

18

Terapias de la música

Los heridos musicales: Creatividad musical y musicoterapia | ¿Qué es la libertad? Sobre condicionamientos en el lenguaje musical | El terapeuta como lámpara | Componer en Gestalt | Entrevista al doctor José Alvaro Calle Guglieri | Método Feldenkrais | Yogaterapia (Hatha-Yoga) al servicio del intérprete | Técnica Alexander | Técnica Tomatis | Aprender a envejecer a través de la música

PVP: 10 euros





Tu tienda en Madrid especializada en pianos

Pianos de Cola
Pianos Verticales
Pianos Silent
Pianos Digitales
Pianos Portátiles
Teclados


polimúsica



Tienda

Caracas, 6 · 28010 Madrid
Tel. 91 319 48 57 / 91 308 40 23 · Fax: 91 308 09 45
E-mail: madrid@polimusica.es



Tienda On-line

www.polimusica.es

18

Terapias de la música

doce notas preliminares
invierno-primavera 2006-2007

SALÓN PROFESIONAL COMÚSICA

Instrumentos Musicales y Accesorios

2007

8, 9 y 10 de febrero

GUITARRAS - BAJOS
AMPLIFICADORES
BATERÍAS - PERCUSIÓN
TECLADOS - MÓDULOS
EFECTOS - PROCESADORES
MEZCLADORES
INSTRUMENTOS CLÁSICOS
INFORMÁTICA MUSICAL
PARTITURAS
ACCESORIOS

8, 9 y 10
de febrero de 2007

PABELLÓN DE CRISTAL
Recinto Ferial de la Casa de Campo
Madrid (España)

COMUSICA

Tel.: 91 542 10 82

www.comusica.com/2007



sumario

	13	Editorial
Nélida Hiroko Nakamura	14-35	Los heridos musicales. Creatividad musical y musicoterapia. Reflexión en polifonía
María de Alvear	26-33	¿Qué es la libertad? Sobre condicionamientos en el lenguaje musical
Cristina Bruno	34-37	El terapeuta como lámpara
Marisa Manchado	38-41	Componer en Gestalt
Gloria Ruiz Ramos	42-47	Entrevista a José Álvaro Calle Guglieri
Pablo Jurado	48-57	Método Feldenkrais: lo imposible es posible
Gloria Ruiz Ramos	58-69	Yogaterapia. La aplicación científica del Yoga Físico (Hatha-Yoga) al servicio del intérprete
Anne Landa	70-75	Acordeón y Técnica Alexander para músicos
María Cruz Domínguez	76-85	La Técnica Tomatis, el camino al arco iris
Pilar Lago Castro	86-97	Aprender a envejecer a través de la música

**Nº 18 doce notas preliminares:
Terapias de la música**

**invierno-primavera 2006-2007.
Precio: 10 €, Unión Europea: 12 €**

Edita: Gloria Collado Guevara. C/ San Bernardino, 14. Pral. A. 28015 Madrid
Tel.: (+34) 91 547 00 01. Fax: (+34) 91 547 00 01
E-mail: docenotas@ecua.es Web: www.docenotas.com

Consejo de redacción: Alberto C. Bernal, José Manuel Broto, Gloria Collado, Jean-Marc Chouvel, Gérard Denizeau, Esther Ferrer, Luis Gago, Mihai Iliescu, Juan María Solare, Makis Solomos.

Dirección: Gloria Collado.

Coordinación de este número: Gloria Ruiz Ramos, Marisa Manchado. Redacción: Gloria Collado, Juan van den Eynde. Maquetación: Negra, C/ Azorín, 2. 28231 Las Rozas de Madrid

Impresión: Sergraph S. L. C/ Amado Nervo, 11. 28007 Madrid. Fotomecánica: Ilustración 10, Arriaza, 4. 28008 Madrid. Distribuye: Coedis S.L., Consejeros editoriales para la difusión. Avda. Barcelona, 225. 08750 Molins de Rei (Barcelona). Teléfono: 93 680 03 60. Depósito legal M-39.052-1997 ISSN 1138-3984.

12 **notas**
preliminares

Páginas publicidad

2ª de cubierta	Polimúsica
P. 4	Salón de instrumentos de Madrid
P. 7	CDMC
P. 8	Musicora
P. 10	Bookstorming
P. 11	ARCE
3ª de cubierta	Revue Filigrane
4ª de cubierta	Guía de Conservatorios y Escuelas de Música y de Danza en España

© de los textos, sus autores

© de las imágenes, sus autores

© Ilustración portada: José Manuel Broto, 2006.

© de la edición, Gloria Collado Guevara.



Esta revista ha recibido una ayuda de la Dirección General del Libro, Archivos y Bibliotecas para su difusión en bibliotecas, centros culturales y universidades de España.



Esta revista es miembro de ARCE (Asociación de Revistas Culturales de España) y de CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos).

Doce notas Preliminares no se responsabiliza de las opiniones de los colaboradores en la presente edición.

Reservados todos los derechos. No está permitida la reproducción total o parcial de esta publicación, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión por cualquier forma –sea ésta electrónica, mecánica o de otro tipo– sin autorización expresa y por escrito de la editora.

Temporada CDMC 2006-07

Segundo trimestre

Auditorio del Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía

Centro
para la Difusión
de la Música
Contemporánea



Museo Nacional
Centro de Arte
Reina Sofía



15 enero. 2007

Ciclo Residencias (II). **TRÍO ARBÓS. NEOPERCUSIÓN.** Clara **ANDRADA**, flauta; José Luis **ESTELLÉS**, clarinete; Pilar **PUJOL**, mezzosoprano. [Eneko **VADILLO**, compositor residente]
Obras de Maxwell Davies, Davidovsky, Cattaneo, Wenjing, Vadillo



22 enero. 2007

CUARTETO CAPUÇON. [Renaud **CAPUÇON**, violín; Aki **SAULIÈRE**, violín; Béatrice **MUTHELET**, viola; Gautier **CAPUÇON**, violonchelo]
Obras de Ravel, Rihm, Dutilleux



29 enero. 2007

EXAUDI VOCAL ENSEMBLE
Obras de Rihm, Ferneyhough, Scelsi, Sciarrino, Dillon, Xenakis



5 febrero. 2007

DÚO SUKARLAN/SARAM
Obras de Rueda, Conyngham, Lanchares, Vallejo, King, Tuomela, Takemitsu, Hindson



12 febrero. 2007

SOLISTAS DE LA ORCAM. CORO DE LA COMUNIDAD DE MADRID.
Director: Jordi **CASAS**.
"Monográfico Mario Lavista"



19 febrero. 2007

ENSEMBLE INTERCONTEMPORAIN. Director: François-Xavier **ROTH**
Obras de Hurel, Posadas, Boulez



26 febrero. 2007

"Corea en ARCO". **ENSEMBLE TIMF.** Director: Rüdiger **BONN**
Obras de Yun, Bae, Chin, Choe, Hong, Kim



5 marzo. 2007

TRÍO ACCANTO. Christian **DIERSTEIN**, percusión; Yukiko **SUGAWARA**, piano; Marcus **WEISS**, saxofón
Obras de Hosokawa, Sanz, Lachenmann, Bermejo, Rihm



12 marzo. 2007

ENSEMBLE LABORATORIUM
Obras de Saunders, Parra, Lim, Torres Maldonado, Walshe, Staud, Odeh-Tamimi, Hovhanissyan



26 marzo. 2007

COLLEGIUM NOVUM ZURICH. Director: Roland **KLUTTIG**
Obras de Jarrell, Ligeti, Eótvos

Todos los conciertos, lunes 19:30 h.

AFORO LIMITADO

Auditorio MNCARS. Ronda de Atocha, esquina a calle Argumosa

Información: 91 7741072 / 91 7741073

<http://cdmc.mcu.es>

El espacio de la MÚSICA de nuestro tiempo

16-17-18 mars 2007

PARIS • CARROUSEL DU LOUVRE



Musicora

Le rendez-vous de la musique classique

www.musicora.net - 01 49 53 27 00

doce notas



La revista puente entre los diferentes sectores de la vida musical
¡Pídela en tu quiosco habitual!

Precio: 3 euros

Nº 54 diciembre 2006-enero 2007

La lección magistral de Almudena Cano...



doce notas preliminares

Monográficos de arte y música



Números publicados de doce notas preliminares (español-francés)

- 1 *Posiciones actuales en España y Francia* (música contemporánea), diciembre, 1997
- 2 *La encrucijada del soporte* (música contemporánea), diciembre, 1998
- 3 *Los conservatorios superiores y la formación profesional de la música*, junio, 1999
- 4 *Para olvidar el siglo XX*, diciembre, 1999
- 5 *Transformación, transmisión: el dilema del artista adolescente*, junio, 2000
- 6 *Accidente, la última transgresión*, diciembre, 2000
- 7 *El maestro, caminos del conocimiento*, junio, 2001
- 8 *Postmodernidad, veinte años después*, diciembre, 2001
- 9 *La crítica a examen*, junio, 2002
- 10 *Improvisación, crear en el momento*, diciembre, 2002
- 11 *Cómo ser espectador*, junio, 2003
- 12 *Historias, afectos, metáforas, maneras y otros aspectos del doce*, invierno-primavera 2003-04
- 13 *Al calor de Oriente, verano-otoño 2004*
- 14 *La ópera contemporánea: mutaciones e interferencias*, invierno-primavera 2004-05
- 15 *Alededor del cine, verano-otoño 2005*
- 16 *La creación musical y sus intérpretes*, invierno-primavera 2005-06
- 17 *Lineas de composición. El serialismo ante el juicio del siglo XXI*, verano-otoño 2006



Boletín de suscripción

Suscripción anual a 5 números de Doce Notas y 2 números de Doce Notas Preliminares: España: 35 euros. Unión Europea: 43 euros. Otros países: 70 euros. **Números atrasados:** Doce Notas, 2,50 euros; Doce Notas Preliminares, 8 euros. **Suscripción a Doce Notas Preliminares solamente:** España, 20 euros; Unión Europea, 26 euros.

Solicitudes: C/ San Bernardino, 14, pral. A 28015 Madrid; fax (+34) 91 547 00 01 o: docenotas@ecua.es

Nombre y apellidos

Empresa o institución Nif

Calle o plaza n°

Código postal Población

Provincia País

Teléfono Fax

Deseo suscribirme a partir del número.....por periodos automáticamente renovables a:

5 números Doce Notas y 2 números Doce Notas Preliminares 2 números Doce Notas Preliminares
en la forma de pago siguiente:

Giro postal Cheque Domiciliación bancaria en Banco o Caja de Ahorros (rellénesse boletín adjunto)

Sr. Director del Banco o Caja de Ahorros

Domicilio agencia

Población País

Titular de la cuenta

Entidad Oficina D.C. n° cuenta

Ruego atiendan hasta nuevo aviso, con cargo a mi cuenta, los recibos que en mi nombre le sean presentados para su cobro por Doce Notas

Fecha:

Firma:

www.bookstorming.com



Publications d'art contemporain,
Contemporary art publications,
éditions et livres d'artistes
editions and artists' books

info@bookstorming.com

La cultura pasa por aquí



AV Monografías	El Ciervo	Ecología Política	Letras Libres	Renacimiento, Revista de Literatura
AV Proyectos	Clarín	El Ecologista	Libre Pensamiento	Revista HispanoCubana
Ábaco	Claves de Razón Práctica	Er, Revista de Filosofía	Litoral	Revista de Estudios Orteguianos
Academia	CLIJ	La Estafeta del Viento	Más Jazz	RevistAtlántica de Poesía
ADE-Teatro	Contrastes	Exit Expresss	Matador	Revista de Libros
Afers Internacionals	El Croquis	Exit, Imagen y cultura	Melómano	Revista de Occidente
Álbum	Cuadernos de la Academia	Experimenta	Mientras Tanto	Ritmo
Archipiélago	Cuadernos de Alzate	El Extramundi y los Papeles de Iria Flavia	Le Monde Diplomatique	Scherzo
Arquitectura Viva	Cuadernos Escénicos	Foreign Policy	Nuestro Tiempo	Sistema
Archivos de la Filmoteca	Cuadernos Hispanoamericanos	Goldberg	Nueva Revista	Telos
Arte y parte	Cuadernos de Jazz	Grial	Ópera Actual	Temas para el Debate
Artecontexto	Cuadernos de Pensamiento Político.	Guaraguao	La Página	A Trabe de Ouro
Aula, Historia Social	FAES	Historia, Antropología y Fuentes Orales	Papeles de la FIM	Tribuna Americana
L'Avenç	DCidob	Historial Social	Papers d'Art	Turia
Ayer	Debats	Ínsula	Pasajes	Utopías/Nuestra Bandera
Barcarola	Delibros	Intramuros	Política Exterior	El Viejo Topo
Boletín de la Institución Libre de Enseñanza	Dirigido	Lápiz, Revista Internacional de Arte	Por la Danza	Visual
Caleta	Doce Notas	Lateral	Primer Acto	Zona Abierta
Campo de Agramante	Doce Notas Preliminares	Leer	Quimera	
CD Compact		Letra Internacional	Quodlibet	
			Quórum	
			El Rapto de Europa	
			Reales Sitios	



**Asociación de
Revistas Culturales
de España**

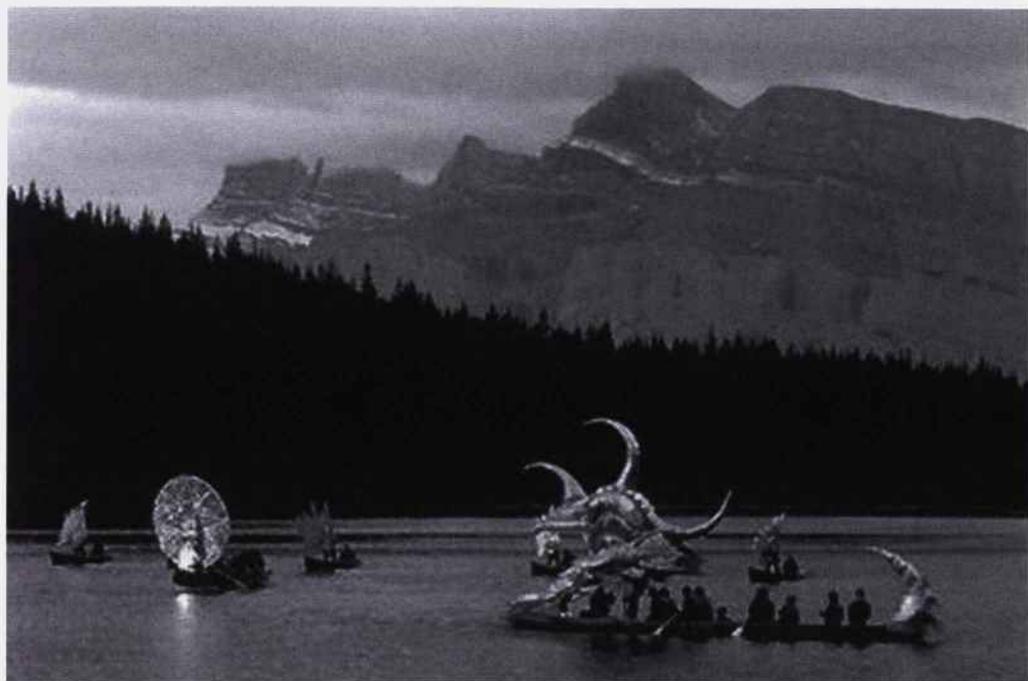
Información y suscripciones:
revistasculturales.com
arce.es

