleza y el infinito. Para mí, el encuentro con la música ha sido de toda una vida. En ella y especialmente a través de la biodanza he tenido la oportunidad de sentir que soy una con ella y con el universo. Allí he experimentado no solo un encuentro sanador con mi cuerpo sino también una expansión de mi conciencia personal y cósmica, el disfrute de vivir y el desarrollo de mi inteligencia afectiva que me ha permitido a su vez una sana interrelación social y un encuentro con la trascendencia. Por ello estoy muy interesada en la investigación de algunos autores que pueden contribuir con sus teorías a ampliar el marco teórico de la biodanza, y a conectar a ésta con otras disciplinas que buscan el bienestar total de la persona.

OBJETIVOS

- Elaborar una revisión bibliográfica que permita encontrar elementos que enriquezcan la teoría de Biodanza en sus diferentes aspectos.
- Aportar a la semántica musical desde los diferentes autores.
- Generar en el lector un interés por la música como elemento fundamental de biodanza.

MARCO TEÓRICO

Desde el inicio del proceso de formación como profesoras de Biodanza, nos dimos cuenta que existen muchísimas disciplinas, enfoques, pensamientos, etc., que pueden enriquecer la teoría de Biodanza, esto con el fin de lograr un mayor entendimiento de los efectos de la música en los seres humanos, la cual puede llegar a ser su poder de curación.

Antes de plantear las diferentes posiciones de los autores que queremos revisar, es importante entregar una definición a cerca de lo que es la música. Esto nos genera una claridad importante a cerca del tema a tratar.

La palabra Música viene del griego Musiki que significa, según Menuhin, “el arte de las nueve musas”, y según la definición tradicional del término, es el arte de organizar sensible y lógicamente una combinación coherente de sonidos y silencios utilizando los principios fundamentales de la melodía, la armonía y el ritmo mediante la intervención de complejos procesos humanos, que dan como resultado la expresión de las emociones humanas.

También está definida como: Arte de combinar los sonidos de instrumentos o de la voz humana con el fin de expresar emociones, sentimientos o ideas.

La música, como toda manifestación artística, es un producto cultural. El fin de este arte es suscitar una experiencia estética en el oyente, y expresar sentimientos, circunstancias, pensamientos o ideas. La música es un estímulo que afecta el campo perceptivo del individuo; así, el flujo sonoro puede cumplir con variadas funciones (entretenimiento, comunicación, ambientación, etc.)

Al leer estas definiciones podemos decir que la música si bien es cierto es una manifestación artística, también es la expresión de las vivencias y aprendizajes de las personas, las cuales generan emociones expresadas en las obras que escuchamos.

Para biodanza, la música es la columna vertebral del proceso, es a través de ella como podemos acceder a nuestro interior y realizar nuestros procesos de reparentalización. Esta, es la facilitadora de conexiones entre nuestro corazón y nuestra razón, logrando con ello una armonización e integración en cada una de las personas que practican Biodanza. Es cierto que no podemos dejar de lado la vivencia y la consigna pues también son ellas posibilitadoras de nuevos aprendizajes para los participantes, aunque nos queda una gran pregunta, que sería de nuestra pedagogía sin la música? Ella nos permite llegar a lugares inexplorados en donde poder reencontrarnos con nosotros mismos.

A continuación veremos algunos autores que han utilizado la música como elemento curativo y facilitador de cambios a niveles físicos, emocionales, psicológicos, entre otros.

SONIDOS QUE CURAN

“Emprende la marcha...
y haz que los corazones
de los hombres se afinen
con la armonía divina.”

Maestro Sufí.

Comentario de la contrasolapa:

“El doctor Gaynor descubrió el poder curativo del sonido cuando uno de sus pacientes, un monje budista, le enseñó a tocar los cuencos tibetanos y cantó para él diversos mantras. Apasionado desde siempre por la unidad entre el cuerpo y la mente, el Dr. Gaynor empezó a recoger tanto las tradiciones milenarias como las modernas investigaciones que tratan del poder curativo del sonido. Y lo que es mas importante aún, las aplicó a sus pacientes logrando resultados positivos sorprendentes que muchos calificarían de milagro. El sonido de los cuencos tibetanos o de cuarzo, la propia voz y la música son unas herramientas poderosísimas para despertar nuestro espíritu y devolver el equilibrio físico a nuestro cuerpo.”

Frente a lo que este autor plantea se genera se una fuerte reflexión con respecto al poder que tienen los sonidos y la música, y de su efecto curativo concepto en el cual se encuentra con los aportes de Rolando Toro.

Apartes del libro que están y su relación con la con la teoría de Biodanza.

| APARTE DEL LIBRO | CORRESPONDENCIA TEÓRICA |
|---|---|
| <p>Comparto la creencia de que todo lo que nos ocurre a nivel emocional y espiritual nos afecta fisiológicamente...</p> | <p>MECANISMOS DE ACCIÓN ASPECTOS BIOLÓGICOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS ASPECTOS BIOLÓGICOS</p> |
| <p>El sonido –una nota profunda y rica con un fuerte vibrato que no se parecía a nada que hubiese oído antes- eran tan emocionante que mis ojos se me llenaron de lágrimas de alegría. Pude sentir que la vibración resonaba físicamente en mi centro vital de un modo que me hizo sentirme en armonía con el universo.</p> | <p>MECANISMOS DE ACCIÓN IDENTIDAD E INTEGRACIÓN ASPECTOS FISIOLÓGICOS TRASCENDENCIA</p> |
| <p>Tal vez el humor fuese un antídoto necesario para la presión de vida o muerte...</p> | <p>HUMOR ENDÓGENO</p> |
| <p>Desde que estudiaba medicina, sentía que los enfermos podían ser capaces de utilizar su enfermedad como un momento que les hiciera aprender profundas lecciones sobre sus vidas... ...todos hablaron de cambiar las perspectiva y pasar de la angustia atrozadora, la autocompasión y la culpa, a una experiencia más completa de la autentica identidad.</p> | <p>ARS MAGNA IDENTIDAD</p> |
| <p>Sentí crecer en mí la compasión hacia todas las personas que me rodeaban, y se amplió mi intuición acerca de las necesidades emocionales de mis pacientes y su estado clínico.</p> | <p>ARS MAGNA AFECTIVIDAD</p> |
| <p>Sin embargo, a partir de ese momento, los cuencos cantores me abrieron una puerta a través de la cual pude entrar en un campo enteramente nuevo: Los efectos curativos del sonido y la música.</p> | <p>MECANISMOS DE ACCIÓN IDENTIDAD E INTEGRACIÓN</p> |
| <p>Muchas escuelas espirituales de Oriente y filosóficas de Occidente identifican un estado de ser espiritual en el que la persona ya no se identifica con las “emociones”, la “mente”, el “ser”, o cualquier realidad mental o física circunscrita. Se mueve en un plano transpersonal en que se es uno con los otros y el universo o el “absoluto”, en que se disuelve el ser</p> | <p>ANTECEDENTE MÍTICOS Y FILOSÓFICOS IDENTIDAD E INTEGRACIÓN</p> |

| | |
|---|--|
| <p>como entidad separada. Esto no significa que uno se sienta embriagado o que flote en el espacio exterior, sino todo lo contrario. Lo paradójico es que, cuando uno comprende su esencia, se puede permanecer perfectamente enraizado.</p> | |
| <p>La utilización de un cuenco cantor es sólo un ejemplo de la forma en que los sonidos pueden estimular la curación: en este libro describo la forma en que cantar, escuchar música... ...pueden afectar positivamente tanto a nuestras mentes como a nuestra fisiología. Todas esas modalidades está unidas por ciertos principios básicos, el más importante de los cuales es la tendencia a la armonía en la naturaleza, que los investigadores han confirmado, en efecto, como una ley universal.”</p> | <p>MECANISMOS DE ACCIÓN IDENTIDAD E INTEGRACIÓN ASPECTOS FISIOLÓGICOS TRASCENDENCIA</p> |
| <p>“Llegará un momento en que por sí mismos comenzarán a sincronizar su ritmo. Pir Vilayat Khan definió de modo poético este fenómeno, conocido como sincronización natural, cuando describió cómo la voz puede ponernos en armonía con el universo: “Si el sonido generado por las cuerdas vocales en la red vibratoria del universo tienen la facultad de afinarse, es porque nos reúne con la sinfonía cósmica.”</p> | <p>MECANISMOS DE ACCIÓN TRASCENDENCIA</p> |
| <p>“Las canciones de poder” cantadas por el Chaman facilitan el paso de un estado de conciencia ordinario al estado chamánico de conciencia en sus pacientes. Similar a las canciones, que en su mayoría consisten en una melodía sencilla y con un ritmo repetitivo, pueden influen el sistema nervioso central de una forma similar a la que produce la respiración yóguica, que con su práctica reduce el ritmo cardiaco y el pulso y lleva a la persona a un estado similar al trance”.</p> | <p>EXTENSIONES DE BIODANZA (Biodanza y Chamanismo) MECANISMOS DE ACCIÓN TRANCE Y REGRESIÓN ASPECTOS FISIOLÓGICOS</p> |
| <p>“Según los cabalistas, el sonido cuando se comprende y manipula adecuadamente, puede permitir que las personas nos elevemos a los niveles más altos de alegría, y a otros estados de conciencia. Ellos consideran que todos los sonidos influyen en el cuerpo.”</p> | <p>SEMÁNTICA MUSICAL ANTECEDENTES MÍTICOS Y FILOSÓFICOS MECANISMOS DE ACCIÓN VITALIDAD</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Con estos cuencos, cantamos y afinamos o utilizamos el sonido y la música para ir más allá de nuestro ser limitado y a menudo y llegar al campo de amor infinito, la compasión y la conexión y así penetrar en nuestra esencia, que nos vincula a la esencia del universo.</p> | <p>MECANISMOS DE ACCIÓN ELENCO DE EJERCICIOS TRASCENDENCIA</p> |
| <p>Estoy convencido dice el Dr. Gaynor que cuando mis pacientes usan el sonido y la meditación para lograr paz y calma espiritual también fortalecen sus cuerpos, y con ello, controlan los efectos secundarios de los medicamentos que hacen parte de sus tratamientos, lo cual refuerza el proceso de su curación emocional e inmunitaria.</p> | <p>MECANISMOS DE ACCIÓN ASPECTOS FISIOLÓGICOS TRASCENDENCIA</p> |
| <p>“Nosotros mismos somos ritmo” escribió Hazrat Inayat Kanh como médico y sanador, se que esto es cierto dice Gaynor. Creo que nuestros cuerpos responden a nuestras voces más vívidamente cuando estamos en armonía con los sonidos de los cuencos cantores. Y cuando respondemos a nivel celular, comenzamos a curarnos física, espiritual y emocionalmente. “</p> | <p>MECANISMOS DE ACCIÓN</p> |
| <p>También creo entender que la unidad cuerpo mente es esencial para reconocer como el sonido - que tiene efectos vibratorios en las células y órganos, efectos emocionales en el cerebro que abre dimensiones espirituales aún no definidas- es la próxima frontera en la curación holista.</p> | <p>ARS MAGNA MECANISMOS DE ACCIÓN</p> |
| <p>Si reconocemos que nuestro propio sistema de curación biológica esta influido por los campos de energía, comenzaremos a comprender por qué el sonido y la vibración son unas herramientas tan importantes y nuevas para la sanación.</p> | <p>ANTECEDENTES MÍTICOS Y FILOSOFICOS SEMÁNTICA MUSICAL</p> |
| <p>“El sonido es una manifestación de la respiración, es el aspecto más esencial de la vida, respirar es mucho más que un reflejo mecánico para intercambiar oxígeno; es la base de todas nuestras funciones celulares, nuestro bienestar energético, incluso nuestra salud emocional, El sonido no solo es una manifestación de la respiración sino también una forma de revitalizarla.”</p> | <p>ASPECTOS FISIOLÓGICOS ELENCO DE EJERCICIOS</p> |
| <p>“Piensa en la última vez que cantaste tu canción</p> | <p>MECANISMOS DE ACCIÓN</p> |