C/ Covarrubias, 9 2.º dcha.
28010 Madrid
Teléf.: +34 913 086 066
Fax: +34 913 199 267
info@arce.es

Editorial

La música puede curar, pero también es un hecho que su práctica puede enfermar. Tanto lo uno como lo otro han sido históricamente dejados de lado. Las enfermedades de los músicos, generalmente lesiones por malas prácticas corporales, eran cosas de la trastienda y ha sido un mal hábito no enfrentarse a ellas. En cuanto a la capacidad curativa de la música, ha sido necesario mucho recorrido para que disciplinas como la musicoterapia fuera tomada en serio. Pero, eso sí, una vez abierta la espita, se han comenzado a reconocer las virtudes de otras prácticas curativas o preventivas que nos recordaban que la armonía no es sólo la concordancia de los sonidos, que era también la concordancia del acercamiento de la persona a la música, ya fuera profesional o simple aficionado. Técnicas como Alexander, Tomatis, Feldenkrais, el yoga para músicos y un largo etcétera han madurado hasta el punto de haber alcanzado un estatuto imprescindible para músicos y muy apetitoso para cualquiera. Estas técnicas, además, no sólo curan o equilibran la personalidad, nos recuerdan que la música es un tesoro que quizá usamos mal: el profesional por la presión competitiva de una carrera artística, el aficionado porque escucha sin implicarse lo más mínimo, sin dejarse penetrar por la energía sonora.

Este número de Doce Notas Preliminares hace un repaso de urgencia a varias de estas técnicas. El balcón que abrimos muestra un sorprendente espíritu común en disciplinas que fueron surgiendo como respuestas a necesidades diversas: lesiones corporales, dificultades en la escucha, miedo escénico, angustias de diversa índole ligadas a formas de entender la música de manera insana... Y viéndolas en conjunto se forma un panorama coherente e inquietante: necesitamos estrategias curativas y reequilibradoras porque tenemos una mala relación con la música, el profesional quiere destacar por encima de todo y para él su vida artística es una incesante repetición de mecanismos corporales de alto riesgo, y no sólo de lesiones sino también de entumecimiento "espiritual"; a su vez, el aficionado parece haberse acostumbrado a que la música es un automatismo de nuestro comfortable mobiliario. En este sentido, curarse puede significar darse cuenta de que nos hemos equivocado, que madurar y gozar de las riquezas que proporciona la belleza es un factor de equilibrio personal.



R. Murray Schafer, Two Jack Lake, Festival of the Arts, 1985. Foto: Scott Rowed.

Los heridos musicales: Creatividad musical y musicoterapia, reflexión en polifonía

Desde el año 1988 soy docente de la Universidad del Salvador de Buenos Aires y Coordinadora del Área de Música de la carrera de Musicoterapia. A lo largo de estos años he observado un alto porcentaje de alumnos que se acercan a estudiar Musicoterapia tratando de encontrar una respuesta a sus dificultades para el hacer musical. Aman profundamente la música, pero con una idealización tan grande que les impide resolver el conflicto.

Una de las razones de esta dificultad podríamos encontrarla en cómo aprendieron, en cómo fueron enseñados, en los métodos con los que estudiaron y que les provocaron una profunda insatisfacción.

Heridos por un amor no correspondido, heridos por la música. Lo padecí, sé de qué se trata.

“La herida sabe el secreto de la cura, pregúntale a ella”.
(Parfraseando a Norberto Levy, de su libro *La autoasistencia psicológica*.)

Los conservatorios comienzan a educar al niño a muy temprana edad. Si durante 8 o 10 años, la educación que recibe es sólo a través de la lectura e interpretación de los grandes genios de la música, su autoestima va a resultar disminuida. Esos maestros desconocían que con los métodos adecuados, desarrollando la creatividad, se fortalece el yo, la autoestima, la autonomía.

“El síndrome del genio en la educación musical conduce con frecuencia a un debilitamiento de la confianza. Interpretar música es una reconstrucción del pasado, por cierto una experiencia útil y deseable, pero ¿no podríamos utilizar algunas de nuestras energías en enseñar para que las cosas ocurran?”, afirma R. Murray Schafer¹ en *El rinoceronte en el aula*.



R. Murray Schafer.

¹ R. (Raymond) Murray Schafer. Compositor, escritor y pedagogo canadiense. Su pensamiento se vio ampliamente influenciado por Marshall McLuhan con quien contactó en la Universidad de Toronto. (N. de la Ed.).

Biografía pedagógica

Me desempeño² en la docencia desde siempre. Si bien incursioné en la composición y en la interpretación, nunca me he apartado de la enseñanza. Apenas egresé del Conservatorio, como Profesora Superior de Piano en el año 1962, ya sabía, con el título bajo el brazo, que no me serviría para lo que más deseaba, trabajar con los niños en las escuelas.

Me habían enseñado sólo a tocar el piano y con esa única herramienta, los niños se me iban a subir a la cabeza. Como diría Fritz Perls: "Si tienes por herramienta sólo un martillo, utilizarás todo como si fuera un clavo". Así veía mi futuro.

Finalizando la carrera me enteré que al mes siguiente, en diciembre, ofrecían un curso de perfeccionamiento pedagógico en el Collegium Musicum de Buenos Aires. Fui la única de la promoción que se anotó. Mis compañeras deseaban obtener el título, cerrar el piano y prepararse para las anheladas vacaciones de verano.

Así sucedió..., muchas lo cerraron y nunca más lo abrieron.

La semana de perfeccionamiento consistía en experimentar por primera vez lo que era hacer música entre todos, conocer los recursos que podíamos utilizar con los niños y sentir el placer que significaba ser guiada por artistas que amaban la docencia.

Continué estudiando y trabajando en la institución a lo largo de 11 años. Allí pude conocer distintos autores como Dalcroze, Orff, Willems, y tener como maestros a innovadores de la pedagogía: Patricia Stokoe, Violeta de Gainza, Guillermo Grätzer, Erwin Leuchter, Juan Schultis, Ljerko Spiller...

Como los fundadores del Collegium eran prestigiosos músicos europeos, que habían llegado a la Argentina huyendo del nazismo, cada vez que visitaban Buenos Aires músicos importantes, venían a la institución y nos encontrábamos tomando clases magistrales gratuitas, tanto alumnos como docentes. Tengo recuerdos imborrables de Robert Shaw, Vinko Globokar, Lanza del Vasto, Hans Martín Linde y distintos grupos de música antigua.

La crisis

Una vez dominados los métodos, si bien adquirí seguridad trabajando con ellos, luego de llevarlos a la práctica durante 11 años, con niños, adultos, docentes de música, bailarinas..., comencé a cansarme de esta modalidad y el dar clases empezó a resultar aburrido. A la distancia puedo pensar que ese modo resultaba algo conductista. Planificando cada paso podía predecir el "producto" final. Anticipaba lo que iba a venir.

El nacimiento de mi tercer hijo me obligó a pedir licencia, pero al finalizarla no pude retomar las clases. Me resistía a volver a lo mismo.

Esta crisis la tuvimos varios compañeros de mi generación y cada uno fue encontrando distintas soluciones. Hoy en día al encontrar-

² Se han respetado todos los argentinismos utilizados por la autora. (N. de la Ed.)

me con ellos, con Pepa, Gustavo, Marga, los siento como hermanos. Aman lo que hacen, tienen adeptos y no esperan jubilarse.

Uno de ellos, mi amiga Marga Grajer, cantante lírica y popular, actriz, directora de teatro y docente, viendo mi dificultad para reinserirme en la docencia, me invitó a presenciar sus clases de música que lleva a cabo en una escuela de teatro.

De la técnica a la emoción

En las clases de Marga, la exploración vocal-corporal, la selección y la construcción, eran la base de su trabajo. El movilizarlos sensorialmente despertaba lo emocional y todo confluía en un trabajo musical grupal.

Al finalizar el primer año, los alumnos de actuación, creaban escenas a partir de sus recuerdos y las montaban en un pequeño escenario. Lo que mostraban era increíble, parecían actores consumados. Como público me emocionaba, me conmovía verlos actuar. El secreto residía en que contaban cosas propias, desde la memoria emotiva. Los personajes y las situaciones salían de ellos. Estaban involucrados.

Mi mayor desafío era ver cómo transferir esta modalidad de trabajo a la enseñanza musical. Deseaba generar el mismo compromiso emocional a través de la música.

“El artista formula ese aspecto esquivo de la realidad que por lo común es considerado amorfo y caótico; es decir, objetiva la esfera subjetiva.

Lo que expresa no son sus propios sentimientos reales sino lo que él sabe sobre el sentimiento humano.

Una vez que tomamos posesión de un rico simbolismo, ese conocimiento puede sobrepasar toda experiencia personal.

Cuando nuestra cultura sobrepasa sus antiguas fronteras y establece contacto con otras culturas, nos interesamos en nuevas posibilidades del sentimiento.

Ampliamos la cultura de nuestro sentir”.
(Susanne K. Langer: *Los problemas del arte*).

Trabajé como docente en la formación musical de los actores durante varios años y atravesando lo complejo de ir explorando, buscando otras formas de enseñar, me encontré con los cuadernillos de R. Murray Schafer: *El Rinoceronte en el aula* y *Limpieza de oídos*.

Me produjo una profunda alegría y excitación saber que había otras maneras de enseñar. Puso palabras a pensamientos que sentí como propios. Me abrieron la cabeza.

“Enseña como te gustaría que te enseñen, tal vez algunos te sigan. El problema de la educación musical es de tiempo, tradicionalmente se ocupa del pasado. El artista, a través del acto creativo se ocupa más del presente y del futuro.



Susanne K. Langer
(1895-1985).

Y más tarde entendí esto: En una clase programada para la creación, el docente debe planificar su propia extinción”.
(R. M. Schafer: *El rinoceronte en el aula*).

Considero que el desarrollo de la creatividad musical en grupo, en el que lo musical abre la puerta de la memoria emotiva, es un cruce de ruta que me brinda un camino abierto, con un destino incierto, en donde el resultado sorprende a todos.

Los tres niveles de la creatividad

C. M. Martínez Bouquet, médico, psicoanalista, psicodramatista, terapeuta transpersonal, ha realizado una división esclarecedora y muy valiosa. Ésta me ha permitido evitar discusiones académicas con algunos colegas que, dudando del valor de las creaciones de los alumnos, las descalifican al compararlas con las de los “genios”.

Es el marco teórico que desarrollo y trabajo en mis clases.

Creatividad A: se caracteriza por dar origen a una obra muy valiosa, que introduce una novedad en la cultura a la que pertenece. Es propia del *genio*. Con su obra expande los confines de la cultura en cualquier campo. (Debussy con el Impresionismo, Picasso con el Cubismo, Einstein con la Teoría de la Relatividad, etc.)

Creatividad B: da origen a un producto personal y auténtico; pero no hay aquí genialidad, hay *talento*. En su creación utiliza y combina los elementos de su época.

Creatividad C: no hay obra ni producto, se trata de la capacidad de expresarse acabada y armoniosamente.

Cada creatividad representa la transgresión de algún límite. (Desarrollaré sólo la B por ser la más factible de trabajar en las clases.)

La B transgrede lo convencional, la pertenencia –sin diferenciación e individuación– a la masa, la superficialidad, el sometimiento a formas obsoletas ya no más significativas. Los productos de la creatividad B se caracterizan por ser personales y auténticos. “Está favorecida la individuación y el reconocimiento de sí mismo.” (Martínez Bouquet: *La ruta de la creación*)³.

³ Carlos Martínez

Bouquet es uno de los pioneros del Psicodrama en Argentina. Con fidel Moccio y Eduardo (Tato) Pavlovsky conformaron la raíz más original, sistemática, y fuertemente ética de esta disciplina (N. de la Ed.).

Dialogando con Ana Catalano

Es socióloga, investigadora en temas vinculados a diseño curricular y desarrollo de competencias laborales.

La entrevista con Ana me permite apreciar cómo un interlocutor sensible ayuda a ordenar los pensamientos de un músico. Luego de ver el vídeo, en donde mis alumnos de musicoterapia muestran la práctica de distintos estilos musicales, ella me pregunta:

-¿Qué es lo que les propones primero?
-En cada clase les doy un estilo
-¿Cómo trabajan el estilo?
-Comienzo con una canción africana y con ésta iniciamos el recorrido de la primera parte del programa: “Del canto tribal al Blues”. Un recorrido por distintos estilos y la emoción que contiene cada uno.

La voz, los resonadores vocales

Descripción de una clase.

Enseño la canción africana con su letra original que, para nosotros que no entendemos ese dialecto, es como cantar con jitanjáforas y mientras la van aprendiendo les pido a los alumnos que usen diferentes resonadores corporales y sigan cantándola.

Prueban con *los resonadores* de cabeza, (voces agudas), los resonadores nasales, (les resulta muy gracioso y se divierten haciéndolo), los resonadores de pecho, los sonidos más graves que puedan realizar. Acomodan su cuerpo para cada sonido que emiten. Así vamos explorando timbres, alturas, intensidades, velocidades y los resonadores corporales.

Las voces se amplifican por la cantidad de participantes (30 a 80 alumnos). Les pregunto si eso que escuchan les evoca *alguna imagen*.

La producción grupal los envuelve sonoramente y así afloran distintas imágenes: “Voz de viejito, de niño, de dibujo animado, de robot, de monstruos, de fantasmas, sonidos de la selva, del mar...”

Invito a que agreguen esa imagen a sus voces, que refuercen la interpretación de la canción con esa intención.

Desde *la intencionalidad* vemos de inmediato cómo se modifica la producción sonora. Cómo se potencia la expresividad.

Todos entendemos de qué se trata, qué estamos representando. La canción va adquiriendo distintos sentidos.