| | |
|--|---|
| <p>favorita a todo pulmón; probablemente sentiste, tal vez sin notarlo que el oxígeno y la energía corrían por tu cuerpo con mucha más fuerza y volumen que de costumbre. No es ésta una experiencia inextricablemente unida a la alegría y la felicidad? Estos recuerdos o experiencias son un claro indicio de las conexiones directas que hay entre sonido vibración, respiración y bienestar emocional y espiritual. Y estas interconexiones son las que los terapeutas musicales y sanadores por el sonido utilizan con sus pacientes para estimularlos a transformar su respiración y estados emocionales, a través del vínculo de la voz y los instrumentos musicales.”</p> | <p>ARS MAGNA SEMANTICA MUSICAL ELENCO DE EJERCICIOS</p> |
| <p>Así como las vibraciones rítmicas de un objeto se proyectan en otro, las ondas sonoras hacen que el organismo humano se sincronicen con ellas es decir vibre con ellas, lo que produce cambios de energía llevando a transformaciones fisiológicas. A través del proceso de sincronización el sonido puede transformar las emociones negativas y reprimidas para alcanzar un estado de ecuanimidad psicológica que tenga efectos directos e inmediatos en nuestra fisiología La sincronía sónica restaura la armonía entre nuestro ser más profundo, nuestra esencia y el universo, volviendo a despertar así nuestra conciencia espiritual.</p> | <p>MECANISMOS DE ACCIÓN SEMÁNTICA MUSICAL TRASCENDENCIA</p> |
| <p>“Le pregunte a Paul mi paciente, si podía dar voz a esa energía, salió un sollozo apenas perceptible, el sonido de alguien que desea morir, y mientras expresaba su pena, era como si el sonido del cuenco estuviese sacando a la superficie su pena inconsciente, con el tiempo esta liberación lo llevó a una situación de mayor armonía emocional y energética. La experiencia de Paul muestra como la sincronización con el sonido puede apoyar la curación a niveles emocionales y fisiológicos.”</p> | <p>ARS MAGNA IDENTIDAD Y REGRESIÓN MECANISMOS DE ACCIÓN</p> |
| <p>Los estudios científicos han identificado las formas en que nuestra fisiología se ve alterada por los rituales</p> | <p>MECANISMOS DE ACCIÓN EXTENSIONES DE BIODANZA</p> |

| | |
|--|--|
| <p>sonoros. Estos rituales pueden sincronizarse con las ondas cerebrales para alcanzar estados de conciencia alterada y curaciones.</p> | <p>(Biodanza y Chamanismo)</p> |
| <p>Desde los tiempos bíblicos conocemos la incidencia del sonido del arpa tocada por David en los estados de ánimo de Saúl. Es lo mismo de la experiencia curativa de la segunda guerra mundial cuando los músicos tocaban para los soldados heridos. Esto no solo sirvió de distracción sino que disminuyeron los casos de depresión en el mejor estado de ánimo y en la mayor capacidad de expresión de las emociones y de mantenerse en contacto con la realidad</p> | <p>ANTECEDENTES MÍTICOS Y FILOSÓFICOS MECANISMOS DE ACCIÓN</p> |
| <p>“Actualmente existe un importante grupo de investigadores que han medido y validado los beneficios psicológicos y fisiológicos de la música en el desarrollo y la conducta humana. No podemos olvidar el aporte del modelo chamánico: la música tanto si la produce la voz, o un instrumento, o ambos. Esta experiencia restablece la conexión con nuestra esencia, con algo que va que va más allá de nuestra conciencia, y por lo tanto con el cosmos”</p> | <p>ASPECTOS PSICOLÓGICOS ASPECTOS FISIOLÓGICOS LA VIVENCIA TRASCENDENCIA ELENCO DE EJERCICIOS (Ejercicios con la voz e instrumentos musicales) VITALIDAD</p> |
| <p>“Parámetros fisiológicos tales como el ritmo cardíaco, la presión arterial salivación, humedad de la piel, niveles de hormonas del estrés en la sangre como la adrenocorticotrópica (ACTH), prolactina, hormona del crecimiento, (HCH), cortisol, betaendorfina, muestran una clara reducción significativa en presencia de la música ansiolítica, comparada con la premedicación farmacológica.”</p> | <p>APLICACIONES DE BIODANZA (Biodanza e hipertensos) MECANISMOS DE ACCIÓN</p> |
| <p>Tomatis por su parte desarrolló una técnica llamada “renacimiento sónico” que recrea el viaje desde el útero al nacimiento y su primera infancia. Esto lo hizo a partir de lo que oímos a nivel intrauterino y utilizando grabaciones filtradas de la voz de la madre y música de Mozart. Esto despertaba en los pacientes la conciencia temprana. “Utilizar el sonido para devolver a las personas a etapas intrauterinas y neonatales tiene resultados espectaculares como por ejemplo con niños autistas.”</p> | <p>ARS MAGNA MECANISMOS DE ACCIÓN</p> |
| <p>“Dice Laurel Lizabeth Keyes pionera de este arte</p> | <p>ARS MAGNA</p> |

| | |
|---|---|
| curativo “La entonación es un antiguo modelo curativo ...La idea es restaurar en las personas sus modelos armónicos” | MECANISMOS DE ACCIÓN ELENCO DE EJERCICIOS (coro de caña divina) |
| “Kelles describió el sentimiento de alegría desbordante que sintió cuando comenzó a experimentar como la entonación. Era “más que una simple liberación de tensiones – escribió-, y una vez que permití que emergieran las notas sin tratar de controlarlas, sentí que todo el cuerpo estaba limpio. “ | IDENTIDAD Y REGRESIÓN ELENCO DE EJERCICIOS (Coro de caña divina) MECANISMOS DE ACCIÓN |
| “El canto nos permite ejercitar nuestra respiración, convirtiéndonos a la vez en nuestro propio instrumento expresivo de curación tanto para la mente como para el cuerpo Lisa Sokolov terapeuta musical cree que la voz puede ser un “instrumento de curación” tanto para la mente como para el cuerpo. La garganta es un puente físico entre la cabeza y el corazón. Por lo tanto puede ser una forma de desarrollar una relación entre la mente y las emociones” “ | ARS MAGNA ELENCO DE EJERCICIOS (coro de caña divina) SEMÁNTICA MUSICAL EXTENSIONES DE BIODANZA (biodanza y chamanismo) MECANISMOS DE ACCIÓN |
| “La práctica de entonar, tararear y otras expresiones de sonido no verbal se puede considerar parte del repertorio mayor de terapia musical que con bastante frecuencia implica escuchar y tocar música para llevar a cabo la curación.” | ARS MAGNA ASPECTOS FISIOLÓGICOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS ELENCO DE EJERCICIOS EXTENSIÓN DE BIODANZA (Biodanza y chamanismo) |
| “La modalidad de sonido y música entran ahora en el repertorio terapéutico de la medicina cuerpo-mente-espíritu, porque nos pueden guiar al centro de nuestra esencia, a la realización más alta de un espíritu y un cuerpo sanos.” | ARS MAGNA MECANISMOS DE ACCIÓN |
| “El sonido influye en los estados mentales y emocionales, en la conciencia espiritual en la experiencia, y en el cuerpo físico. Aunque los tres están entrelazados es posible apartarlos e identificar los efectos del sonido en cada uno de ellos.” | ARS MAGNA MECANISMOS DE ACCIÓN ASPECTOS PSICOLÓGICOS TRASCENDENCIA |
| “Realmente me sumergí en ello” El sonido entra en la mente y en el alma, y cada parte se llena de energía.” | LA VIVENCIA IDENTIDAD Y REGRESIÓN |
| “La elección del sonido y la música es muy importante; diversos estudios han comprobado que las ondas alfa aumentan en la medida que los oyentes | MECANISMOS DE ACCIÓN SEMÁNTICA MUSICAL ASPECTOS FISOLÓGICOS |