Jugamos distintos personajes que imitan con el cuerpo y con la voz. Mientras se van desplazando tratan de representar a un militar, un cantante de ópera, un viejito caminando lentamente con bastón, un borrachín.

Ésta es una representación muy especial, se pierden las inhibiciones vocales/corporales y se divierten jugando con el personaje. Desde la voz actúan sonoramente esa imagen, esa situación y adquieren una soltura inusual al mismo tiempo que ríen de su propia producción. Están realizando algo insólito. Emiten sonidos ricos, complejos que, si lo solicitara técnicamente, les resultaría difícil llevarlos a cabo. A veces, para animar a los más inhibidos, participo de la actividad y juego con ellos las mismas situaciones.

-Vos les proporcionas el espíritu de la música, como el espíritu del tango.

—Sí, les enseño las características musicales de cada estilo, lo esencial. La escala, los giros melódicos característicos, los ritmos, la armonía. *Lo esencial* que permite distinguir a cada uno.

También es de fundamental importancia conocer el contexto histórico del cual provienen. Cada uno es consecuencia de lo político, de lo social.

Es importante que los alumnos lo conozcan y relacionen que la forma de emitir las voces en los cantos de trabajo, en el blues, esa riqueza tímbrica, surge al amparo de las emociones, de lo que el hombre vivió en aquellos momentos. Nos sumergimos en cada historia. De esta forma dan lugar a una técnica vocal diferente a la académica.

—¿Qué te parece que los sitúa a ellos más? ¿Todos estos elementos más contextuales de la historia social, del significado de la música, o la escala musical, el ritmo?

—A mí me parece que es la forma en que lo trabajan, la integración de lo técnico musical con lo expresivo, como si fuera un juego. Acceden a lo desconocido, a través de lo lúdico.

¿Desconocido?, es relativo, porque ellos lo han visto, escuchado, conocido, a través de algún medio. Aquí utilizo esa idea del “conocimiento tácito” del que habla Schön, traen a la superficie lo que en algún lugar tienen almacenado. Yo llamo a esto reciclar la información, darle otro uso, como con la utilización de los materiales descartables, darles otra función.

El humor hace que pierdan el temor reverencial y se encuentren relacionando, combinando, una serie de técnicas que no sale del pentagrama sino de la acción de combinar los conocimientos simbólicos de la música con los sentimientos. Bajan las inhibiciones, es el “to play”, el jugar, el “jugarse”, “me la juego”, que trae implícito el compromiso. Esto no se impone, surge del modo de conducir la tarea.

—¿Cuál de todos los lenguajes es el que más ayuda? ¿El corporal, la palabra, el musical? ¿Cuál es el que permite que ellos se abran más, se suelten más?

—Creo que la voz, es el instrumento más rico. La exploración de la voz, las imágenes, los sentimientos que se desprenden de las voces, cuando se escuchan a sí mismos. Es como si pudieran descubrir que una misma cuerda está habitada por distintos personajes, no sólo el que mostramos habitualmente, “el de los buenos sentimientos.”

—Claro, estarías hablando de lo que uno no se permite, sentimientos que no se permiten tener como esa alumna que te decía “soy pacifista”... ¿Cómo se trabajan las dificultades?

Fragmento de una clase.

Mostramos las características musicales y expresivas del estilo del Rock Heavy con mis ayudantes.

La base rítmica, la distorsión de la voz, la técnica del Machaque en la guitarra, la intensidad, el sentimiento que predomina, etc.

Mientras percuten en el pupitre semicorcheas, van gritando: “¡No, no, no quiero, no quiero!”, lo repiten insistentemente, agregándole cada uno, a esta frase, lo que no quieren.

Entre risas y sorprendidos por lo que sale, todos, en grupo, lo van haciendo, lo van gritando. Van distorsionando sus voces. Los gestos corporales expresan ese estilo.

Nadie se siente observado, la clase se asemeja a un gran caos. (Caos para el que observa, no para el que participa.)

Esto permite que se animen hasta los más tímidos.

Al finalizar la clase se acerca una alumna, una señora de 40 años aproximadamente y me dice con todo respeto:

–Profesora, yo... no voy a poder trabajar este estilo.

–¿Por qué?

–Soy pacifista... además voy a la iglesia todos los domingos.

–Está muy bien que seas pacifista y que vayas a la iglesia, pero éste es un ejercicio, es como hacer escalas, como el *Hannon*. Es un ejercicio, un ejercicio emocional. Esto no va a cambiar tu personalidad.

(Creo que esa era su fantasía).

–Pídele a los ayudantes de cátedra que te den una mano o a tus compañeras. Prácticalo con ellas.

Durante varias clases observé que se reunía con otras compañeras, fuera de la hora de clase, y lo ejercitaba. Me comentó que lo estaba logrando (!!).

Si le tocara trabajar con chicos de la calle o en un reformatorio de jóvenes, ¿qué haría?, ¿con qué música trabajaría?

(Final del diálogo con Ana Catalano.)

Dialogando con el Dr. Martínez Bouquet acerca de esta dificultad

–La gente confunde valores con sentimientos, los valores son espirituales, son normas que recibieron. Cada religión, cada cultura, tiene y enseña sus valores.

–En cambio, los sentimientos les pertenecen a las personas, son de sustancia distinta.

–La cultura, ciertas culturas, reprimen algunos sentimientos. La señora pacifista confundía estos dos niveles.

–Los que se niegan a transitar los sentimientos, después generan síntomas. El síntoma aparece en el que sólo obedece las normas que le dieron y no se permite cuestionarlas, aunque esté en desacuerdo.

(Final del diálogo con Martínez Bouquet.)

Esta es una de las razones valederas para la musicoterapia. El poder transitar distintos estilos musicales, posibilita expresar sentimientos que en la vida cotidiana no siempre están permitidos y esto es totalmente terapéutico.



La intuición: Rescatar las percepciones efímeras

En el arte, en la ciencia, en la vida, el percibir, el sentir, el intuir son sensaciones valiosas que en la educación nunca se nominan, se omiten. Es algo desacreditado.

Cuando coordinamos una clase, y de pronto percibimos ciertas señales que emite el grupo, el alumno, éstas se nos manifiestan como pensamientos débiles, fugaces. Cruzan nuestra mente, nuestra emoción, y es de gran importancia aprehenderlos, anotarlos si es necesario. A veces, en el mismo instante, transformamos ese emergente en una consigna. Realizamos una traducción analógica a lo musical, de esa sensación, palpito, intuición, que “a veces son una valiosa fuente que nos puede indicar el camino a seguir, sin saber por qué.” (*El profesor intuitivo*, compilado por Atkinson y Claxton)⁴.

La importancia de trabajar en grupo

Trabajar en grupo, en pequeños grupos, en donde uno hace y aprende con el otro. La totalidad está en el grupo. Lo que yo no sé cómo resolver, al otro se le ocurre cómo resolverlo. Cada integrante va dando sus ideas para realizar un producto común. Apoyarse en el conocimiento, en la experiencia del otro. Yo tomo del otro y él de mí, hay un intercambio. Lo llamo “aprendizaje solidario”, otros autores hablan del aprendizaje vicario.

El grupo permite que cada uno vaya fortaleciéndose en las propuestas aprendiendo a defender las ideas propias y aceptar las de otros.

A través de la creatividad musical en grupo, podrán ir rotando los lugares y experimentar distintos roles.

La improvisación musical

En las pedagogías actuales, en las más abiertas, la improvisación musical es una manera de afianzar el conocimiento. Una manera de evaluar el aprendizaje, cuánto se entendió del lenguaje del autor, de la obra, del estilo.

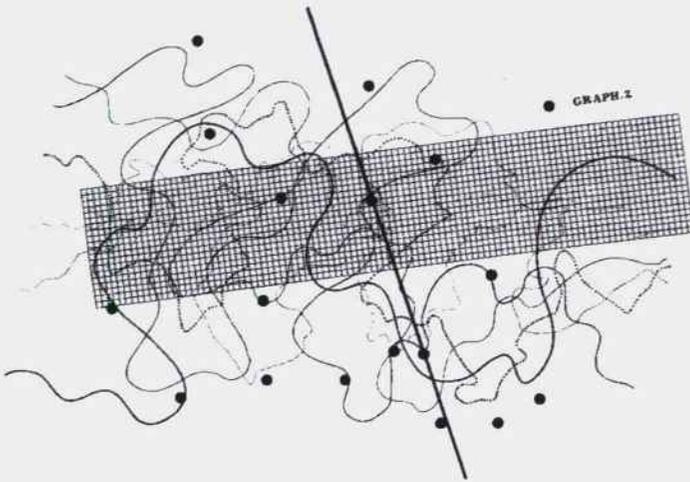
No discrimina lo clásico de lo popular y reconoce que para improvisar o crear música no es necesario saber leer notas. Excelentes compositores inventan sus obras de oído, son autodidactas. Desconociendo la lectura y la escritura musical, producen obras muy hermosas.

Lo ideal sería tener esa formación dual. La académica, con la lectoescritura, y la práctica auditiva.

Si bien el tema de la improvisación no está presente en todos los conservatorios, salvo en la materia Composición que es otra cuestión, algunos estudiantes que se relacionan con la música clásica y la popular, por lo general van adquiriendo soltura para improvisar. Recrean distintos autores y estilos.

Dentro de la música académica del siglo XX, las ideas de John Cage son muy enriquecedoras y liberadoras. Su famosa frase: “Todo ruido es digno de ser considerado”, la técnica del *cluster*, la indeter-

⁴ Atkinson, Terry y Claxton, Guy, *El profesor intuitivo*. Editorial Octaedro (www.octaedro.com). (N. de la Ed.)



minación, lo aleatorio, el minimalismo, habilitan, dan la apertura para desarrollar la creatividad y desplegar las ideas personales enriqueciendo la improvisación musical.

La música en la musicoterapia

El musicoterapeuta en la Argentina, está habilitado para trabajar en distintas instituciones con pacientes y/o alumnos que tendrán necesidades distintas, según las edades, clases sociales, dificultades físicas, etc. Para ello es importante que pueda tener diversas herramientas, una amplia gama de recursos musicales.

Trabajando con personas de la tercera edad, he notado que desean conocer la música que les gusta a sus nietos adolescentes, para estar más cerca de ellos. También volver a recordar la música del pasado, cuando eran jóvenes. Así fue como en un taller, crearon una canción en tiempo de vals, que decía así: “Que me hace muy feliz, cantar canciones de ayer, las alegrías pasadas volverán a florecer.”

El cantar despierta la memoria emotiva

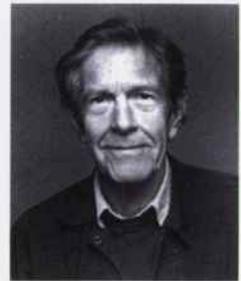
La mayoría de la inmigración en la Argentina es de Italia y España. Conocer las canciones de esa generación es importante para poder compartir sus músicas.

Cada grupo, según su nivel social o institución que los contenga, tiene su repertorio propio y el docente, coordinador, terapeuta, no puede saberlo todo, pero desde una actitud plástica abierta vale cultivar el “enseñaje”⁵, enseñar y al mismo tiempo aprender.

Desde el punto de vista terapéutico, es muy gratificante para el alumno ver que el docente valora su saber.

Relato de dos modalidades musicoterapéuticas

1) Sesión individual. Musicoterapeuta que atiende en su consultorio de Buenos Aires a una joven con dificultades para relacionarse con sus pares.



John Cage (1912-1992).

⁵ Término acuñado por el Psicólogo Social Enrique Pichón Riviere

Luego de varios encuentros en donde el paciente se encuentra familiarizado con el marco terapéutico y ha explorado los instrumentos, la terapeuta le pregunta:

—¿Cómo estás hoy? Contámelo con el teclado.

El paciente frente al piano, mediante la técnica del *cluster*, incursiona por los agudos, los graves, bloques más densos, más livianos, y relata cómo se siente, su estado de ánimo. En la improvisación es posible ver el mundo interno de la persona.

La terapeuta recoge la información que el paciente manifiesta desde lo musical-corporal-expresivo y, desde su propio marco teórico, va dando nombre, significado a los distintos momentos del relato.

Otras veces interactúa con él, tocando, asumiendo distintos roles según las necesidades de ese momento clínico (de apoyo, de desafío, de ayuda, dando una base rítmica, armónica, etc.).

A lo largo de los encuentros el paciente irá desarrollando su vínculo con lo musical y con el terapeuta. Evaluará sus progresos, su autonomía para desarrollar lo musical, la plasticidad, la capacidad de interactuar, la relación de esta actividad con otras acciones de su vida cotidiana.

2) Sesión de musicoterapia grupal en una clínica psiquiátrica cerca de Tokio, Japón.

Tuve posibilidades de presenciarla invitada por el Dr. Matsui, médico psiquiatra de 60 años aproximadamente. Toca el piano y asiste a la clínica como musicoterapeuta, una vez por semana. Lo acompañan dos asistentes, jóvenes profesoras de música que estudian con el Dr. Matsui.

Cooperan preparando la sala de 4 por 8 metros, colocan sillas y una enorme pizarra, en donde fijan enormes carteles con las letras de las canciones que cantarán los pacientes. A medida que van entrando los 30 pacientes, de 40 a 80 años, se van sentando. Tienen diagnóstico de esquizofrenia. Algunos hace 20 años que están internados. Dos tienen barbijo (mascarilla), seguramente están resfriados. Están medicados, tranquilos y cantan siguiendo las letras de los carteles. Son canciones populares japonesas de distintas épocas, el psiquiatra los acompaña con el piano. Al finalizar cada canción, comentan lo que el texto les recuerda a cada uno y hablan de sus vidas. Cantan una canción que habla de la lluvia y al terminar el médico les pregunta:

—¿Recuerdan alguna lluvia?

Hablan del tiempo, de qué les sucedió una vez cuando llovía, de la lluvia de la otra noche.

—¿Cómo era?

—Fue muy fuerte, hubo un trueno, era tan fuerte que... ¡parecía una bomba!

—¿Qué bomba recuerdan?

Hablan de la bomba de Nagasaki. Los pacientes más viejos se animan y cuentan recuerdos acallados, silenciados. Dos enfermeros, parados detrás de las sillas, van anotando lo que los pacientes relatan porque después ese material será trabajado con los respectivos terapeutas personales.

Vuelven a la canción y el médico los acompaña con el piano. Improvisa distintos momentos de la lluvia, del viento, de la tormenta. Los pacientes bailan con sus manos, con sus brazos y sus torsos.

Se despiden hasta el próximo encuentro.