| | |
|---|---|
| <p>dicen haber “disfrutado de la música”. Como señala Mark Rider, que una pieza musical sea “sedante” o “estimulante” depende más de la relación que se establezca entre el oyente y la música que de la música en sí.</p> | |
| <p>La terapia del sonido utiliza fuera de los cuencos de cristal otros instrumentos como campanas, gongs, tambores o ting shas. porque muchos pacientes se benefician mejor de sus sonidos. Y en otros casos utilizan sus propios sonidos de la voz entonando, canturriando, o cantando de verdad. También hay algunos que responden con más fuerza al efecto tranquilizador de la música clásica, New Age, jazz o rock, esto nos demuestra que cada uno tiene su propio monitor que le dicen que sonidos ejercen en él una influencia más saludable para sus sistemas cardiovascular, inmunitario y nervioso, sin mencionar su aspecto emocional y espiritual.</p> | <p>ARS MAGNA MECANISMOS DE ACCIÓN ELENCO DE EJERCICIOS SEMÁNTICA MUSICAL</p> |
| <p>“El sonido y la música son mucho más que tranquilizantes, se pueden usar terapéuticamente para ayudarnos a descubrir y resolver emociones reprimidas asociados a traumas pasados o presentes,”</p> | <p>MECANISMOS DE ACCIÓN SEMÁNTICA MUSICAL ASPECTOS PSICOLÓGICO</p> |
| <p>“Cuando usamos el sonido no solo sincronizamos nuestro pulso, ritmo cardiaco, ondas cerebrales sino que también construimos un puente a un nivel más profundo de revitalización espiritual que nos vincula con la energía infinita y la amplitud del universo “</p> | <p>MECANISMOS DE ACCIÓN ASPECTOS FISIOLÓGICOS TRASCENDENCIA VITALIDAD SEMÁNTICA MUSICAL</p> |
| <p>“Cuando usamos la meditación, el sonido y la visualización para experimentar la vida desde nuestra esencia, restablecemos nuestra conexión con los siguientes aspectos: Armonía, autenticidad, fuerza y capacidad de transformación. Esto solo lo logramos cuando dejamos el ego.”</p> | <p>ARS MAGNA MECANISMOS DE ACCIÓN ASPECTOS PSICOLÓGICOS</p> |
| <p>“El sonido es la ruta más sencilla y directa que se ha descubierto para conseguir la calma profunda y pasar al estado interior apacible que llamo nuestra esencia”</p> | <p>MECANISMOS DE ACCIÓN TRASCENDENCIA</p> |
| <p>“La recreación Energética es utilizar la armonía de los sonidos musicales y vocalizaciones para qué de una manera orgánica y armoniosa aceptemos la dualidad</p> | <p>ARS MAGNA MECANISMOS DE ACCIÓN ASPECTOS PSICOLÓGICOS</p> |

| | |
|---|---|
| <p>antes de trascenderla y de esta manera podamos avanzar para tomar conciencia de la unidad.”</p> | <p>TRASCENDENCIA</p> |
| <p>“Cuando se practica la Meditación con sonido ESENCIA para despertar al alma e incorporar los cinco caminos espirituales de la Recreación energética:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Confianza /temor al futuro -Felicidad/descontento -Autoestima/Falta de Autoestima -Tolerancia/ Intolerancia -Gratitud /Resistencia <p>Se establece un equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu.</p> <p>En ese estado de equilibrio, la mente está en paz, el cuerpo saludable y el espíritu remonta a la unidad con la naturaleza infinita del universo, tenemos el privilegio de experimentar la vida con los ojos del alma y vivirla con autenticidad.</p> | <p>MECANISMOS DE ACCIÓN LINEAS DE VIVENCIA</p> |
| <p>“En palabras del Filósofo Teilhard de Chardin “la energía universal ha de ser una energía pensante. Podemos sintonizarnos con la sabiduría de la energía vital universal a través de la meditación con sonido.”</p> | <p>ARS MAGNA TRASCENDENCIA</p> |
| <p>El sonido en su mirada puede utilizarse para atravesar lo que Ken Wilber llama “espectro de conciencia”, Las ondas de conciencia que van de lo sensorial y físico a través de lo emocional y cognitivo, a lo último o trascendental.</p> <p>El sonido y la voz resuenan literalmente en todos estos niveles y nos ayudan a integrarnos y a movernos hacia esa conciencia última una experiencia directa de lo infinito”</p> | <p>ANTECEDENTES MÍTICOS Y FILOSÓFICOS SEMÁNTICA MUSICAL TRASCENDENCIA</p> |

| | |
|--|---|
| <p>movimientos vibratorios contienen un sistema de ritmos, relaciones, proporciones y armonías que existen en todo el mundo natural y en el artificial, desde los movimientos de los planetas alrededor del sol hasta el crecimiento de las células y de las plantas; desde los números y las proporciones sagradas de las antiguas religiones y filosofías hasta la pintura, la arquitectura y las matemáticas. La música es un idioma humano universal: un lenguaje de iniciación de los ritos de paso; una guía a través de los laberintos de la expansión de la conciencia, y un camino hacia la curación profunda y la plenitud espiritual.</p> | <p>MECANISMOS DE ACCIÓN</p> |
| <p>En el antiguo Egipto, el jeroglífico que representaba la palabra música era el mismo que representaba los conceptos de alegría y bienestar.</p> | <p>ASPECTOS MÍTICOS Y FILOSÓFICOS MECANISMOS DE ACCIÓN</p> |
| <p>Estas antiguas doctrinas afirmaban que la vida y la salud dependían de un continuo de proporciones y relaciones armónicas que se extendía desde el interior de la mente, pasando por el cuerpo, hasta la sociedad y el mundo natural. Las mismas proporciones y armonías se manifestaban en forma de sonido y de música. El sonido, aplicado correctamente, podía producir curaciones restaurando la integridad musical del cuerpo y el alma.</p> | <p>VITALIDAD. ASPECTOS BIOLÓGICOS ASPECTOS FISIOLÓGICOS SEMÁNTICA MUSICAL</p> |
| <p>Los sabios de las culturas antiguas concebían la música terrenal como un eco o resonancia de la música cósmica, que obedecía sus mismas leyes divinas.</p> | <p>TRASCENDENCIA</p> |
| <p>La vida y la salud dependían de las relaciones armónicas que se extendían desde el interior de la mente, pasando por el cuerpo, hasta la sociedad y el mundo natural. La música puede saltarse los filtros lógicos y analíticos de la mente, para establecer un contacto directo con sentimientos y pasiones escondidos en el más profundo de la memoria y de la imaginación. Esto provoca a su vez, unas reacciones físicas.</p> | <p>EFECTO FISIOLÓGICO EFECTO PSICOLÓGICO TRASCENDENCIA</p> |
| <p>El sonido existe a causa de los movimientos de</p> | <p>ASPECTOS FISIOLÓGICOS</p> |

| | |
|---|--|
| <p>vibración de los objetos. En la medicina moderna es posible de dirigir un haz de sonido potente capaz de hacer vibrar los cálculos hasta triturarlos. Es el alcance universal del sonido a este nivel de energía lo que explica la amplitud de sus efectos sobre el cuerpo y la mente.</p> <p>Para que un objeto produzca sonido debe vibrar, es decir moverse de un lado a otro.</p> <p>El sonido y la música son puentes que conducen del mundo de nuestros sentidos al mundo inteligible, Las leyes que las rigen se han plasmado en el mundo natural desde el comienzo de la vida.</p> <p>Las proporciones corporales y faciales manifiesta que de la mano van la armonía y la proporción.</p> | <p>TRASCENDENCIA EXPANSIÓN DE CONCIENCIA</p> |
| <p>La voz refleja el estado mental, emocional y físico de la persona, muestra confianza en las relaciones sociales y muestra capacidades de comunicación, La comprensión de la voz es una disciplina excelente de autoconciencia y fundamental para el arte de escuchar.</p> <p>Si usted usa mejor su voz, empezará a sentirse mejor.</p> <p>La voz se basa en la respiración.</p> <p>Los actos de respirar y de vocalizar son algo más que manipulaciones de músculos por nervios, en ellos intervienen estados de conciencia a muchos niveles. Es por eso que la voz es un reflejo de sus energías y de sus tensiones</p> | <p>AFECTIVIDAD ASPECTOS PSICOLÓGICO ASPECTOS BIOLÓGICO EXPANSIÓN DE CONCIENCIA</p> |
| <p>DANZAR: moverse, cantar con un compañero para abrir la jaula de la conciencia y de la inhibición.</p> <p>CANTAR CON OTRAS PERSONAS: la risa que produce es terapéutica en sí misma.</p> <p>EJERCICIOS DE TARAREO: tarareamos cuando nos sentimos felices.</p> | <p>ASPECTOS FISIOLÓGICO ASPECTOS PSICOLÓGICO EXPANSIÓN DE LA CONCIENCIA VITALIDAD ASPECTOS BIOLÓGICO AFECTIVIDAD</p> |
| <p>El lenguaje de la música: más allá del individuo; la música tiene un notable poder para unificar y motivar a los grupos. Esta despierta y concentra las</p> | <p>AFECTIVIDAD ARS MAGNA TRASCENDENCIA</p> |

| | |
|---|---|
| <p>emociones privadas en una energía única, a veces hasta llegar al éxtasis.</p> | <p>SEMANTICA MUSICAL TRANCE Y REGRESIÓN</p> |
| <p>La música y la naturaleza: centrar los oídos y la mente en los sonidos que le rodea: canto de pájaros, ladridos de perros, etc. Esto ayuda a despejar el polvo y las telarañas mentales.</p> | <p>ASPECTO PSICOLÓGICO TRASCENDENCIA</p> |
| <p>Principios básicos de la forma musical: las canciones populares, desde la ópera hasta los blues, desde Cole Porter hasta los Beatles, pueden tener efectos terapéuticos, en casos de pérdida del equilibrio mental, emocional, miedo a la soledad y falta de concentración.</p> | <p>ASPECTO PSICOLÓGICO SEMÁNTICA MUSICAL</p> |
| <p>Las artes del silencio y de la risa: En las terapias del sonido existe un lugar especial para 2 modos de expresión que vienen de un lugar muy profundo del subconsciente: el silencio y la risa. El silencio es una presencia viva que hay que cultivar y es una terapia. Normalmente los gestos de unas personas sirven para reforzar sus palabras. La risa tiene un poder terapéutico inmenso pues liberan endorfinas. Siempre que la realidad este amenazada hay que llamar a los payasos. Hay que cultivar el punto de vista de la sonrisa interior. Ver las cosas desde su lado divertido. Y poner la dificultad en su verdadero lugar.</p> | <p>TRASCENDENCIA VIVENCIA LA CONSIGNA ASPECTOS FISIOLÓGICOS AFECTIVIDAD CREATIVIDAD VITALIDAD</p> |
| <p>La música y la búsqueda espiritual: se cree que el chamán o la chamana se comunican directamente con el mundo de los espíritus, Cuando el canto surge del corazón, el sanador y el pueblo forman parte de un solo cuerpo espiritual. Estos cánticos son casi unos seres vivos entonados por el aliento de unos hombres para los cuales el habla ya no es suficiente. Las canciones de curación nacen en la quietud y en el silencio. Cada uno de nosotros tiene la capacidad de desarrollar por lo menos un eco de estos poderes de curación. El sueño que contiene su canción puede</p> | <p>ANTECEDENTES MÍTICOS Y FILOSÓFICOS EXTENSIÓN DE BIODANZA (Biodanza y Chamanismo) SEMÁNTICA MUSICAL ARS MAGNA</p> |

| | |
|---|--|
| <p>ser solo para Ud. O también puede enseñarle una canción de curación para un vecino, para la tribu o para todo el mundo.</p> | |
| <p>El arte de escuchar activamente genera procesos curativos en los seres humanos.</p> | <p>ARS MAGNA ASPECTOS FISIOLÓGICOS</p> |
| <p>La autoexploración por el sonido: La voz une el nivel consciente de la mente con el inconsciente. La idea es acercar estos 2 niveles de existencia, para establecer relaciones armoniosas que pueden tener un poderoso valor terapéutico.</p> | <p>IDENTIDAD</p> |
| <p>Voz interior y postura corporal: la voz interior cuando se libera refuerza el sonido de su personalidad. A veces están bloqueadas; que se llaman corazas. Los ejercicios de sonidos y movimientos pueden ayudar a liberar su voz interior. En estos ejercicios, Ud. Deberá centrar su mente en el movimiento, no en el sonido. Al repetir los movimientos, el tono de la voz se hará más agudo indicando que las tensiones y los problemas se están retirando.</p> | <p>IDENTIDAD MOVIMIENTO HUMANO TRANCE Y REGRESIÓN TRASCENDENCIA</p> |
| <p>La práctica de la música exige una escucha, que conduce hasta el umbral de la unificación. Empiece por contemplar los sonidos naturales y sus propios pasos al meditar mientras camina; en especial el sonido de la respiración. Están los cánticos que sirve para cargar las pilas y la oportunidad para alcanzar una experiencia espiritual, una unidad con el cosmos.</p> | <p>VITALIDAD TRASCENDENCIA ASPECTOS FISIOLÓGICOS SEMÁNTICA MUSICAL</p> |
| <p>Curar con el sonido. La voz sana: su voz es el reflejo de toda su salud. La característica de una voz sana son la versatilidad, la sensibilidad, el calor y la pureza del timbre. Por encima de todo, la voz sana posee vitalidad: la abundancia de energía vital que puede triunfar sobre las penalidades, los desengaños y el dolor. La base de cualquier terapia (SONIDOS), es intervenir en el ciclo e interrumpirlo, permitiendo al paciente restablecer el equilibrio en su sistema y en la unión entre su cuerpo físico, sus facultades</p> | <p>LA SESIÓN DE BIODANZA ARS MAGNA</p> |

mentales, emocionales y su espíritu.

El consejero escucha las palabras, escucha las emisiones no verbales, suspiros, sollozos, tono timbre, velocidad, silencios, también está atento a la postura y al lenguaje corporal y también usando su intuición e instinto. Así descubre cómo aliviar los sufrimientos para empezar el proceso de curación.

LA CURACIÓN POR LA MÚSICA

Prefacio:

En este el libro el autor nos muestra cómo el sonido puede transformar toda la energía que vibra en el universo y especialmente en el ser humano.

Con su lectura podemos descubrir los poderes mágicos y curativos de la música, el canto, los ensalmos, los himnos, las narraciones y las plegarias. En él descubrimos cómo la misma física de la música nos lleva a alcanzar superiores estados de conciencia. En el núcleo de las tradiciones perdidas, dice el autor, se haya la enseñanza del poder de la palabra, la capacidad para utilizar el sonido, la

voz y la música en el sentido de crear cambios en uno mismo y en los demás. Los sacerdotes buscaban de esta forma la iluminación. Las palabras y los sonidos son semillas que guardan la esencia de lo mágico y la luz.

A continuación señalaremos algunos aportes de este autor sobre la relación de la música y el sonido, con los planteamientos de la Biodanza realizados por Rolando Toro.

| APARTES DEL LIBRO | CORRESPONDENCIA TEORICA |
|--|--|
| Se ha considerado a Orfeo (cuyo nombre significa aquel que cura a través de la luz) teólogo, poeta, músico, mediador de los dioses, por eso era considerado, como el gran hierofante de los misterios de Dionisio, pues él enseñó a los griegos la magia, y la música, y la función revitalizadora del sonido sagrado. | ANTECEDENTES MÍTICOS Y FILOSÓFICOS DE BIODANZA |
| Pitágoras creó la moderna escala musical intentando demostrar la relación entre las notas musicales y los principios matemáticos del universo. | ANTECEDENTES MÍTICOS Y FILOSÓFICOS DE BIODANZA |
| El ritmo puede provocar cambios en los estados | SEMÁNTICA MUSICAL. |

| | |
|---|---|
| <p>físicos, la melodía en las emociones y en la mente y la armonía, tiene la capacidad de elevar la conciencia al grado espiritual.</p> | <p>MECANISMOS DE ACCIÓN</p> |
| <p>Un ritmo fuerte crea un estado de excitación, los ritmos uniformes restablecen los ritmos corporales cuando están desequilibrados, esta forma de música clásica posee un ritmo tranquilizador y revitalizador de las pulsaciones del corazón. Por otra parte el golpeteo del tambor se refiere a las emociones y a la exploración de la conciencia interna, esto fue utilizado inclusive por los chamanes para el trance. Los ritmos de percusión activan el bazo y los centros básicos corporales que están vinculados con las funciones del sistema circulatorio, las suprarrenales y nuestra fuerza vital básica, son también nuestros centros de la sexualidad. Las maracas también constituyen uno de los instrumentos de curación más antiguos, éste tiene con su ritmo la capacidad de vincular el despertar de la conciencia con las energías. Son instrumentos de purificación.</p> | <p>MECANISMOS DE ACCIÓN EXTENSIÓN DE BIODANZA (Biodanza y Chamanismo, Biodanza e Hipertensos) ASPECTOS FISIOLÓGICOS TRASCENDENCIA</p> |
| <p>Los efectos del sonido bajo cualquiera de sus formas son acumulativos y perceptibles. Nuestro cuerpo es capaz de discernir entre los sonidos beneficiosos y perjudiciales y responder a ellos de la forma pertinente. Tales respuestas afectan a los estados físicos mentales emocionales y espirituales.</p> | <p>MECANISMOS DE ACCIÓN ASPECTOS PSICOLÓGICOS ASPECTOS FISIOLÓGICOS LA SESIÓN DE BIODANZA</p> |
| <p>El tono del sonido sagrado en cualquiera de sus formas ha de considerarse en su aplicación efectiva. El tono es la elevación o el descenso del sonido y se determina por el nivel de velocidad en que vibra. El aspecto del tono en el sonido sagrado es el que nos transporta a niveles de energía superiores en todos los aspectos de nuestro ser.</p> | <p>MECANISMOS DE ACCIÓN TRASCENDENCIA</p> |
| <p>Todos poseemos nuestro propio tono natural, y si bien también existe un tono universal; éste es la vibración ideal la que en definitiva resonará con lo divino; conferirá armonía a todos los ritmos vitales. Podemos utilizar los tonos de los instrumentos y voces para mantener nuestro propio tono natural a la vez que</p> | <p>TRASCENDENCIA VITALIDAD MECANISMOS DE ACCIÓN</p> |