Lo terapéutico de expresarse creativamente a través de la música

Cuando uno se enoja, ríe o llora el cerebro libera diferentes sustancias químicas que influyen en todo el organismo. Las genera el Sistema Límbico, fortaleciendo la salud física y emocional. La música nos brinda la posibilidad de transitar toda la gama de los sentimientos humanos.

Considero que toda actividad de aprendizaje, sensiblemente conducida, que tenga la mirada abierta al grupo, que habilite lo que va emergiendo de cada persona, que desarrolle la creatividad, que favorezca la individuación, el darse cuenta, que rescate la identidad, las raíces de su cultura, que les permita llevar a cabo sus deseos, que no se someta a modelos impuestos, que le permita saltar el cerco de sus autolimitaciones, es salúgena.

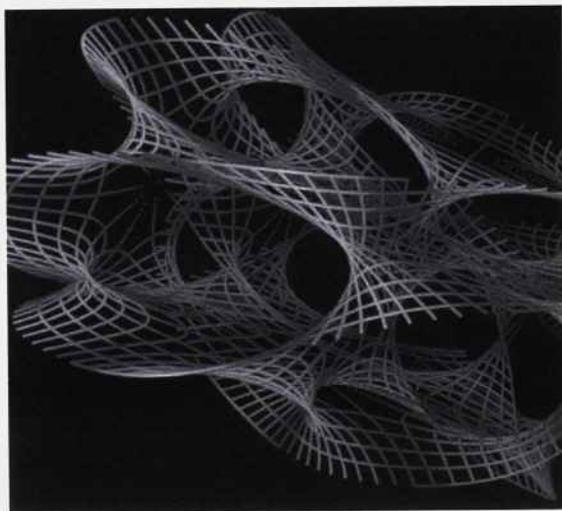
Nélida Hiroko Nakamura es Coordinadora del Área Musical de la carrera de Musicoterapia de la Universidad del Salvador, Argentina. Formadora de Capacitadores del Centro de Pedagogías de Anticipación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Miembro fundador y ex presidenta del Foro Latinoamericano de Educación Musical.

Bibliografía consultada

ARANSON, SEYMOUR B., *La enseñanza como arte de representación*. Amorrortu Editores, Argentina.2002.
GAINZA, VIOLETA H. de, *La Improvisación musical*. Editorial Ricordi B. Aires 1983.
GAINZA, VIOLETA H. de, *Pedagogía musical*. Editorial Distribuidora Lumen 2002.
LANGER, SUSANNE K., *Los problemas del arte*. Ediciones Infinito B. Aires 1966 www.edicionesinfinito.com.
LECOUR, EDITH, *El grito está siempre afinado*. Editorial Lumen B. Aires.2006.
MARTÍNEZ BOUQUET, CARLOS M., *La ruta de la creación*. Editorial Aluminé 2006.
PELLIZARI, P., Directora del Equipo de Investigación ICMUS: Proyecto de Música y psiquismo. Icmus Editores 2006.

PELLIZARI, P. Y RODRÍGUEZ, R., *Salud, escucha y creatividad*. Ediciones Universidad del Salvador 2004.
SATINOSKY, SUSANA, *Musicoterapia clínica*. Editorial Galerna B. Aires 2006.
SCHAFER, R. M., *El compositor en el aula* (Limpieza de oídos, The new soundscape, Cuando las palabras cantan, El rinoceronte en el aula, Más allá del salón de música). Buenos Aires, Ricordi Americana, 1967. En www.musicamaestro.com se puede consultar "El rinoceronte en el aula" (N. de la Ed.).
VARIOS AUTORES. Patxi del Campo, coordinador. *La música como proceso humano*. Amarú Ediciones, Salamanca, 1997.
VARIOS AUTORES, Doce Notas Preliminares, n° 3, Los conservatorios y la formación profesional de los músicos. Madrid, 1999.





Supercuerdas.

¿Qué es la Libertad? Sobre condicionamientos en el lenguaje musical

Parto de la premisa de que la libertad está en ir conociendo las propias dependencias y límites y poder trabajar con ello en el más amplio sentido de la palabra. Sobre todo a partir de la cognición y por supuesto pasando por encima de ella, por mucho que los neurólogos digan que al final todo es un proceso fisiológico o químico. La responsabilidad sobre mis decisiones y actos la tengo a fin de cuentas yo.

Pudiendo así (pues la posibilidad es imaginable y verbalizable y eso me basta para que sea posible), incluir el más allá en todas sus formas y lo absolutamente inimaginable y desconocido. Y por supuesto es ahí donde empezamos con dependencias y límites (por ejemplo las de la vida y la muerte). Empezando por el simple hecho de que para oír hay que tener oídos sanos y una atmósfera. Sin olvidar respirar entre palabra y palabra y, si cabe, entre pensamiento y pensamiento, que no todos lo conseguimos.

La pregunta también podría llevarse al hecho sonoro de naturalezas “inertes” y sus efectos en general. ¿Suenan las piedras “per se”?

Hay una teoría interesante de la ciencia que se llama la teoría de las “supercuerdas”, que trabaja la especulación en que todo está unido por cuerdas vibrantes millones de veces más pequeñas que el átomo y que dan una posibilidad de formular matemáticamente “LA” fórmula del universo, pudiendo unir en una ecuación todas las fuerzas conocidas, incluyendo la gravedad.

Me pareció muy poético cuando oí hablar de ella por primera vez en los años 80 al científico Michio Kaku, de la Universidad de Nueva York. Pensé que era una explicación muy musical. Al influenciarse por el sonido las unas a las otras se creaban sistemas que llegaron a lo que llamamos vida.

Por supuesto, esta poética teoría ya está casi obsoleta en su forma original y es que mentar a la ciencia y los misterios de la vida siempre tiene cierta temporalidad porque todo cambia rapidísimo. Es más fácil remontarse al pasado.

Mi abuelo, un negociante genial alemán, decía que para hacer negocios con los españoles había que armarse de paciencia pues siempre



Sol alto, de María de Alvear. XXII Festival de Música de Alicante 2006.
Foto: Xavi M. Miró.

y en cada comida de negocios comenzaban a tramitar empezando a hablar de los romanos.

Como yo tengo un montón de ancestros de muchas partes y culturas, decidí que conmigo había que tener todavía más paciencia y empiezo casi todas las conversaciones con el *bomo antecesor* buscando algo así como un denominador común. ¿Sabía hablar y cantar o no? ¿Era consciente de su maravilloso mundo de sonidos? ¿Oía o ya escuchaba? Por supuesto que escuchaba y seguro que la *bomo antecesor(a)* le canturreaba a su cría moviendo el cuerpo en un va y ven como lógicamente tiene que ser.

Mi teoría es que antes de hablar cantábamos

Yo desde luego que lo hice. Y si no que le cuenten a mis padres las palizas que les daba en viajes de coche (un Seat seiscientos para más *inri*, sin menospreciar el acompañamiento casi orquestal del motor), disfrutando de los baches en las antiguas y largas carreteras de España, cantando con un tono penetrante y con sus minimalistas variaciones micro-tonales, de bache en bache.

Por cierto la siguiente influencia definitiva que tuve fueron nuestros vecinos, entonces matrimonio, Carmen Sevilla y Augusto Algueró, que vivían en el piso de encima nuestro y que me marcaron con *Nubes de Colores*. Hace poco volví a oír la canción y yo la recordaba mucho más alegre y divertida. Probablemente la parte divertida la cantaba yo en la cama para alegría de mi hermana Ana, que dormía en el mismo cuarto, y desesperación de mi madre.

Creo que mi alegría innata y mi especial sentido del humor consiguieron transfigurar condicionamientos musicales más o menos nocivos.

Desde luego, si hay algo que aprendí entonces y que me funciona hasta hoy, es que en cuestión de sonido “todo funciona con todo”, o sea la gran libertad. Y así volvemos al punto de partida y a las “supercuerdas”.

Todo funciona con todo porque todo está unido a todo.

Gran alegría tuve de escuchar esta teoría, cuando en 1990 conocí a mis profesores Tsolagiu y Rahkweeskeh en Tennessee y me dijeron, con esa seriedad cariñosa que tienen los indios: “Everything is connected” y por eso no hay límites.

Este artículo empieza hablando de límites y su conocimiento y en menos de 20 párrafos ya estoy en la paradoja de la Libertad.

Ser y no ser a la vez, es la respuesta a Hamlet que tiene la música y a todos los que están unidos a ella o quieren unirse... que son todos, porque “Everything is connected” y conocer y equilibrar ese fenómeno es trabajar con sonidos.

Da igual que uno sea científico, taxista, ama de casa, vendedora de boutique, niña de colegio, astronauta, Beethoven o troglodita. Cuando quiero poner a prueba un poco la paciencia de mis oyentes o lectores, empiezo por el principio. Nuestra ancestra, la bacteria alegre y vital en el océano de la sabiduría.

Aquella bacteria alegre y llena de amor sabía que para que yo pudiese expresar mi felicidad plenamente en aquel viaje de Madrid a Valencia hacía falta una atmósfera.

Y usando su buen humor, que gracias a Dios y la genética hemos heredado, creó un excremento que en el agua y en diálogo con el sol y toda su sociedad de compañeras bacterias significó oxígeno.

El hierro en la tierra se oxida y todas las playas al principio de los tiempos son rojas.

Aquello debía de ser tan espectacular que pasando muchas generaciones en nuestra familia conseguimos salir del agua y ser árboles, seguro que muy conscientes del maravilloso diálogo que teníamos con el viento, que al fin y al cabo era nuestra comadrona, llevando las semillas de nuestro cariño a otro árbol, eso claro, haciendo el amor sin parar. Y no paramos... creando por así decirlo el sonido del amor.

Yo estoy segura que mi primer pariente músico era un antecesor del grillo. Así es que mi parienta de entonces era la primera espectadora. Y no nos ha quedado más remedio que llegar a ser humanos y a la cognición para gritarle entusiasmadas a ese chaval cantaor tan grande y encima sanísimo y guapísimo:

-¡¡¡Bravo, bravo, bravo!!!

Creo que el hecho de poder expresar nuestra admiración es la gran demostración de que somos seres inteligentes. Evidentemente aprendiendo de equivocación en equivocación porque como dicen mis profesores indios: “There is always somebody better than you...”, o sea, humildad y respeto. Difícil lección esa. Y durilla.



Tsolagiu M. A. RuizRazo
(www.mariadealvear.com).

Volviendo al antecesor

Yo estoy segura que el sonido, a través de la admiración (de mirar y oír y hacerse oír) y la posibilidad de imitar y repetir sonido (por ejemplo dando golpes repetidos sobre un tronco) y el juego que conlleva esta acción además del efecto de tranquilizar o excitar, es lo que enseña a hablar.

El hecho de poder expresar y descubrir nuevos estados de ánimo y su efecto con respecto al oyente, es lo que provoca que hacer “música” y oír o escucharla, se convierta en algo “nuevo”. Yo diría que revolucionario para la evolución de la cognición.

Aquella antepasada ya homínido que por primera vez reconoce que está “oyendo” a los grillos y después de buscar la fuente de sonido, le explica a su hija qué es el canto de unos seres pequeñitos que están por todas partes y que hacen “cri cri cri...” se dará cuenta de que esa niña estará dando la lata a todos los del grupo con su “cri cri cri” y le costará dormir como a mí con “nubes de colores”.

Se sabe que el factor que lleva la significación en el lenguaje es la combinación de las consonantes y no las vocales. Personas con problemas de sordera dejan de oír consonantes y por eso les cuesta entender el significado semántico de lo que oyen.

Con lo cual, la base para que el clan le diga a la niña que deje de dar la lata con el “cri cri cri” es que no estén sordos. La niña, si es cabezota como yo, se irá a su escondite y seguirá haciéndolo y descubrirá que no sólo puede hacer “cri cri”, sino también “broom broom” imitando al trueno. Y además, si su frustración le hace coger un palo y darle a una piedra rítmicamente expresando su enfado y gritando “cri cri” y “broom broom”, ya está ahí mi primera antepasada compositora. ¡No quiero contar, si además empieza a llover! Mi antepasada, que no era tonta, seguro que empezó a darse cuenta que tenía oyentes muy especiales. Y ahí empieza la historia, claramente misteriosa, de la comunicación en la música. Si no nos escuchan los unos, nos escucharán los otros.

Esa niña, ya mayor, tiene el aplauso seguro el día que haciendo: “cri cri”, “broom broom”, “croa croa”, “glu glu”, y todo lo que haga falta, se vuelva a llenar el río de agua, ranas y peces. ¡Y habrá un montón de críos en el clan cantando!

En mi opinión el primer colegio. Y desde luego más divertido que ahora.

Esto me lleva a la importancia del oyente y al hecho de tener la necesidad de comunicarse. Tanto a través de la admiración, como de la frustración.

Creo que la comunicación en la música es un tema interesantísimo, si no sólo se parte de la base del creador y su patología, olvidando la patología del oyente. Yo lo llamo el oír sin escuchar o el oír asociativo o el oír especulante.

El acto intrínsecamente complicado de escuchar conlleva el conocimiento de la semántica y la patología de lo que se escucha (parto de la base de que el lado fisiológico es un constructo metal



Maria de Alvear.
Foto: Ruprecht Stempell.

relativamente irreal). Y con el oyente incluyo al intérprete antes que al público dentro del gran misterio de aprender a oírse uno a sí mismo.

A partir de aquí os dejo un listado de ideas para pensar:

- El sonido sin la cognición humana.
- Los diferentes niveles de percepción del sonido y su interpretación.
- Plantas minerales y animales y sus mundos sonoros.
- Música y terapias psicológicas.
- Música y física.
- Acústica como campo psicológico.
- El aire y saber respirar.
- La química del cerebro y la música.
- Música y espacios seguros.
- Donde hay música, hay sitio para escucharla y la correspondiente seguridad.