| | |
|---|---|
| <p>desarrollamos el citado vínculo con el tono universal.</p> | |
| <p>Hay que considerar en su aplicación efectiva el timbre del sonido en cualquiera de sus formas. Se denomina timbre o color del tono a la calidad, las características específicas y las influencias del sonido. Este nos ayuda a diferenciar un sonido de otro una voz de otra y un instrumento de otro y todos tienen una característica distinguible. Las células de nuestro cuerpo reconocen que sonidos son positivos y responden de acuerdo a esto. Siempre que respondemos con disonancia a los sonidos, nuestras energías y células distinguen cuales son los sonidos que no armonizan con nosotros. Una parte del poder secreto radica en el aprendizaje del control del timbre de la voz para crear asonancia o disonancia según los propios deseos.</p> | <p>MECANISMOS DE ACCIÓN LA SESIÓN DE BIODANZA SEMANTICA MUSICAL LA CONSIGNA</p> |
| <p>Somos seres musicales y respondemos al sonido desde el útero materno. La música es la relación de un tono con otro y la vida es una relación de una persona con otra. El orden y el ritmo de los tonos así como su mezcla en diversas melodías constituyen una fuente de magia. Podemos aprender a combinar tonos vocales o instrumentales para vincular las energías del cuerpo, para llegar con más facilidad a la revitalización la intuición la iluminación y la presencia divina.</p> <p>Lo mismo acontece con las actividades fisiológicas por ejemplo se estimula el bazo con el bajo, el corazón con el arpa, la garganta con el piano etc. Interpretando una pieza musical con el instrumento adecuado podemos recuperar el equilibrio.</p> | <p>ARS MAGNA MECANISMOS DE ACCIÓN EXTENSIONES DE BIODANZA (Biodanza y Chamanismo) VITALIDAD TRASCENDENCIA ASPECTOS FISIOLÓGICOS</p> |
| <p>No solamente la música esta conectada con nuestro cuerpo sino con todo el universo. Cada planeta del sistema solar posee un tono particular y todos en su conjunto forman una composición. Por eso podemos hablar de la música de las esferas Pitágoras propuso todo un planteamiento matemático al respecto. Cuando nacemos, las estrellas y los planetas se hallan en una posición concreta en el universo. Llevamos pues en nuestro interior los tonos y</p> | <p>ANTECEDENTES MÍTICOS Y FILOSÓFICOS MECANISMOS DE ACCIÓN TRASCENDENCIA</p> |

| | |
|--|--|
| <p>armonías que poseían estos cuerpos celestes en el momento de nuestro nacimiento. La posición de las estrellas y de los planetas marcan la pauta de nuestro potencial más intenso y de nuestro aprendizaje superior; por medio de la música llegaremos a comprender hasta que punto nos afectan estas energías astrales.</p> | |
| <p>Desde las antiguas tradiciones se reconoce el poder del lenguaje y de las palabras y por eso utilizaban la simbología para transmitir gran parte de sus enseñanzas, el maestro seleccionaba las palabras de una manera muy precisa, sabía que ellas contenían poder, liberaban de la enfermedad infundían valor fuerza y bienestar. Las palabras tienen poder no es solo lo que decimos sino también como nos sentimos y como nos expresamos. El lenguaje es una fuerza mágica y el discurso su vehículo.</p> | <p>METODOLOGÍA DE LA SESIÓN DE BIODANZA (LA CONSIGNA) LA VIVENCIA (RELATO DE VIVENCIA) EDUCACION BIOCENTRICA</p> |
| <p>Los antiguos conocían la manera de emplear el lenguaje para abrir puertas entre la humanidad y los seres sutiles, para separar lo físico de otras dimensiones. Cuando vocalizamos los pensamientos la energía experimenta un gran impulso para manifestarse. Con nuestra voz y nuestras palabras podemos aligerar la carga de otras personas.</p> | <p>METODOLOGÍA DE LA SESIÓN DE BIODANZA (LA CONSIGNA) LA VIVENCIA (RELATO DE VIVENCIA)</p> |
| <p>Así como la música tiene diferentes cualidades, tono volumen y timbre, lo mismo acontece con la voz. Y con sus cambios podemos llegar de manera diferente a las personas. Nuestra voz es el vehículo personal para lo espiritual y la expresión creativa.</p> | <p>SESIÓN DE BIODANZA (LA CONSIGNA) LA VIVENCIA (RELATO DE VIVENCIA)</p> |
| <p>El sonido creado por una persona es el reflejo de su estado general e indica la calidad de vida. El lenguaje de nuestras voces reflejan nuestra personalidad y nuestras emociones están estrechamente relacionadas con el sonido de nuestra voz.</p> | <p>LA VIVENCIA RELATO DE VIVENCIA SESIÓN DE BIODANZA (LA CONSIGNA)</p> |
| <p>La voz posee una increíble capacidad de ser un instrumento para la revitalización. Los sonidos de las vocales son revitalizadores y cada una incide en una parte diferente del cuerpo. La voz pertenece al cuerpo físico pero es el instrumento del ser espiritual debemos aprender a utilizarla para lograr una</p> | <p>IDENTIDAD TRASCENDENCIA SESIÓN DE BIODANZA (LA CONSIGNA) ASPECTOS FISIOLÓGICOS VITALIDAD</p> |

| | |
|--|--|
| conciencia más alta y una mayor salud. | |
| Proclamando el nombre proporcionamos equilibrio al cuerpo y relajación a la mente. | IDENTIDAD |
| Este arte esta en lo más profundo de nuestro ser. La narración mágica supone despertar la imaginación creativa lo que supone que el narrador debe desarrollar una comprensión profunda de los símbolos y las personas. Esta narración consigue ampliar las percepciones, la iluminación y estados de conciencia mágicos y despertar al niño que llevamos dentro. | SESIÓN DE BIODANZA (LA CONSIGNA) TRASCENDENCIA EDUCACION BIOCENTRICA |
| El narrador mágico comprende el significado del poder de la voz y su capacidad de utilizarla con el fin de que resuene a un nivel de profundidad mayor en la psique de los otros. | SESIÓN DE BIODANZA (LA CONSIGNA) ASPECTOS PSICOLÓGICOS EDUCACION BIOCENTRICA |
| Esta narración es un atractivo, para el niño que llevamos dentro, despierta sentimientos latentes y nos ayuda a descubrir soluciones para mutuos conflictos. Pone de manifiesto procesos íntimos y nos ayuda a traducir las realidades síquicas en imágenes. El relato se convierte en un espejo que refleja el mundo interior. | SESIÓN DE BIODANZA (LA CONSIGNA) ASPECTOS PSICOLÓGICOS EDUCACION BIOCENTRICA |

COMO CURA LA MUSICOTERAPIA

Comentario:

Actualmente debido a que el ritmo es frenético casi no hay tiempo para la comunicación, aparece el estrés, la depresión, los estados neuróticos, el insomnio. Y todas ellas son un desequilibrio entre lo físico y lo mental que imposibilita la consecución de una vida plena y feliz. Un individuo sin armonía entre el plano físico y mental no posee equilibrio, y sin equilibrio no es posible la realización plena del individuo. A la persona entonces hay que armonizarla y ésta se logra a través de la música. PORQUE LA MUSICA ES CAPAZ DE CURAR.

| ASPECTO DEL AUTOR | CORRESPONDENCIA TEORICA |
|--|---|
| <p>MUSICOTERAPIA: Es la utilización de la música y sus elementos (sonido, ritmo, armonía, tonos) con una persona o grupos, en un proceso destinado a facilitar y promover comunicación, aprendizaje, movilización, así la música- terapia es el uso de la música para mejorar el funcionamiento físico psicológico e intelectual. Y dado que la música es un lenguaje emocional, se puede aplicar a cualquier ser humano en las distintas circunstancias de la vida.</p> <p>Existen cuatro técnicas: audición musical, canto, improvisación musical y la danza o movimiento con la música.</p> | <p>ASPECTOS FISIOLÓGICOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS ARS MAGNA</p> |
| <p>El hombre primitivo pensaba que el sonido tenía un origen sobrenatural y, debido a que le resultaba incomprensible, lo consideró misterioso y mágico. El sonido expresaba para él la disposición de ánimo como, las amenazas o las órdenes de los espíritus que lo rodeaban.</p> <p>Margaret Mead cuenta que ciertas tribus de Nueva Guinea creen que la voz de los espíritus puede ser</p> | <p>ANTECEDENTES MÍTICOS Y FILOSÓFICOS SEMÁNTICA MUSICAL ASPECTOS PSICOLÓGICOS</p> |

| | |
|--|--|
| <p>oídas a través de las flautas, los tambores, y el bramido del toro.</p> <p>El curador que emplea la música ha sido, a través de los tiempos primero un mago, luego un monje y por último un médico o sea que antes se aplicaban tres tipos de curaciones: las mágicas, las religiosas y las racionales.</p> <p>Platón y Aristóteles fueron los precursores de la musicoterapia, el primero recetaba música y danza para los terrores y angustias, y Aristóteles decía “después de oír melodías que elevan el alma hasta el éxtasis retorna a su estado normal como si hubiera experimentado un tratamiento depurativo”.</p> <p>Dalcroze decía que el estudio de la música es el estudio de uno mismo.</p> <p>Hoy, la música ejerce su influencia como lo ha hecho a lo largo de los tiempos, sobre los diversos efectos del sonido aún antes de haber llegado a ser música.</p> | |
| <p>Percibimos el sonido a través de nuestro aparato auditivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Acelera la respiración y su regularización -Provoca un efecto sobre el pulso, la presión sanguínea, la función endocrina y cardiaca -Incrementa la capacidad de resistencia muscular -Aumenta la vitalidad -Incrementa la atención, concentración y memoria -Facilita la relajación -Favorece la digestión -Cambios en el metabolismo <p>Los efectos psicológicos. Mejora la comunicación, la identidad, la fantasía, la expresión personal y el conocimiento de sí mismo.</p> <p>La música como medio de autoexpresión, trae a la conciencia emociones profundamente arraigadas y proporciona la vía de descarga necesaria.</p> <p>La música en grupo es un medio ideal para la psicoterapia. Responde a la necesidad fundamental del ser humano de ser necesitado y aceptado por sus semejantes.</p> | <p>ASPECTOS FISIOLÓGICOS SEMÁNTICA MUSICAL IDENTIDAD TRANCE Y REGRESIÓN ARS MAGNA AFECTIVIDAD EL GRUPO DE BIODANZA</p> |
| <p>El principio Iso se basa en que”lo semejante actúa</p> | <p>ARS MAGNA</p> |