Seguridad ciudadana en el arte.
Creación de espacios seguros.
Oír, como posibilidad de libertad.
¿Qué es no poder oír psicológicamente?
Micro-tonalidad y movimientos de percepción.
¿Por qué hay pueblos con escalas más sensibles a micro-tonos?
Las consonantes en el lenguaje.
Quiero mandar la máxima información rápidamente pero en voz muy baja, para que sólo me oiga mi amiga, para no asustar a la cierva.
Las vocales en el lenguaje sonoro.
Quiero que mi sonido se oiga a través de las montañas.
El milagro de los sonidos inaudibles.
Todo suena y no suena a la vez.
El sonido sin sonido.
Del ruido inaudible y los límites del oído.
Entre oír y no oír, por ejemplo, infrasonidos.
Las responsabilidades incomprendidas de los compositores de música en el cine y televisión, condicionamientos emocionales.
Los anuncios. El chantaje emocional.
¿Se oye la mentira en la música?
Falsedad en la música.
Interpretaciones frías y calientes.
Interpretaciones con y sin emocionalidad.
Oigo a través del teléfono, si mi hermana está alegre o triste.
El silencio como diálogo con el sonido de la psique o el ruido interior.
Yo misma conmigo misma no me entiendo.
Esquizofrenias y patologías del contrapunto.
La búsqueda del compositor con “la simpatía” entre los sonidos y su propia identidad.
El *pathos* y la exageración como elemento catártico.
Correcciones posibles.
Componer es ordenar el mundo.
Orden posible en el alma y el cosmos..., la patología espiritual.
Oyendo con o sin imágenes y asociaciones.
Interrumpiendo o cambiando la cadena condicionante de los pensamientos.
Tocando solo o en grupo.
Juzgando criterios, sociales e individuales: ¿para qué sirve sentir y pensar?
Ciencia física y el tiempo en la música.
Pre-historia, Proto-historia, Culturas musicales y su identidad.
Historia de libertades, psicológicas, físicas sociales y

jurídicas.

La mujer del neandertal y yo somos libres.

Medicina musical.

¿Emociones y sin emociones?

¿Puede la música hacer cambiar a un individuo?

¿A un grupo?

¿A una sociedad?

¿A la naturaleza en sí?

¿Al universo?

Percepciones y realidades multi-temporales.

¿Quién asume la responsabilidad de esos cambios?

¿Qué papel juega el sentido del humor en las respuestas posible a estas preguntas?

Gracias grillos y gracias trueno.

Gracias abuelas bacterias. Y gracias a mi abuela *antecesor* que pasó por encima del miedo de no ser querida por su sociedad y nos enseñó el uso de la libertad.

Pero la responsabilidad de los resultados es luego de ella y nuestra.

Ah... ¿y no había por ahí por Santander una abuela que pintaba en las cuevas la mar de bien?

.....

Y por supuesto, gracias Dios.

María de Alvear es compositora.



Cristina Bruno.

El terapeuta como lámpara

Precisamente durante la preparación de este artículo encuentro entre viejos papeles la cita de M. H. Abrams, (leída no sé dónde y anotada por mí no sé cuándo): “El artista debe convertirse en lámpara”. Y me permito la ligera variante del título de este artículo, porque, ¿no son el verdadero artista y el verdadero terapeuta idénticos focos de esa gran luz que es la música?

Todo gran arte produce transformación, se convierte en ayuda luminosa que revela parte del misterio –y el verdadero terapeuta abre la vía para desaprender y desandar viejos caminos y aprender nuevas formas de vivir, ayuda a iluminar senderos oscurecidos, a confrontar zonas perdidas o rechazadas, a eliminar patrones fijos...-. En este tiempo actual en que cobra de nuevo vida la musicoterapia, después de siglos de perder vigencia, volvemos a darnos cuenta de lo poderoso que es el sonido como agente transformador –tantos nuevos métodos de musicoterapia, el método Tomatis, “el efecto Mozart”, etc.–. En tantas y tantas culturas y tradiciones se menciona el sonido primordial, el verbo, como principio de todo acontecer, y no se comprende bien cómo pudo perderse durante tanto tiempo, sobre todo en las sociedades más civilizadas, la actividad musical intencionadamente terapéutica. ¿No habrá contribuido a este resurgir el reconocimiento de la enorme riqueza en costumbres de culturas mucho más “primitivas”? (Acordémonos de la maravillosa película recientemente proyectada *La historia del camello que lloró*).

Todo niño está en el estado de consciencia del aquí y ahora, de la unión con todo lo que le rodea: baila, canta, es creativo desde un principio –a menos que tenga algún impedimento físico–. Luego, a medida que crece, la educación bloquea muchas de estas manifestaciones propias de un ser sano y equilibrado y nos encontramos con que hay que volver a encontrar el camino hacia esa pérdida espontaneidad y creatividad, pasando por los vericuetos de la consciencia de separación hasta llegar de nuevo a la consciencia de unión. Si somos conscientes y estamos alerta en el día a día con sus pequeñas y grandes cosas, podemos darnos cuenta de cómo nos transforma el inter-

Estudio de Isamu Noguchi,
33 MacDougal Alley,
New York City. Foto: André
Kertész, hacia 1945.



cambio con otros seres humanos, cómo nos influye el contacto con la naturaleza o cómo nos afecta el mirar a las estrellas... Por otro lado, el mundo en movimiento es sonido. Y sabemos cómo un único sonido o un solo ritmo repetidos, o una melodía específica, pueden tener repercusiones profundas en el cuerpo físico y/o en la psique –tanto de agrado como de desagrado– e inducir a estados distintos de la percepción ordinaria, acompañar a la guerra, o al estado meditativo profundo. Por lo tanto, una actividad musical conscientemente dirigida hacia la armonización del ser humano, en un intercambio musical, es uno de los vehículos más inmediatos y poderosos con los que contamos en la situación presente del mundo, tan necesitado de equilibrio y armonía.

Y me vienen a la mente dos frases de Noguchi leídas en una reciente exposición de este gran artista: “La liberación de factores inhibidores, reales o imaginarios, produce una marea de creatividad”. Y también: “Qué es el artista, sino un canal a través del cual desciende el espíritu...”

Y ahí llegamos a aquello que Celibidache llamaba “la música como camino de libertad”: hay que encontrar el camino para que la música *se haga* –ya que, finalmente, es la música la que es la verdadera fuente de luz– a través del intérprete o del terapeuta. Y el objetivo final es convertirse en ese canal receptor, limpio de prejuicios, ideas fijas, elucubraciones mentales o compulsiones afectivas que, si no, colorearían la interpretación-terapia. Exige, pues, que el artista-terapeuta haga todo un trabajo personal que le permita convertirse en canal. Todos los conocimientos adquiridos previamente sobre la forma de hacer terapia se adaptarán a ese impulso primero generador.

El artista-terapeuta

Se me pide aquí que describa cómo se desarrollan mis sesiones de música intuitiva improvisada, actividad que he mantenido bastante



Cristina Bruno.

secreta dentro de mi ámbito profesional como concertista y que durante 15 años he venido ejerciendo esporádicamente para personas cercanas o amigos de los cercanos –actividad que es un perfecto contrapunto al trabajo y estudio diario estructurado, disciplinado, del músico clásico.

Siempre había soñado con poder ayudar con música de una forma más personal, directa e inmediata. Después de años de profundo trabajo interior (“abrir-limpiar, limpiar-abrir”) surgió esta facultad de conectar con el otro e improvisarle *su* música personal, como una enorme sorpresa –sobre todo, porque la estructurada educación clásica de mis tiempos había bloqueado cualquier capacidad improvisatoria-. De repente, era capaz de una total empatía con una persona (hablábamos antes de la unión), podía retratarla musicalmente y que ella se reconociera y luego darle la música que le ayudaba a confrontar, limpiar, relajar... La música se hace a través de mis manos sin ninguna interferencia mía personal, pero pasando por el tamiz de mis circunstancias culturales. ¿Cómo explicar la forma en que esto sucede? Lo único que se me ocurre es describir que se trata de hacer el vacío mental, acoger en sí mismo a la otra persona y luego esperar a que ese vacío se llene, surgiendo inmediatamente la improvisación específica e intransferible desde la intuición y a través de una total empatía con el ser, la persona y sus circunstancias, que se tiene delante.

El “querer hacer” desaparece y se sustituye por el “hacer”. Las músicas así resultantes pueden ser bellas, horribles, aburridas, interesantes, frías, intelectuales o emotivas... –según la persona que las está recibiendo– y no deben juzgarse musical o estéticamente sino por los efectos que producen –que pueden ser tanto físicos como emocionales o psíquicos–.

Es mucho más fácil convertirse en canal de esta forma que tocando música de otros en concierto, pero de vez en cuando sucede el milagro. Un genio de la talla de Celibidache decía que a él le pasaba unas pocas veces al año y entonces sucedía lo que él llamaba la “correspondencia intersubjetiva”: cuando el instrumentista y el oyente se convierten en uno a través de la música. Si la música es camino de liberación –y no hay otra forma de cambiar el mundo que liberándonos nosotros mismos– ¡qué maravilla que haya ahora tantas formas y tantas personas colaborando en esa transformación!

Cristina Bruno es pianista.



Elena Montaña, *Los besos de la diva*, de Marisa Manchado. XXII Festival de Música de Alicante 2006. Foto: Xavi M. Miró.

Componer en *gestalt*

En *gestalt* se habla (hablamos) de “*gestalt* conclusa” y “*gestalt* inconclusa”, lo que significa proceso cerrado o proceso abierto: algo que comienza, pasa por vericuetos, vicisitudes, altos y bajos, acantilados y montañas, valles y caminos y, ¡finalmente!, acaba, concluye, da paso a *otro proceso, a otra gestalt*.

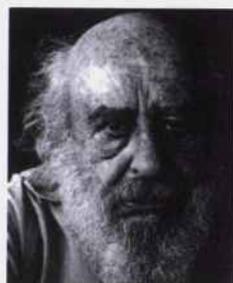
¡Como el mismísimo acto de componer!

Pero antes de continuar, ¡matices y recuerdos!...

El término alemán *gestalt*, se ha traducido de muy diversas maneras... *configuración, forma, figura*... la psicología de la *gestalt* o teoría de la forma, tiene sus orígenes en la psicología alemana de principios del siglo XX, surgiendo de las teorías visuales y auditivas (estos psicólogos experimentaban con figuras externas), aunque en principio no se preocuparon de las figuras que se producen dentro del organismo y que, ¡desde luego!, también son auténticas *gestalts*.

Así, estas primeras investigaciones permitieron formular la teoría de la *gestalt* que trató de demostrar el carácter global de la percepción, tal y como se produce en la naturaleza y en los seres humanos (Wertheimer-1928); hasta que finalmente Fredrick Fritz Perls unirá definitivamente, la percepción con las sensaciones, los sentimientos y las emociones, e introdujo el concepto de *motivación en la percepción*, que ya venía de la teoría de la *gestalt*, dando así lugar a la psicoterapia *gestáltica*. De esta manera, Frederick Fritz Perls resumiría en una frase la idea fundamental y básica: “sólo a través de la organización de los hechos, las percepciones y las conductas, somos capaces de definir y obtener un significado específico y concreto”. Esto es, *los humanos no percibimos el mundo como entidades aisladas y sin relación entre ellas sino que, por el contrario, las organizamos, a través del proceso perceptivo, en sistemas globales y totales en sí mismos*.

Vamos, que hablar de *gestalt* es como hablar de la obra artística, o mejor dicho, del hecho de componer, porque, ¿qué es si no, este acto recurrente de todos los creadores de volver una y otra vez sobre la misma idea?, eso que los “teóricos” llaman *estilo*, ese sonoro perceptible que distingue a unos compositores de otros, ese “sello” de cada obra y de cada autor.



Frederick Fritz Perls
(1893-1970).



Y aquí, componer... improvisar... mi experiencia con la música, mi experiencia con la música como terapia, como salud, la música como el hecho musical que sana porque transforma, porque cambia y nos lleva a otro lugar diferente al de partida... y todo cambio siempre es para bien.

El otro día leía a un intérprete barroco que decía en una entrevista "... improvisar no sólo es necesario, sino además un placer...". Y de nuevo surge la pregunta: ¿improvisar versus componer y viceversa o pertenecen al mismo saco? Aquello de "la composición en tiempo real" que algunos dicen que es la improvisación... para mí, una cosa es la improvisación y otra la composición, aunque ¡desde luego! ¡ambas estructuras son *gestalts*! ¡y ambas *gestalts* concluidas! porque lo que sucede, lo que a mí me sucede, es que en el caso de la improvisación la inspiración, sí se produce en tiempo real, el hecho sonoro es etéreo, evanescente, fútil; mientras que no es así en el acto de componer-construir-elaborar...

Componer es otra cosa, es reflexionar, idear, articular, construir..., y para construir se necesita tiempo, reflexión, ensayos, errores...; para improvisar, no, solamente espontaneidad, inspiración en tiempo real, ¡ahí sí está el tiempo real!, y destreza instrumental, es decir, que las ideas vayan directamente al sistema nervioso periférico y muscular de manera que los dedos (en mi caso, que soy pianista y también hubo un período en que fui acordeonista) fluyan, corran, discurren, caminen paralelos al pensamiento.

Y ahí ¡la salvación! de la locura, de la obsesión, del infierno de lo cotidiano...

Que, *purtròppo*, que dirían en italiano, cada vez es mayor... ¡el infierno cotidiano!

Pero nos queda la música, el arte, la composición, la improvisación, la poesía, lo inefable..., la belleza.

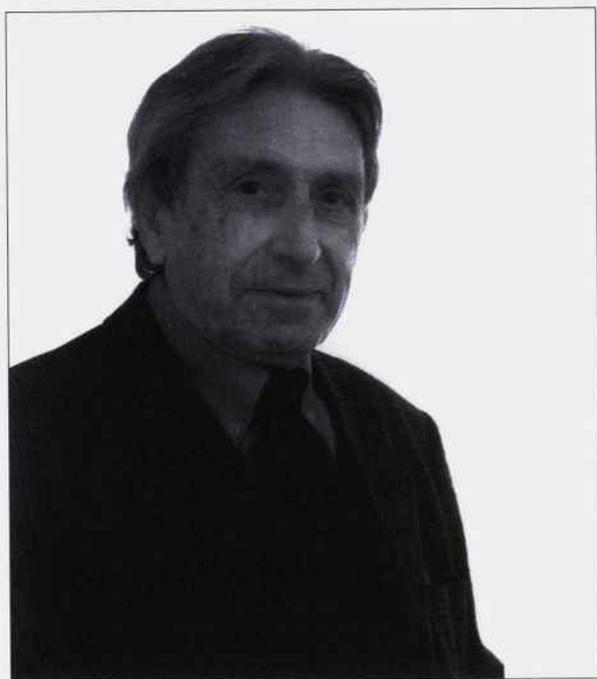
Así que, me he salvado, me salvé por la música, por la improvisación, por la composición-construcción... e intento ayudar a quien se deja y desea el cambio, anhela los mundos nuevos, ensoñados, dulces (aunque a veces son también agrios o amargos...), tiernos y amorosos, ¡los paraísos perdidos... tal vez, y encontrados!... repito, acompaño y ayudo a transitar por ese desierto y ese mar que es lo sonoro, lo *sonórico* (el mundo onírico convertido en sonoro, convertido en música), a través del juego con cajas de cartón, o de botellas desechables de plástico u hojalata, o piedras y maderas, o hierros y aguas... y también, cómo no, de la voz, ese instrumento de la emoción, esa prolongación del cuerpo *foucaultiano*, ese *otro-yo*... y también, por supuesto del pensamiento, de la reflexión de lo sonoro, de la construcción de mundos sonoros imposibles, quiméricos, ensoñados y nunca alcanzados y precisamente por eso, porque son inalcanzables *¡deseables y salutíferos!*... y mi ayuda es Estar, Presencia, con lo que haya en cada momento, para bien... o para lo que llegue, arribe...

*Sabe esperar, aguarda que la marea fluya
—así en la costa un barco— sin que el partir te inquiete.
Todo el que aguarda sabe que la victoria es suya;
Porque la vida es larga y el arte es un juguete.
Y si la vida es corta
Y no llega la mar a tu galera,
Aguarda sin partir y siempre espera,
Que el arte es largo y, además no importa.*

ANTONIO MACHADO

... sea lo que sea y en cualquier caso, y pase lo que pase, siempre es para bien.

Marisa Manchado es compositora.



José Álvaro Calle Guglieri.

Entrevista a José Álvaro Calle Guglieri

“La cosmología, la física cuántica y la neurociencia, me orientan hacia la espiritualidad”

El profesor José Álvaro Calle Guglieri, en el desarrollo de su vida profesional ha sido encargado de Cátedra de Física Teórica en la Facultad de Ciencias, profesor en la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid, profesor de la Escuela Profesional de Psiquiatría y director de Proyectos Avanzados de IBM.

Está considerado como un experto en Dinámica Cerebral y en Técnicas Mentales para potenciar y armonizar al Ser Humano. Su gran conocimiento Teórico-Práctico multidisciplinario, adquirido en diversas universidades nacionales y extranjeras, orientado a campos muy diversos como Bioingeniería Médica, Sistemas de Control, Biofísica, Neurobiología, Psiquiatría y Psicología clínica, le ha permitido desarrollar un planteamiento integral desde el que se puede interpretar mejor la problemática Mente-Cerebro.

*Asimismo, el doctor Calle Guglieri posee un gran conocimiento teórico-práctico de sistemas y métodos de raíz oriental como el Yoga, Zen, Tai-Chi, etc., así como de los posteriormente desarrollados en Occidente (Schultz, Jacobson, Benson...). Es autor y coautor de numerosos libros y de artículos en revistas especializadas, entre los que cabe destacar el presentado en el IIº Congreso Mundial de Psiquiatría Biológica como Modelo Integral de Dinámica Cerebral. Conferenciante en el Colegio Oficial de Médicos de Madrid, viene impartiendo en su Congreso Nacional conferencias al colectivo Médico-Sanitario, Psicológico y Educativo, sobre: Neurociencia y Rejuvenecimiento y Psiconeuroinmunología y Neurociencia, que nuevamente tendrán lugar en enero de 2007.**

Pregunta.- De todos los profesionales de las Ciencias oficiales o “reconocidas”, como la Física, la Biología, la Medicina. La Psicología, etc., así como de aquellos profundamente conocedores de las Ciencias Orientales como el Yoga, la Meditación, las Artes Marciales, etc., es sobradamente conocido el interés que usted manifestó por los puntos convergentes entre todas ellas, cuando aún en nuestro país una inmensa mayoría desconocía o recelaba de las últimas, que ya desde los años 40-50 del pasado siglo quedaron soterradas,

* Para facilitar al lector el significado de la entrevista, se ha incluido un glosario en el que figuran algunos de los conceptos más técnicos que se emplean en la misma. (Ver pág. 46)



Michael Gazzaniga.

además de silenciarse su difusión. ¿A qué se debió su decisión de adentrarse en ellas hasta trabajar directamente con Yoguis y especialistas de aquellas?

Respuesta.- En principio, creo que desde siempre, desde niño, me recuerdo feliz y ensimismado contemplando sencilla e interminablemente una flor. Posteriormente descubrí esta atracción como el proceso de la *concentración*. Algo que, creo, influyó decididamente en mi vocación investigadora.

P.- ¿Cuándo comenzó a adentrarse en la práctica del Yoga? ¿Fue con el profesor Ramiro Calle, el gran pionero que introdujo las técnicas en nuestro país ya al final de la década de los 60? Muchos practicantes, conocedores y lectores de sus obras creen que les une un lazo familiar. ¿Nos puede aclarar estos detalles?

R.- Es cierto que comencé la práctica del Yoga Físico con el profesor Ramiro Calle, aunque debo aclarar que no tenemos ningún vínculo familiar, únicamente la coincidencia del apellido y, posteriormente, una gran amistad. Él fue mi primer escalón práctico en 1975 al que llegué a través de un problema físico (cervical) y por consejo de mi esposa que era alumna suya. Aquél problema, aquella molestia, desapareció, pero a partir de la experiencia, mi interés me llevó a profundizar en los constatables beneficios que aportaban las técnicas del Yoga, tanto en su aspecto físico como en su aspecto mental, siendo a través de este último, que también aprendí con Ramiro, cuando comencé el estudio riguroso de los sistemas orientales de Meditación, fundamentalmente el Yoga, el Zen y su acción directa sobre la Dinámica Cerebral y Mental. Desde aquellos momentos, mi relación con el profesor Ramiro Calle, así como con el doctor Miguel Fraile, me llevó a profundizar en la investigación de dichos sistemas orientales desde la Física y la Medicina. De este modo comenzó el Yoga a abrirse paso en las Universidades Autónoma y Complutense de Madrid a través de la práctica y la investigación.

P.- ¿Cómo explicaría al gran público y específicamente a los profesionales del Arte Interpretativo: instrumentistas, cantantes, bailarines, directores, recitadores, actores... el sentido que tiene apoyarse en una ciencia nacida hace escasamente cuatro décadas, como es la Neurociencia, para explicar ciertos fenómenos de la Música?

R.- Si se examina el campo que estudia e integra la Neurociencia (consultar glosario, pág. 46) se advertirá la estrecha relación *Música-Cerebro* a través de los procesos sensitivos, motores, cognitivos, volitivos y emocionales con todas sus consecuencias.

P.- ¿Podría profundizar en el que denomina proceso emocional, tan fundamental en el Arte?

R.- Precisamente, el tema de *las emociones* ha atraído últimamente la atención de los neuro-científicos más destacados. No obstante, quiero resaltar que grandes figuras como Eccles, McLean, Gazzaniga y otros de importancia similar, ya habían profundizado con anterioridad en este área.

En realidad, no cabe pensar en ningún acto humano que no esté dotado de emoción.

Lo que se ha dado en expresar como “escuchar al Corazón” es un proceso mucho más rápido que el raciocinio. Puede que la explicación de por qué no se estudiaron antes tan a fondo las emociones reside en que éstas tienen que ver con la parte más profunda del cerebro y, por consiguiente, más difícil de explorar.

P.- ¿Significa esto que actualmente existen técnicas más avanzadas que facilitan esta exploración?

R.- Así es, y un ejemplo claro de técnica no invasiva lo constituyen todas aquellas de tratamiento de imágenes tales como resonancia magnética nuclear, tomografía, etc.

P.- Adentrándonos ya en el aspecto práctico de los temas que interesan al lector de *Doce Notas Preliminares*. ¿Podría orientarnos en la forma en que el intérprete puede sentirse equilibrado consigo mismo y con el público?

R.- En realidad su pregunta encierra dos funciones complementarias. Primero: ¿Cómo la persona puede sentirse equilibrada en sí? Segundo: ¿Cómo armonizar su comportamiento con la audiencia? Para la primera de ellas es fundamental definir al ser humano como un *sistema* (consultar glosario, pág. 46) abierto y constituido por una serie de subsistemas: Sistema nervioso, inmunológico, locomotor, respiratorio, cardiovascular, etc. y, deseo aclarar que el sistema nervioso es el rey de todos los subsistemas, siendo el encargado de armonizar el resto. Si esto se consigue, la persona se sentirá segura.

Para la segunda de ellas, habría que considerar que ese sistema que es el ser humano está en interacción con otro gran sistema que es la audiencia. Para llegar a la armonía entre estos dos sistemas es forzoso conocer las interacciones que hay normalmente entre ellos.

P.- ¿Nos podría indicar alguna metodología?

R.- Para el equilibrio del primero, (ese ser humano que es el intérprete), escuchar. (“Escuchar” el cuerpo en profundidad. “Escuchar” la música a interpretar. “Escuchar” la reacción del cuerpo.). La escucha va a permitir desarrollar la *atención*, la *concentración* y la *vigilancia*. Cultivar la *respiración*, descubrir la *relajación* y *meditar*.

Para la segunda función (armonizar su comportamiento con la audiencia), es fundamental dominar las técnicas de “simulación y tratamiento de imágenes” (técnicas de visualización que le permitirán entrenar la vivencia escénica e integrar al público).

P.- ¿Cómo explicaría la tendencia actual del intérprete y también de la audiencia a buscar como último objetivo el virtuosismo en lugar del contenido expresivo de la obra?

R.- Se debe, fundamentalmente, al afán de matematizar (tecnificar) favorecido por los procedimientos de enseñanza más rápidos en detrimento de la escucha y el tiempo que ésta requiere. Así la ejecución se convierte en pura mecánica considerando como un fin lo que debería ser un medio para optimizar la interpretación.

Si la zona motora se intensifica con la asociación del sentimiento, el “registro” va cargado de emoción desde el *cerebro límbico* más profundo. De ese modo, no quedará únicamente primada la memoriza-

ción intelectual, sino que a su vez se intensificará la capacidad artística e interpretativa.

P.- Un porcentaje muy elevado de intérpretes confía su capacidad de respuesta ante el público a los preparados de origen químico que pueden desencadenar una total dependencia de su consumo. ¿Qué les diría desde aquí?

R.- Les recordaría que el cerebro es un “sistema bioquímico” y que, los transmisores naturales son los que necesita para su actividad normal. Cualquier producto ajeno a él puede alterar su funcionamiento normal e incluso producir “estados alterados de conciencia” no deseables, generando un deterioro que le alejará del equilibrio imprescindible como intérprete. También les recordaría la capacidad inherente de producir “química relajante” y euforizante de forma voluntaria a través de las técnicas que hemos citado en ésta entrevista.

P.- Y, para finalizar, nos puede sintetizar brevemente su visión sobre las ciencias de su especialidad.

R.- La cosmología, la física cuántica y la neurociencia, me orientan hacia la espiritualidad.

Glosario

Neurociencia. Conjunto interdisciplinario e integrado de las materias enumeradas por la Organización Internacional para la Investigación del Cerebro (desde la Neuroanatomía, Neurofisiología, Neurofarmacología, hasta las Ciencias del Comportamiento). Esta definición data de 1967.

Psiconeuroinmunología. Conjunto también interdisciplinario de la actividad mental, cerebral e inmunológica. Bajo esta misma denominación se incluye cada vez más la actividad endocrinológica. Los orígenes de esta concepción arrancan con fuerza en 1981, debido a los trabajos potenciados por Robert Ader (Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Rochester de Nueva York). Es interesante destacar que los conceptos de memoria y reconocimiento de información se aplican tanto al sistema nervioso como al inmunológico.

Información, Comunicación y Salud. Candace B. Pert, profesora de fisiología y biofísica en el Centro Médico de la Universidad de Georgetown, en Washington D. C., señala que el ser humano puede ser considerado como una red de comunicaciones y que “la salud y la enfermedad dependen de las “conversaciones”, a nivel consciente e inconsciente, entre funciones básicas tales como la respiración, la digestión, los flujos sanguíneos, la inmunidad”. John A. Wheeler, de la Universidad de Princeton, uno de los físicos teóricos más importantes, declara que la información es fundamental para comprender la física del universo, pudiendo posiblemente integrarse una Teoría de la Física y una Teoría de la Conciencia en una gran Teoría Unificada de la Información. Conviene destacar aquí que,

desde la perspectiva de la física actual, tanto la materia como la energía son reducibles a información.

Sistema. Según Von Bertalanffy, considerado como el creador de la Teoría General de Sistemas, “sistema es un conjunto de elementos que están interrelacionados entre sí y con el medio ambiente”.

Según Laszlo, otro gran investigador y desarrollador de la Teoría General de Sistemas, “el hombre es un sistema que se acopla y coordina con la jerarquía multidimensional de la naturaleza”.

Una característica muy importante del ser humano como sistema es destacar que es un sistema abierto, es decir que intercambia materia, energía e información tanto entre sus elementos constituyentes como con el exterior. Por lo dicho con anterioridad, que intercambia información.

Actividad cerebral superficial y profunda. Simplificando al máximo este apartado, podría decirse que las actividades sensoriales y motoras están prácticamente relacionadas con la corteza cerebral, es decir con la parte más superficial del cerebro, mientras que las emociones lo están con las zonas más profundas (sistema límbico en especial). Otros procesos cognitivos complejos, tales como los de toma de decisiones o volitivos, implican tanto zonas superficiales como profundas. Una observación muy importante es que, si bien estamos constantemente hablando de dinámica cerebral, lo correcto sería combinarla con la dinámica mental. Esto nos llevaría aquí demasiado lejos al tener que adentrarnos en la problemática mente-cerebro, una de las asignaturas pendientes de la Neurociencia.

La actividad del cerebro es biofísica, bioquímica y mental. Si nos atenemos exclusivamente a la actividad bioquímica es importante tener muy en cuenta que los elementos naturales son los denominados neurotransmisores. Cualquier otro elemento puede perturbar el buen funcionamiento del cerebro y, como consecuencia, la actividad mental. Otra cosa muy distinta es que el propio cerebro pueda producir de forma natural productos placenteros, las endorfinas, propias de los estados asociados a la relajación y meditación.

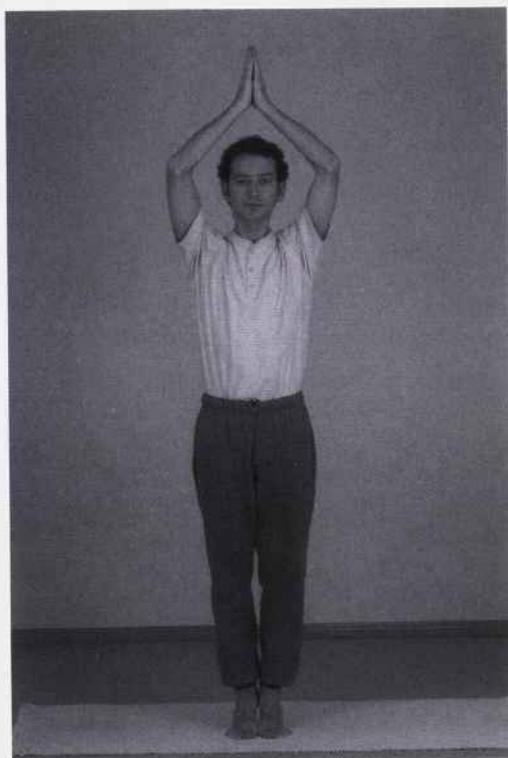
Diacronía y sincronía. En los lenguajes, como el nuestro, que no son ideogramáticos (que emplean un solo símbolo para representar una palabra o concepto), el reconocimiento de la información se realiza serialmente, mientras que en los que sí lo son o lo han sido (el antiguo egipcio o el chino) el reconocimiento es global y simultáneo. Quizás esto pueda dar pistas a los profesionales de la música, al considerar los conceptos de melodía y armonía.