| | |
|---|--|
| <p>sobre lo semejante” (identidad sonora). El principio de Iso resume nuestros arquetipos sonoros, nuestras vivencias sonoras gestacionales y nuestras vivencias sonoras de nacimiento e infantiles hasta nuestros días. En musicoterapia el principio Iso se revela de suma utilidad para abrir un canal de comunicación entre el paciente y el terapeuta. Hay un Iso general en un todo unificado, un iso complementario, un Iso grupal y un Iso universal.</p> <p>El Iso complementario es el conjunto de pequeños cambios que se van produciendo en cada sesión de terapia. El Iso grupal es el que esta ligado al esquema social. El Iso universal es aquel Iso común a todos los seres humanos.</p> | <p>TRASCENDENCIA</p> |
| <p>El placer de la experiencia sonora y corporal y los canales de comunicación que se abren son vividos con intenso gozo por el terapeuta y el grupo.</p> | <p>LA VIVENCIA LA CLASE DE BIODANZA</p> |
| <p>El aporte reside en la modificación de los problemas emocionales.</p> <p>En disminuidos auditivos, visual, en rehabilitación de enfermedades respiratorias, en trastornos de enfermedades mentales.</p> | <p>ARS MAGNA</p> |
| <p>La música contemporánea “seria” ayuda a los pacientes inhibidos a traer a la conciencia emociones reprimidas mientras que la música romántica no ayuda a la integración del grupo pues estimula asociaciones personales y crea tensión. La clásica en cambio ayuda a la cohesión del grupo pues despierta un sentido de seguridad; la música tradicional y las canciones folclóricas son, el medio más efectivo de reunir a las personas y de integrar al grupo por su relación profundamente asentada y cósmica.</p> | <p>SEMANTICA MUSICAL</p> |
| <p>En educación especial, la musicoterapia se utiliza con éxito por sus resonancias afectivas, las posibilidades que da al individuo de expresarse en el ámbito individual y de grupo. La música enriquece la vida, y por este motivo el individuo disminuido debe estar rodeado de un ambiente musical, a demás se debe utilizar sonidos diferentes voces, colores, representación corporal. El movimiento es el protagonista ya que abre</p> | <p>EXTENSIONES DE BIODANZA AFECTIVIDAD MOVIMIENTO HUMANO</p> |

| | |
|---|--|
| <p>canales de comunicación que dan lugar a un proceso de recuperación.</p> <p>Los objetivos más importantes son afectivos-emocionales; sociales y psicofisiológicos.</p> | |
| <p>La música actúa en el niño aportándole ilusión, alegría, armonía; también actúa armonizando la relación del niño con el profesor. El niño recibe la información libre de tensión y potencia sus capacidades intelectuales y afectivas.</p> | <p>EDUCACION BIOCENTRICA</p> |
| <p>Durante el embarazo a través de técnicas utilizadas durante el período gestacional, se logra ayudar a la madre a descubrir y reconocer el sistema vincular, aumentando así la capacidad comunicativa entre madre y feto.</p> | <p>EXTENSIONES DE BIODANZA (Biodanza para gestantes)</p> |
| <p>A personas de la tercera edad, el juego sonoro de la música puede actuar de disparador de nuevas ideas creativas y así, la persona rehace su mundo, promoviendo también intercambios sociales, logra revertir el aislamiento, ofrece contención emocional. Así se, adquiere hasta la disminución de algunos tipos de dolores y una nueva ilusión por vivir más felices.</p> | <p>EXTENSIONES DE BIODANZA (Biodanza y gerontología)</p> |
| <p>Hay países con una gran tradición musical, Gran Bretaña, Alemania, Italia, Austria donde la música tiene un valor especial en la educación y en los que se cree que el desarrollo armónico del ser humano no se alcanza sin el perfecto equilibrio entre el cuerpo y la mente.</p> <p>La música nacida del elemento primario el sonido, tomada por el hombre y organizada por él, es hoy la solución para combatir cualquier enfermedad de la mente o el cuerpo.</p> | <p>EDUCACION BIOCENTRICA ARS MAGNA</p> |

MÚSICA, SONIDO Y CURACIÓN

Sin ninguna formación en las artes curativas,
experimenté cómo afectaba la música,
tanto a mí como a los que me rodeaban”...
“Me di cuenta que la misma pieza musical,
tocada de modo diferente,
producía en las audiencias una respuesta también diferente.”

Comentario contraportada:

Música, sonido y curación es un manual práctico de aprendizaje del sonido, la música, las vibraciones, los arquetipos elementales y su relación con las artes curativas. Es un recurso inestimable para enseñantes, alumnos y terapeutas en general. Con una aproximación holística a la energía, los cuatro elementos básicos: aire, fuego, agua y tierra, las vibraciones elementales asociadas a cada uno de ellos. Con múltiples ejemplos y ejercicios que lo convierten en un curso práctico de terapia musical.

Fundamentado en la experiencia clínica y musical John Beaulieu presenta el desarrollo del cuerpo humano como sonido, ingeniosamente escrito y con una visión coherente y bien fundamentada. Sus experiencias como terapeuta, compositor e investigador se unen para hacer que este libro sea una guía introductoria, fácilmente asimilable y práctica, sobre la utilización del sonido en la curación.

Escrito a modo de sinfonía, sus notas claras y limpias nos muestran las técnicas de musicoterapia ya desde el preludio, introduciéndonos en una de las terapias que están más

al alcance de la vida cotidiana. Desde las nanas infantiles a los conciertos sinfónicos, pasando por el rock y el jazz, la música moldea el carácter y ejerce su poder curativo durante todas las fases de nuestro desarrollo.

| APARTE DEL LIBRO | CORRESPONDENCIA TEÓRICA |
|--|---|
| <p>Los antiguos médicos y músicos eran bien conscientes de las propiedades curativas de la música y el sonido. Constituían un método para el crecimiento espiritual y la curación de las emociones y del cuerpo. Cuando fui capaz de abandonar la idea de que el espíritu y el cuerpo estaban separados, los escritos de aquellos antiguos médicos comenzaron a tener sentido.</p> | <p>ASPECTOS MITICOS ASPECTOS BIOLÓGICOS ASPECTOS PSICOLOGICOS</p> |
| <p>La premisa de este libro es que la música afecta la energía de la vida.</p> | <p>SEMÁNTICA MUSICAL</p> |
| <p>Hay diferentes maneras de comprender el arte de escuchar. Por ejemplo, en la tradición hindú, la escucha se divide en cuatro niveles. La primera es el nivel del significado. La segunda es el nivel del sentimiento, o forma sutil, la tercera es una conciencia intensa y constante, o presencia, y al cuarto nivel se le conoce como el “sonido silencioso.”</p> | <p>SEMÁNTICA MUSICAL ASPECTOS FISIOLÓGICOS</p> |
| <p>Yo he dividido la escucha en 5 niveles, que llamo “oído”, “imaginación”, “realidades”, “elementos” y “silencio”. Cada uno de estos niveles pueden experimentarse directamente.... Son referencias para relacionar experiencias comunes dentro de la vastedad del sonido.</p> | <p>SEMÁNTICA MUSICAL</p> |
| <p>OIDO: La escucha comienza con la audición. Todos los sonidos que oímos con nuestros oídos están disponibles para ser escuchados.... Cuando oímos algo que nosotros mismos no nos permitimos escuchar, se convierte en ruido.</p> | <p>ASPECTOS FISIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS SEMÁNTICA MUSICAL</p> |
| <p>IMAGINACIÓN: Todos los sonidos tienen el poder de despertar nuestra imaginación. Cuando usted entre en este nivel de sonido, asegúrese de estar a salvo físicamente... El nivel de imaginación nos permite</p> | <p>ASPECTOS PSICOLOGICOS SEMÁNTICA MUSICAL</p> |

| | |
|--|--|
| <p>evocar imágenes con los sonidos. Por ejemplo, cuando vamos a un concierto no nos limitamos a “oír los violines”; cerramos los ojos y dejamos que la música nos transporte a lugares mágicos.</p> | |
| <p>REALIDADES: La música tiene el poder de eludir el foco de nuestra atención consciente. Podemos convertirnos realmente en música. Y, a la inversa, ser lo que estamos escuchando. Por eso no es difícil reconocer a la gente por la clase de música que escucha.... La clave de la escucha consciente es la flexibilidad. Al escuchar tenemos la capacidad de escoger el sonido y entrar en él. Cuando resonamos libremente con el sonido, entramos en él y llegamos a ser él. Estamos contemplando el mundo a través del sonido, y aprendemos que los sonidos no se explican a sí mismos; se revelan a sí mismos. Son como muchas revelaciones y existen sonidos y combinaciones de sonidos, pero tenemos que ser flexibles y libres para movernos a través de diversas realidades que estos sonidos crean.</p> | <p>SEMÁNTICA MUSICAL TRANCE Y REGRESIÓN IDENTIDAD E INTEGRACIÓN</p> |
| <p>ELEMENTOS: La música también crea ambientes. Escuchar los elementos es buscar, más allá de la realidad que nos rodea, una música de los elementos que hace surgir otra realidad. Si no existen barreras para la percepción interna, el cuerpo físico responderá como las cuerdas de un piano: resonará con las cualidades del sonido. Si la mente no está ocupada en juzgar estas sensaciones, podrá observar libremente sus efectos. Esto suele describirse como una sensación que se expresa con un lenguaje primitivo sentido a nivel visceral... En el pasado, las sensaciones de la música a “nivel visceral” se asociaban al comportamiento humano y a las cualidades de los elementos naturales. Por culpa de nuestros grandes progresos en la tecnología es fácil que perdamos el contacto con las válidas respuestas básicas de nuestros sentidos. Para escuchar al nivel de los elementos tenemos que confiar en nuestras propias percepciones primitivas. Estas percepciones, combinadas con un modelo de</p> | <p>SEMÁNTICA MUSICAL ASPECTOS BIOLÓGICOS ASPECTOS FISIOLÓGICOS VITALIDAD ARS MAGNA</p> |