Bibliografía en Castellano del doctor José Álvaro Calle Guglieri

Ediciones Pirámide. (Colección neurociencia).
Sistema Nervioso y Sistemas de información (neurociencia del cerebro). 1977.
Yoga, Zen y control psicósomático. 1978.

Bibliografía sobre música, mente y cerebro recomendada por el doctor J. A. Calle Guglieri

ARNTZ, WILLIAM; CHASSE, BETSY Y VICENTE, MARK. *¿Y tú que sabes?*
CLYNES (editor). *Music, Mind and Brain*. Plenum Press, New York.
MICHEL, DONALD E.. THOMAS, CHARLES C. Publisher, Springfield-Illinois. *Music Therapy*.
MACDONALD CRITCHLEY AND R.A. HENON (editors). *Music and the Brain*. William Heinemann Medical Books, London.
SLOBODA, JOHN A.. *The Musical Mind*. Clarendon Press-Oxford.



Pablo Jurado.

Método Feldenkrais: lo imposible es posible

Recuerdo perfectamente el primer día que fui a una clase de *Toma de Conciencia a través del Movimiento*®, del Método Feldenkrais y lo que significó para mí. En aquellos tiempos daba clases de yoga y atravesaba una etapa de exploración corporal intensa. Veía que muchas de las personas que pasaban por mis clases venían con tales niveles de estrés, rigidez, tensiones, dolores, fatiga... que no tenían las mínimas condiciones físicas para disfrutarlas. Aunque mi forma de practicar y enseñar el yoga es muy suave y respetuosa con cada alumno, me sentía obligado a hacer un trabajo previo y a “inventar” la forma de adaptarlo para que pudieran beneficiarse de él el máximo de personas.

Tenía la sensación de que esto iba en aumento y de que la mayoría de las personas vivían en desarmonía con sus cuerpos, sin escucharlos, sin habitarlos plenamente.

Así que dentro de mi práctica personal dedicaba un tiempo a la búsqueda de nuevos ejercicios que se adaptaran a las necesidades de estos alumnos.

Ya había conocido y practicado varias técnicas corporales, de relajación y control mental, y esto me influía en la idea de integración del cuerpo y la mente.

Además de este interés profesional me movía otro muy profundo: soy uno de esos músicos que tuvo que dejar de tocar a causa de una lesión provocada por la propia práctica instrumental. Después de un tiempo de peregrinación de terapia en terapia decidí que yo mismo tenía que encontrar mi propio proceso de curación. En la yogaterapia encontré mi mejor aliada, encontré una forma de sentirme, de conocerme y escucharme, de relajarme y aquietar la mente, pero algo profundo seguía sin resolverse.

En este contexto conocí el Método Feldenkrais. Después de la primera clase floté, y después de la tercera supe que tenía que profundizar en ello y que, de alguna manera, iba a formar parte de mi vida. No sabía muy bien por qué pero eso es lo que sentía, era como si un espacio se abriera dentro de mí, como si un nuevo mundo de posibilidades se abriera...



Feldenkrais enseñando en Amherst, MA.

¿Qué es el Método Feldenkrais?

Es un método de Educación Somática, es decir de educación (aunque prefiero hablar de reaprendizaje o autoeducación) corporal que ve al cuerpo como algo vivo e integrado tanto en la totalidad del ser humano como en el medio en el que vive.

Dentro de la Educación Somática se engloban la Técnica Alexander, la Antigimnasia, la Gimnasia Holística, la Eutonía, Body Mind Centering... y, por supuesto, el Método Feldenkrais.

La Educación Somática se basa en la conciencia corporal y en la confianza en las capacidades de ese cuerpo para aprender y adaptarse. No se centra en las limitaciones, patologías o síntomas, sino en el proceso de aprendizaje orgánico, el desarrollo del potencial de ese organismo y en el descubrimiento de mejores opciones estratégicas.

Es, pues, un campo que se sitúa en la educación pero que hace intersección con la salud (psicología, rehabilitación...), las artes (música, danza, teatro...), el deporte, la ciencia (neurociencia), etc...

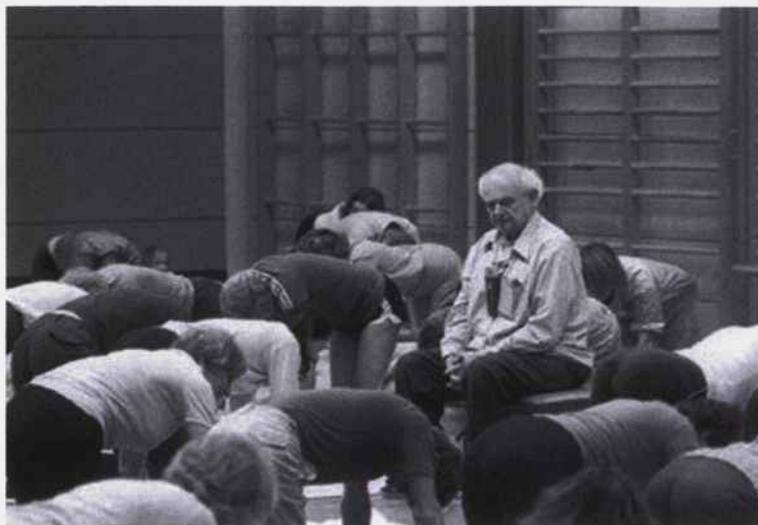
El Método Feldenkrais *se basa en el movimiento*, porque es el elemento más tangible que está presente, de una manera u otra, en toda acción (y en realidad en toda vida) e influye directamente sobre los demás: las percepciones, las emociones y los pensamientos.

El Método Feldenkrais *es un método abierto*, no compite con ninguna disciplina; al revés, se complementa perfectamente con cualquier otro trabajo que realicemos. Es decir, no pretende añadir ni conocimientos teóricos ni habilidades nuevas, sino redespertar en nosotros capacidades "dormidas". Es un viaje hacia nosotros mismos que nos ayudará a ser más eficaces en cualquier actividad, desde las cotidianas, hasta las más sofisticadas.

Actualmente hay profesionales que combinan la pedagogía Feldenkrais con la danza, la música, la interpretación, los deportes, las artes marciales o con otras disciplinas corporales o psicológicas, y se aplica también como complemento en rehabilitaciones y en un sinfín de campos.

Es un método en cuanto que disfruta de muchas herramientas y de un orden progresivo en su desarrollo, pero *no se encierra en modelos, estructuras ni hábitos*. Se aproxima al cuerpo humano de forma global y viva. Las sesiones se desarrollan según las circunstancias presentes. Cada alumno tiene su propio proceso y parte de donde se encuentra, no es necesaria ninguna experiencia previa. No hay un modelo a seguir, no hay una meta, la idea no es controlar o corregir, no existe hacerlo bien o mal... Es una exploración, es tomar conciencia de lo que hay y aprender a permitir que el cuerpo ya no necesite crear esfuerzos, tensiones y resistencias; está más en el dejar de hacer que en el hacer. Lo importante es el camino, el proceso, donde es más importante cómo lo hacemos que lo que hacemos...

El Método Feldenkrais es especialmente eficaz a nivel funcional, amplía enormemente el campo de posibilidades del movimiento y la adaptación en la acción.



Feldenkrais en una clase de Toma de Conciencia a través del Movimiento®.

Como es un trabajo neuromuscular influye directamente sobre el sistema nervioso, modificando conexiones neuronales y aportando beneficios sobre la totalidad del organismo.

¿Cómo se aplica el Método Feldenkrais?

De dos formas:

–En clases de grupo llamadas *Toma de Conciencia a través del Movimiento*®. En ellas, el profesor guía con precisión la atención y movimientos de los alumnos llevándoles por un viaje de sensaciones que amplía la propia imagen de sí mismos y de sus capacidades.

El campo de posibilidades es infinito, hay sesiones muy sencillas y otras que proponen movimientos totalmente inesperados, las hay que nos llevan a la interiorización y otras más hacia la adaptación al medio, las hay que realizan un recorrido global y otras específicas sobre alguna parte concreta del cuerpo (ojos, manos, mandíbulas...) o alguna función (respiración, voz, caminar...), aunque siempre con la idea de integración.

–Las sesiones individuales, llamadas *Integración Funcional*®. Aquí es el profesor quien, a través del contacto y movimiento, establece un diálogo no verbal con el sistema nervioso del alumno facilitándole la información necesaria para que éste desarrolle su proceso de aprendizaje.

Es un trabajo profundo y personalizado, cada sesión se adapta a las necesidades del alumno. Es muy útil para contribuir en procesos de recuperación de movimientos y funciones que tengan alguna limitación, y para afinar el proceso de los alumnos en grupo.

Pero, ¿cómo puedo modificar hábitos que he desarrollado a lo largo de muchos años? Me preguntaba después de una sesión un alumno recién incorporado. Es una muy buena pregunta, porque precisamente la posibilidad de modificar nuestros hábitos en la for-



Feldenkrais en una sesión de Integración Funcional®.

ma de vivir y usar nuestro cuerpo es una de las características del trabajo del Método Feldenkrais.

A veces hacemos gimnasia, estiramientos, deportes... o cualquier actividad física que, sin duda, pueden ser muy beneficiosas. Pero, después, ¿qué sucede en nuestra vida cotidiana cuando estamos limpiando la casa, sentados ocho horas frente a un ordenador, conduciendo, levantando peso...? ¿Mi cuerpo se organiza de forma que puedo moverme con armonía y fluidez o necesito hacer esfuerzos que me producen fatiga, tensión, contracturas...?

Con el Método Feldenkrais podemos reaprender a vivir y a usarlos de forma acorde a nuestra propia naturaleza

¿Cómo es esto posible? Partimos de la base de que los seres humanos tenemos, como todos los seres vivos, las capacidades de autorregulación y de adaptación. Estas capacidades naturales nos permiten mantener nuestro equilibrio interno y en relación al medio que nos permite la supervivencia. Este equilibrio comprende todos los niveles desde el celular hasta el del organismo completo, pasando por sus distintas funciones.

Cuando habitualmente tenemos zonas de nuestro cuerpo tensas y doloridas, nuestro esqueleto no nos da un buen soporte estructural, nuestro movimiento es limitado y mal organizado...; en general, cuando algún sistema no cumple su función satisfactoriamente es porque algo ha impedido la expresión de nuestras capacidades.

Es decir que, si buscamos un remedio externo o desarrollar ciertas habilidades que contrarresten la “deficiencia”, lo que haremos será crear una dependencia de ello.

Lo que propone el Método Feldenkrais es redescubrir el proceso de conocimiento de sí mismo y aprendizaje que todos vivimos en la infancia y despertar esas capacidades que han ido “durmiéndose” por el camino.

El sistema nervioso selecciona la información que le resulta relevante porque no podría organizarse ni asimilar toda la que nos llega continuamente. Así, cuando aprende algo está atento y, una vez lo ha aprendido, reproduce la respuesta conocida desarrollando un hábito. Algunos hábitos resultan favorables pero otros no. Por ejemplo, después de una lesión, enfermedad u operación, a veces seguimos usando las maneras de movernos que hemos desarrollado en esta etapa cuando ya no son necesarias.

Cuando actuamos de forma perjudicial, el cuerpo nos avisa con la fatiga. Si continuamos, el cansancio muscular puede producir tensiones y desajustes y el sistema nervioso nos lo indicará a través del dolor. Como no puede estar sintiendo ese dolor continuamente, si no mejoran las condiciones, el cuerpo protegerá esa zona y creará contracturas e insensibilizará la zona produciéndose lo que algunos llaman la amnesia sensomotora.

Es decir, que esa parte de nuestro cuerpo pasa a segundo plano dentro de la escucha de nuestro sistema nervioso.



Centro Feldenkrais de Houston.

Para que pueda ser posible la autorregulación es imprescindible la retroalimentación.

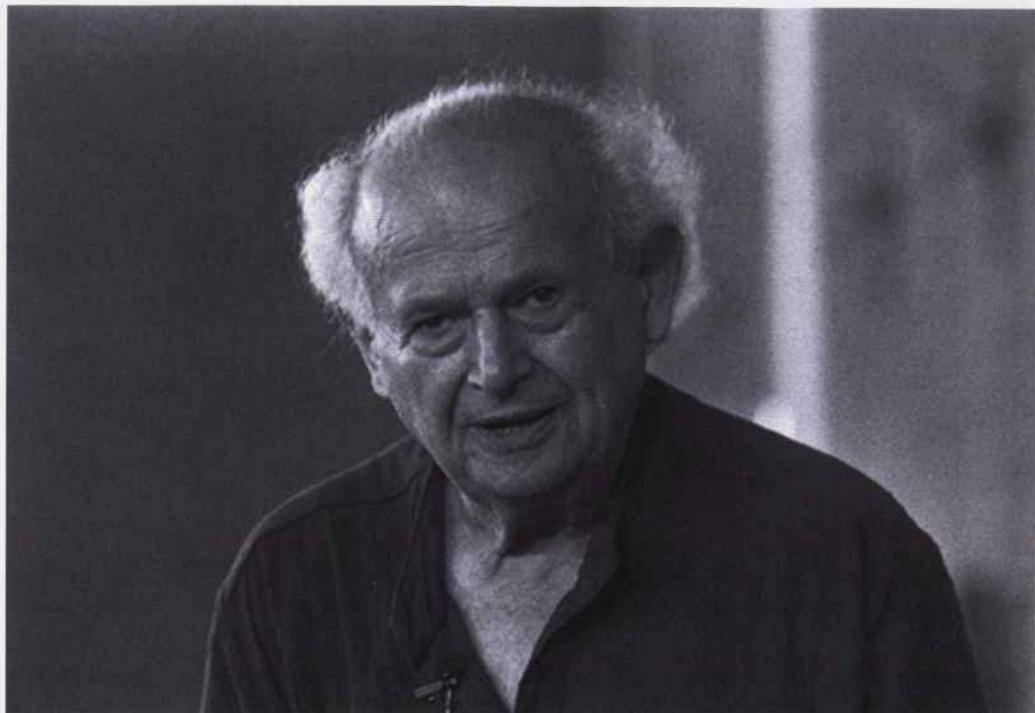
¿Esto qué quiere decir? Que si una célula no es capaz de escuchar y evaluar cuánto sodio hay dentro y fuera de ella no sabrá si tiene que tomarlo o soltarlo. De la misma manera nuestro cuerpo debe poder sentir y hacerse eco de todo lo que sucede en él, porque en caso contrario no podrá ajustarlo.