| | |
|---|---|
| <p>curación por la energía vital, se convierten en una importante información.</p> | |
| <p>SILENCIO: El nivel más profundo de la escucha es el silencio. Todos los sonidos surgen del silencio y nos llevan del regreso a él. Escuchar es el arte de descubrir el silencio. Conocernos es el comienzo y conocernos es el fin.</p> | <p>TRASCENDENCIA</p> |
| <p>Hipócrates la llamó “vix medicatrix naturae” (fuerza curativa de la naturaleza). La energía de la vida fue conocida por los chinos como chi, y es la base del sistema curativo por acupuntura. En la India se le conoce como prana, y es el fundamento del ayurveda, su práctica de curación natural. El difunto doctor Wilhelm Reich llamó orgón a la energía de la vida, y desarrollo un sistema de psicoterapia basado en el incremento de esta energía. Reich definía el movimiento de la energía de la vida como de “corriente”, y el movimiento coordinado del todo el campo energético como “oceánico”.</p> | <p>VITALIDAD ASPECTOS PSICOLÓGICOS MOVIMIENTO HUMANO</p> |
| <p>En contraste con la filosofía de la compartimentación, el papel de la energía en las artes curativas procede de una filosofía holística. El holismo supone que cada individuo es único y representa una interacción compleja de cuerpo, emoción, mente y espíritu. La salud existe cuando estos elementos funcionan armónicamente, tanto entre ellos como con el cosmos. Los desórdenes o la enfermedad se hacen patentes cuando las partes de todo se experimentan como separadas y en conflicto entre si. Este punto de vista ha sido corroborado por las investigaciones posteriores de los físicos modernos. El doctor Fritjof Capra refleja el punto de vista actual de las ciencias con estas palabras: “Ya no se considera el universo como una máquina constituía por una multitud de objetos, sino más bien por un todo armonioso “orgánico” cuyas partes sólo se definen por sus interrelaciones”.</p> | <p>VITALIDAD ARS MAGNA</p> |
| <p>En vez de utilizar la palabra “energía”, los antiguos utilizaban concepto de “Sonido Sagrado”. Aunque las</p> | <p>SEMANTICA MUSICAL</p> |

| | |
|---|---|
| <p>palabras para nombrarlo cambiaron de una cultura a otra, el significado básico siguió siendo el mismo. En el cristianismo, el sonido sagrado se conoce en la Biblia como el Verbo: “En el principio era el Verbo, y el Verbo estaba en Dios y el Verbo era Dios” (Juan 1, 1) El Sonido Sagrado se conocía en la antigua China como kung, o la nota cósmica. Otros nombres del Sonido Sagrado son “sonido silencioso”, “nota clave”, “sonido cósmico” y OM.</p> | |
| <p>El sufí Hazrat Inayat Jan expresa el Sonido Sagrado sencilla y poéticamente con la palabra “música”: Música, la palabra que utilizamos en nuestro lenguaje corriente, es nada menos que la representación de nuestro Amado. Amamos la música porque es la representación de nuestro Amado. Pero la cuestión es: ¿qué es nuestro Amado y dónde está? Nuestro Amado es nuestro origen y nuestro fin, y lo que vemos de nuestro Amado ante nuestros ojos físicos es la belleza que hay ante nosotros, y esta parte de nuestro Amado que se manifiesta así a nuestros ojos (el Sonido Sagrado) es la forma interior de la belleza de la cual nos habla nuestro Amado. Si solo escucháramos la voz de toda la belleza que nos atrae bajo cualquier forma, encontraríamos que, en cada uno de los aspectos, nos está diciendo que detrás de toda manifestación está el Espíritu perfecto, el Espíritu de sabiduría.</p> | <p>SEMANTICA MUSICAL TRASCENDENCIA</p> |
| <p>El sonido audible, o simplemente el sonido que oímos, es el pórtico del Sonido Sagrado. Tiene 3 características: onda, pulso y forma. Estos términos tienen su origen en el vocabulario musical y tiene un significado nuevo y más extenso en el contexto de la energía vital. Gurdjieff llama a esta relación entre onda, pulso y forma, la “ley fundamental” que crea todo fenómeno: Esta es la “Ley de los Tres”, la ley de los tres principios o de las tres fuerzas. Consiste en el hecho de que todo fenómeno, sean los que fueren su escala y el mundo en que tenga lugar, desde los fenómenos moleculares hasta los cósmicos, es el resultado de la</p> | <p>SEMÁNTICA MUSICAL ASPECTOS FILOSÓFICOS TRASCENDENCIA</p> |

| | |
|---|---|
| combinación o el encuentro de tres fuerzas diferentes. | |
| <p>Cuando oímos un sonido, estas cualidades (pulso, onda y forma) siempre están presentes. Aunque se puede hablar de ellas por separado, siempre ocurren simultáneamente. El término “pulso” sirve para describir el aspecto generador del sonido. Se puede pensar en el pulso sencillamente como la fuerza de expansión y contracción. En términos musicales, pulso es lo mismo que ritmo. Sin pulso no existiríamos.... El pulso crea simultáneamente la onda y la forma.</p> | SEMÁNTICA MUSICAL |
| <p>En el Sonido Sagrado, lo fundamental no es una nota o un tono particular como la música. Lo fundamental está en todas las dimensiones y en todas las cosas, incluyéndonos a nosotros mismos. Lo fundamental no hay que hallarlo; más bien se revela a si mismo al escucharlo. La curación siempre es un retorno a lo fundamental. Debemos buscar lo fundamental en todas partes de nuestra vida.</p> | TRASCENDENCIA |
| <p>La música no tiene valor ni moralidad, la música no piensa. Cuando la música reemplaza nuestros pensamientos, estamos en trance y abiertos a la sugestión. Ya no es cuestión de pensar, estamos en movimiento, estamos fundidos en un todo con la música. Nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestros cuerpos físicos se están moviendo con las cualidades elementales del sonido. Después, el self lo recuerda. La música es siempre un acontecimiento participatorio y energético. En música, la diferencia entre lo profano y lo divino es solo una cuestión de punto de vista: Lo divino siempre está presente.</p> | SEMÁNTICA MUSICAL ASPECTOS FISIOLÓGICOS LA VIVENCIA |

GUIA PRÁCTICA DE MUSICOTERAPIA

“... Su propósito es precisar, definir y explicar por medio de qué procesos el hombre se halla comprometido con la música y cuáles son las respuestas del ser humano a sus diversos efectos.”

| APARTES DEL AUTOR | CORRESPONDENCIA TEÓRICA |
|--|--|
| La música es una de las expresiones del espíritu humano, al igual que la palabra. Estos dos componentes del lenguaje traducen la interioridad del hombre. Su interacción no es tan sólo psíquica, sino también física, pues el sonido, al igual que el pensamiento, se transmite mediante ondas que producen una respuesta en la materia. Hay correspondencias vibratorias entre los sonidos, los pensamientos y los elementos materiales. | SEMÁNTICA MUSICAL |
| La música tiene acción directa de los sonidos sobre la sustancia orgánica, que tienen por corolarios una manifestación bioquímica y una resultante funcional. | ASPECTOS BIOLÓGICOS ASPECTOS FISIOLÓGICOS |
| Platón, y después Aristóteles, codificaron las virtudes terapéuticas de la música, que consideraban como una higiene mental indispensable. Paracelso, el gran médico del Renacimiento, utilizaba la música para “actuar sobre el organismo por intermedio del alma”. Este es, en cierto modo, el nacimiento de la medicina psicosomática, por intermedio del complejo sonido/ser humano. | ASPECTOS FILOSÓFICOS |
| ... por medio de determinados sonidos se pueden provocar cambios en el metabolismo y en la biosíntesis de los diversos procesos enzimáticos, incluidos el DNA y el RNA, elementos fundamentales de la vida. | ASPECTOS BIOLÓGICOS |
| Podemos así afirmar, con mucha seriedad, que en nuestra época, marcada cada vez más por el superestrés de la civilización, el hombre tiene tanta | VITALIDAD SEMÁNTICA MUSICAL |

| | |
|--|---|
| necesidad de música como el oxígeno, de alimentos o de sol. | |
| El canto es propio del hombre y corresponde a la expresión de una necesidad, desde la más tierna infancia. El canto instintivo, improvisado, en particular, permite exteriorizar sentimientos a menudo reprimidos, incluso si las arias cantadas son reminiscencias... Los niños canturrean antes de saber hablar y a menudo lo hace antes de dormirse por instinto de seguridad... Del mismo modo, los himnos y los cantos guerreros tienen por objeto eliminar la angustia y hacer recuperar el coraje. | VITALIDAD TRASCENDENCIA CREATIVIDAD |
| Sucede que el ritmo y las vibraciones sonoras actúan sobre nuestros centros instintivos y nos incitan a expresar corporalmente nuestras sensaciones. | ASPECTOS PSICOLÓGICOS |
| Para los chinos de la antigüedad, la voz era la expresión del ser profundo: era, según la entonación, un testimonio de lealtad o de infidelidad de los vasallos hacía a sus señores; según la tesitura, era de bueno o de mal augurio para la vida futura del recién nacido, etc.; pero también, según su timbre, estaba en relación con el estado de salud (una voz ganguea indica un trastorno del pulmón; una voz que vocifera está en relación con una enfermedad del hígado; una voz que gime es signo de una disfunción del riñón, etc.) | ASPECTOS MÍTICOS ASPECTOS FILOSÓFICOS |
| Cuando la voz expresa nuestra personalidad y nos revela ante el mundo, transmite sus resonancias a nuestro propio cuerpo. | IDENTIDAD |
| Desde la más remota antigüedad, las civilizaciones atribuyeron a la música poderes terapéuticos; es decir, a la organización de los sonidos en estructuras más o menos complejas: modos, tonalidades... En la música de la India, el lazo entre los sonidos y las emociones está en los modos llamados ragas (que significa color, pasión). A cada raga corresponde una atmósfera emocional específica, que depende de la combinación de los sonidos y los intervalos. | ASPECTOS MÍTICOS ASPECTOS FILOSÓFICOS SEMÁNTICA MUSICAL |
| La naturaleza humana, al igual que la música, que es | SEMÁNTICA MUSICAL |

| | |
|--|--|
| <p>una “mímica” sonora exacta de las emociones de sus autores, una y otra permanecerán por siempre incomprensibles en su más profunda esencia. Sin embargo, es posible aproximarse a la finalidad buscada gracias a los medios que nos procura la medicina holística, es decir, la medicina global, que toma a su cargo cuerpo y alma, en su totalidad. En efecto, el espíritu no puede ser dissociado de su envoltura vibrante y sonora. Al igual que un remedio, la música actúa sobre el oyente de dos maneras: por un intercambio de energía, llamado dinamogenia, que provoca un despertar o una aminoración de la motricidad y por un desarrollo de la afectividad, que son complementarias y significantes.</p> | <p>ARS MAGNA</p> |
| <p>...todo sucede como si una música de una tonalidad precisa hiciera entrar en resonancia, por la reiteración de ciertos sonidos, a una determinada variedad de células sensibles a estas longitudes de onda particulares. Se produce entonces una especie de despertar a su nivel y dichas células recuerdan su papel....</p> | <p>ASPECTOS BIOLÓGICOS ARS MAGNA</p> |
| <p>La música funcional, es el más antiguo de los géneros musicales; en efecto, era funcional la música de los hombres primitivos, porque estuvo asociada a los ritos, a la magia y a las tradiciones de África y de Asia, los sonidos tienen un sentido mágico y correspondencias secretas.</p> | <p>ASPECTOS MITICOS</p> |
| <p>Así mismo, en las tradiciones sumero-babilónicas, se asignaba a la música un rol excepcional en los ritos solemnes o familiares. Los textos bíblicos mencionan canciones para los oficios, himnos bélicos, músicas consoladoras o terapéuticas. En todas las culturas prehelénicas, las prácticas musicales están, en mayor o menor medida, relacionadas con la magia, la religión, la glorificación o la medicina. La música fue considerada como un arte recién a partir de la civilización griega; pero sin embargo, para los pitagóricos continuó siendo la expresión de la armonía universal; los escritos de Aristóxenes, de Platón o de Aristóteles determinaban el valor moral de los modos</p> | <p>ASPECTOS MÍTICOS</p> |

| | |
|--|---|
| y los ritmos. | |
| <p>Se puede afirmar, sin posibilidad de error, que una música apropiada:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Actúa sobre la energía, el rendimiento y la resistencia muscular. -Aumenta la realización de actividades voluntarias y la acelera. -Reduce o retarda la aparición de la fatiga. -Incrementa la calidad de los reflejos musculares. -Facilita y activa la atención. -Produce variaciones en el reflejo de Hoffman, que traduce la calidad de la actividad motriz periférica. -Determinados tipos de música pueden, por el contrario, provocar una caída del nivel de vigilancia, que tiene por corolario distensión y relajación. | <p>SEMÁNTICA MUSICAL ASPECTOS FISIOLÓGICOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS</p> |
| <p>Se ha probado, en forma experimental, que la música:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aumenta los metabolismos y favorece los intercambios celulares. -Incrementa el consumo de oxígeno. -Acelera o disminuye la respiración, de acuerdo con el ritmo de la música. -Modifica las características del pulso, de la presión arterial y los trazados electrocardiográficos. -Actúa en forma neta sobre el volumen relativo de la sangre y sobre la circulación cerebral. -Facilita la digestión. -Modifica el trazado electroencefalográfico. -Baja el umbral de difusión de influjo nervioso en la corteza cerebral. | <p>EFFECTOS DE LA MÚSICA ASPECTOS FISOLÓGICOS ASPECTOS BIOLÓGICOS VITALIDAD</p> |

CONCLUSIONES

- La modalidad de trabajo sanador a través del sonido es tan revolucionaria que hace parte de una visión holista de la medicina y se denomina “medicina de la tercera era”. La sanación por el sonido nos permite además de mantener una perfecta salud, expandir nuestro ser a través de la expresión de la creatividad. No hay que subirse a la cima de una montaña de un país lejano, ni sentarse en meditación silenciosa para alcanzar la paz y la unidad con nuestra esencia. Basta con usar “el sonido” la meditación y otras modalidades del corazón como lo es la música para escuchar nuestro propio cuerpo y el de los demás.
- La música es la expresión de la armonía del universo, el sonido es materia en forma de energía y el hombre es el clímax de esta sinfonía; esta toca más profundamente nuestras emociones y sentimientos, la palabra se refiere más a lo que nos rodea y la consigna es el lazo de unión entre la música y la emoción.
- El poder sanador de la música con su vibración nos invita a transformar profundamente nuestra vida en los aspectos físico, emocional, mental y espiritual y esto nos lleva a resonar con todo el universo.
- A través de la lectura de los diferentes autores, pudimos encontrar propuestas de ejercicios con instrumentos musicales, con la voz, con procesos de respiración y sonidos de la naturaleza entre otros; los cuales pudieran ser incorporados al elenco de ejercicios de Biodanza, enriqueciendo de esta manera los procesos de integración humana persona, interpersonal y con el universo.

- Todos los autores reconocen que la música es vibración que llega hasta las células más profundas del cuerpo, aducen que dicha vibración abre dimensiones espirituales aun no definidas que nos permiten llegar a la frontera de la curación holística.
- En la Biodanza y en la curación por el sonido la música actúa sobre la parte fisiológica y psicológica del ser humano en la medida en que la persona se disponga a experimentar la vivencia. Además sostienen que el cuerpo tiene su propia capacidad de sanarse y recrearse a sí mismo.
- La respiración es considerada como el aspecto esencial de la vida, es más que un reflejo mecánico, es la base de todas las funciones celulares, del bienestar energético y de nuestra salud emocional. El sonido no solo es una manifestación de la respiración sino una forma de revitalizarla. Para Biodanza la respiración es también una función fundamental, con ella nos revitalizamos, nos autorregulamos, nos centramos y aprendemos a fluir precisamente como el aire.
- La sincronización sónica (volverse uno con la música) es común a las terapias del sonido, la música y la Biodanza porque en todas se restaura la armonía entre nuestro ser más profundo, nuestra esencia y el universo, volviendo a despertar nuestra conciencia cósmica.
- Partiendo de los estudios de Tomatis, proponemos introducir melodías de Mozart, especialmente los conciertos para violines en los ejercicios de acunamiento y contención, ya que esta combinación ayuda a sanar los conflictos dados en el

período de gestación. También es significativo hacerlo en los momentos de arrullos afectivos para que las personas reparentalice su vida prenatal.

- La elección de la música es definitiva para que los participantes hagan conexión profunda con ellos mismos. Esto supone que el profesor de Biodanza haga un ejercicio juicioso de conocimiento de las colecciones y/o melodías que se van a utilizar en la clase, con el fin de tener claridad de los efectos de cada una.
- Con respecto a la música que se podría utilizar para acompañar los ejercicios de Biodanza, sería interesante tener en cuenta la música barroca por su comprobada influencia en las ondas cerebrales y en los procesos de súper aprendizaje.
- El arte de escuchar activamente es una condición de todos los procesos de integración humana, genera procesos curativos y conducen a la persona hasta el umbral de la unificación. También ayudan a liberar corazas y a conectar la voz interior.
- Es vital que los profesores de Biodanza nutran su mundo interior, para que su trabajo sea desde el Amor y no desde el ego y de esta manera se convierta en una misión de servicio y de entrega profunda.
- La conciencia humana se mueve actualmente entre dos parámetros vibratorios: el ciclo vital del universo y la más diminuta de las vibraciones del átomo. La curación se basa en estar abierto al todo; en estar dispuestos a abandonar todo lo que frustra o retrasa (sentimientos negativos, mala dieta, etc.), y aceptar un espectro más alto de reacciones nuevas experiencias y prioridades. La curación es comunicación; y la música es comunicación total. Entre los misterios más profundos de la música se

encuentran las inspiraciones, los caminos y las curaciones que conducen a la unidad.

- Podemos concluir que mientras más tiempo estemos expuestos a sonidos positivos mayores serán sus efectos, puesto que ellos alteran los campos y los impulsos electromagnéticos de una persona o el entorno. La música provoca ciertos cambios biológicos, ocasiona una alteración en el pulso, en la respiración y aumenta el metabolismo, aumenta el umbral de la sensibilidad y nos facilita el acceso a otras formas de percepción.
- La palabra especialmente en sus cambios de tonalidad y dependiendo de la emocionalidad del hablante, incide profundamente en el cerebro derecho del oyente dado que el tono de voz es el reflejo del mundo interior, y lo invita a ponerse en contacto con sus emociones y a experimentar sus vivencias. Por esta razón es importante que las consignas de la clase de Biodanza surjan de la paz de la persona que las pronuncia.
- La música en su estructura integra las fuerzas espirituales emocionales y primitivas en una experiencia universal, estas sirven en el tratamiento de las enfermedades del cuerpo y de la mente, igual que han hecho desde el origen de los tiempos.

BIBLIOGRAFÍA

- ANDREWS, Ted. 1993. **La Curación por la música**. Barcelona, Martínez Roca S.A.
- BEAULIEU, John. 1994. **Música sonido y curación**. Barcelona, Índigo.
- BENCE, L. Y MEREAX, M. 1991. **Guía práctica de Musicoterapia**. México, Gedisa.
- DEWHURST-MADDOCK, Olivea. 1993. **El libro de la terapia del sonido**. Madrid, EDAF.
- GAYNOR, Mitchell L. 2001. **Sonidos que curan**. Barcelona, Ediciones URANO S.A.
- SÁINZ DE LA MAZA, Aro. 2003. **Cómo cura la musicoterapia**. Barcelona, RBA Libros S.A.