Por supuesto esto es algo que hacemos involuntaria e inconscientemente. De ello se encargan ciertas partes profundas de nuestro encéfalo.

El cuerpo no conoce el castellano ni ningún otro idioma, su información es motora y sensorial, él está más cerca de las emociones que de los pensamientos.

¿Por qué os digo esto? Porque muchas veces queremos modificar unos hábitos y tomamos la decisión, por ejemplo, de llevar la espalda recta, de hacer menos esfuerzo, de vivir más relajados... pero esa decisión viene del neocórtex prefrontal, o sea, de la parte delantera de la capa más externa de nuestro cerebro. Con lo cual nos encontramos con dos informaciones diferentes y contradictorias: un hábito instalado a nivel profundo y una decisión consciente que crean una lucha en mi interior. Así es fácil conseguir lo contrario de lo que pretendíamos y reforzar el patrón que queríamos eliminar.

Con esto no quiero decir que no debemos tomar decisiones para hacer algo al respecto, sino que *nuestro organismo modificará cuando tenga las condiciones para hacerlo*. Y esas condiciones son: primero, devolverle la capacidad de autoescucha; después, recordarle que tiene muchas otras opciones posibles para que pueda elegir y adaptarse lo mejor posible a cada caso no necesitando ya su hábito antiguo.



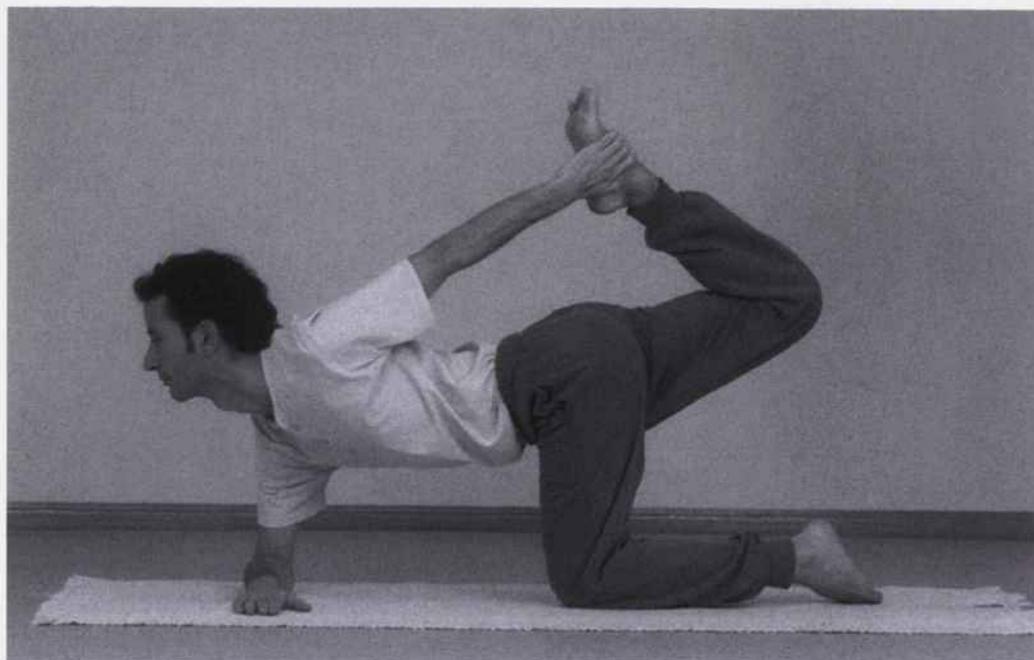
Moshe Feldenkrais
(1904-1984).

Esto es lo que hacemos en el Método Feldenkrais, hablarle al organismo en su idioma de sensaciones y movimiento, desarrollando sensibilidad para aumentar la capacidad de percepción, descubriendo los hábitos, tensiones y bloqueos; y exploramos posibilidades inhabituales nutriendo el repertorio del sistema nervioso para que encuentre caminos más eficaces de acción y una mejor adaptación. Y todo ello sin luchar, sin esfuerzo, creando las condiciones de disponibilidad y curiosidad necesarias para el aprendizaje orgánico natural.

¿Quién creó el Método Feldenkrais?

Moshé Feldenkrais (1904-1984). Fue un distinguido científico, ingeniero y doctor en Física por la Sorbona de París, ciudad donde trabajó con los premios Nobel Joliot-Curie. Fue un gran deportista y practicante de artes marciales. Destacó su participación en la difusión del Judo.

Una lesión en la rodilla le lleva a la investigación (durante más de 40 años) sobre el movimiento, su organización en el sistema nervioso y la integración de las sensaciones, emociones e intelecto de la persona. Creó su método desde una perspectiva multidisciplinar apoyándose en estudios de neurofisiología y evolución, anatomía, psicología, etc. Combinó sus conocimientos extraídos de la ciencia con la visión oriental del movimiento armonioso y eficaz, utilizando la mínima energía. Investigó sobre cómo desarrollar la capacidad humana de aprender, que él llamaba “aprender a aprender”.



Pablo Jurado.

¿Qué tiene que ver todo esto con la música?

Uno de los campos en el que el método se ha desarrollado es en la música. De hecho el propio Moshé Feldenkrais atendió a músicos como Narciso Yepes o Yehudi Menuhin.

Si habéis llegado hasta aquí, podéis imaginar cómo a través del método es posible tocar un instrumento y/o cantar con mayor eficacia, armonía y expresividad, con menor esfuerzo, y reeducar hábitos de movimiento y posturales.

Pero vayamos un poco más lejos: las limitaciones en los músicos suelen ser de dos tipos, las físicas (tanto las directamente relacionadas con el cuerpo como con las técnicas que requiera nuestra especialidad musical) y las relacionadas con el estrés y el miedo escénico.

Cuando se despierta la conciencia en el cuerpo y vivimos acorde con ello, influye en la totalidad de lo que somos, incluyendo aspectos psicológicos. Por ejemplo, al ajustar nuestra imagen corporal mejora nuestro autoconcepto. No sólo vamos precisando como es nuestro cuerpo y descubriendo posibilidades desconocidas, sino que nos abrimos a lo nuevo en ese descubrimiento. Esto favorece la autoestima y la apertura mental.

Otro aspecto muy importante en el músico es el aspecto emocional. Por muy diversos motivos muchos músicos hemos desarrollado miedos que llegan hasta situaciones de bloqueo e incapacidad de tocar en público. Detrás de ello hay un desconocimiento y, la mayoría de las veces, rechazo de esa emoción. ¿Qué pasaría si aprendiéramos a sentir plenamente esa emoción, a permitir que se exprese y jugáramos con otras opciones posibles?

Mi experiencia me hace creer que un pensamiento o una emoción no integrados acaban rechazándose o creando adicción, y que difícilmente puede haber modificación sin esa integración cuerpo-emociones.

Fijémonos ahora en la pedagogía musical. Durante todos mis estudios de música no oí hablar del cuerpo salvo en comentarios como “te duele la espalda, es normal, a todos nos duele...”, tampoco nadie me explicó cómo estudiar, cómo podía aprovechar mis propios recursos para aprender, ni del papel de las emociones en la interpretación...

Ya sé que esto está cambiando, sólo quiero que por un momento nos imaginemos cómo sería el panorama musical si considerásemos al músico en su totalidad, escuchando e integrando sus diferentes aspectos. Imaginaos que los niños y niñas aprendieran música desde la curiosidad, explorando, jugando, expresando. Descubriendo sus propios obstáculos para reconocer cuando hay lucha dentro de ellos y desarrollando las habilidades para soltarla. Imaginar que aprendieran la técnica desde esa motivación, sin ser juzgados (ni condenados), sino creando las condiciones para el desarrollo de sus propias habilidades y de su propia manera de hacer y vivir la música, sin imponerles un modelo...

Podríamos pensar que esto es utopía pero no, es “una manera de ver las cosas” emergente, que podemos encontrar ya en diferentes ámbitos, a través de diversas técnicas, filosofías o aproximaciones, entre ellos en el Método Feldenkrais.

Por supuesto que todo lo que os cuento lo hago desde mi experiencia y punto de vista, otros profesionales o alumnos del método Feldenkrais lo ven y viven de otra manera, en el aprendizaje orgánico no es cuestión de creerse nada, ni de intentar añadir conocimientos intelectuales, sino de ser los investigadores de nosotros mismos y encontrar nuestro propio camino para desarrollar nuestro proceso único y personal.

Para mí esto es fundamental para crecer como ser humano. Ya hemos aprendido mucho de la familia, profesores, amigos... ¿estamos dispuestos a cuestionarnos ese bagaje y ponerlo al día por nosotros mismos según nuestras necesidades actuales, en lugar de reproducir lo que ya conocemos?

Einstein decía: “Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”.

Ésta es mi propuesta, yo la desarrollo a través del cuerpo porque para mí mi cuerpo es como un diario donde se anotan solas cada una de mis experiencias (ya sean físicas, mentales o emocionales). “Conócete a ti mismo”, nos han dicho los sabios. Esto podemos hacerlo leyendo este diario y permitiendo que todo lo que hay en él ocupe su lugar, sin luchar contra ello, porque es luchar contra nosotros mismos.

Fijaos pues, lo profunda que es para mí la experiencia que vivo a través del MF, cuando aparentemente es sólo una “técnica corporal”.

Sí, ahora vivo cada día el placer de encontrarme conmigo mismo, de explorar y jugar, aprendiendo a relacionarme con lo que hay, disfrutando... sutizando. Como decía Moshé Feldenkrais: "Convirtiendo lo imposible en posible, lo posible en fácil y lo fácil en elegante".

Con esto no quiero decir que el método sea la panacea, ni mucho menos. De hecho sólo es una puerta, una de las formas de viajar hacia nosotros mismos. Os invito a descubrir la vuestra, porque *cuando se despierta la conciencia del cuerpo y reaprendemos a sentirnos, vivirnos y usarlos con armonía, es como volver a casa, a nuestra verdadera casa...*

Pablo Jurado es Profesor de Método Feldenkrais y Yoga Especializado en músicos y voz.



Puntos de apertura.

Yogaterapia

La aplicación científica del Yoga Físico (Hatha-Yoga) al servicio del Intérprete

El cuerpo: el primer instrumento

Esta sabia afirmación ya conocida por la gran mayoría de los intérpretes, se debe al gran Yehudi Menuhin. Uno de los más grandes violinistas de la historia de la música, cuya conciencia corporal y el convencimiento del contenido de su frase le llevó a incorporar la práctica del Yoga Físico en las técnicas de estudio a lo largo de toda su vida profesional de forma continuada, trabajando directamente con otro de los nombres más relevantes de la ciencia del Yoga: el maestro indio B.K.S. Iyengar.

Cuando cursé mi especialización en Lied, Oratorio y Ópera en la Hochschule de Viena, a finales de los años 60, ya en las escuelas superiores de música centroeuropeas se impartían de forma oficial y sujetas a examen, materias que contemplaban aspectos fisiológicos del intérprete, como Esgrima y Expresión Corporal.

A comienzo de los 70, aquellas escuelas comenzaron a aplicar las técnicas que poco a poco iban a integrar los aspectos físicos y psíquicos, alguna de ellas, como la Técnica Alexander, desarrollada por intérpretes. También se comenzaron a extender técnicas como Feldenkrais, Bioenergética, Gestalt, etc., y las específicamente orientales como Tai Chi, Qi Gong, Aikido y Yoga. Todas eran prácticamente inexistentes en la enseñanza oficial (reconocida) de la música en España. Tendrían que transcurrir casi 30 años para que la incorporación de la técnica del Yoga Físico (Hatha-Yoga) en los Centros oficiales fuese una realidad. Fue al final de los años 90 (1994) cuando la Comunidad de Madrid subvencionó esta materia a solicitud del Conservatorio Profesional Padre Soler de San Lorenzo de El Escorial que, como auténtico pionero, la integró en su enseñanza.



B.K.S. Iyengar.

Los problemas médicos de los músicos

(Comienzo de la inquietud desde la medicina oficial sobre la salud del colectivo de los intérpretes).

En el año 1995 la editorial Thieme, (Stuttgart-New York), presentaba el magnífico libro del doctor Jochen Blum, *Los problemas médicos de los músicos*, en el que el cirujano, especialista en patologías de los músicos y catedrático de la Clínica Universitaria de Mainz (Alemania), dejaba patentes los problemas de salud que pueden desencadenarse en el intérprete, debidos, exclusivamente, a la práctica de su profesión y que él bien definía como auténticas enfermedades laborales que con demasiada frecuencia, desgraciadamente, eran discapacitantes.

Revistas especializadas, como *Das Orchester*, publicada por Schott en Berlín, se hicieron, de inmediato, eco en su presentación, destacando la urgente necesidad de concienciar a los responsables de conservatorios y escuelas superiores de música, a los directores e intendentes de teatros y salas de concierto, y hasta a los responsables de los Ministerios de Educación y Cultura, sobre una realidad que en Alemania, ya entonces, afectaba a un colectivo considerable (sólo el número de instrumentistas profesionales era de 35.000, de los cuales 12.000 integraban las diferentes orquestas).

He seleccionado datos concretos del contenido del informe, que en su momento traduje para el Conservatorio, que arrojan una clara muestra de la importancia que Alemania daba, ¡hace ya casi 18 años!, a los problemas de salud del intérprete en el ejercicio de su profesión, hasta llegar a considerarlos verdaderas enfermedades laborales:

“Desde 1988 se viene investigando en Alemania médicamente la incidencia que en la salud del intérprete y, básicamente, del instrumentista, presenta su actividad profesional.

Este estudio se ha valorado estadísticamente con muestras significativas que comprenden universos entre 200 y 1.500 músicos alemanes entrevistados y tratados en clínicas universitarias de las ciudades de Hannover, Düsseldorf y Mainz, en las que se han creado cátedras específicas para visitar, tratar e intervenir exclusivamente a profesionales de la música.

Valga como ejemplo, el dato que arroja una encuesta realizada en 1991 en la Universidad de Mainz, en la que de 1.432 violinistas, seleccionados de diversas orquestas del país, entre un 85 y un 90% habían sufrido problemas del aparato locomotor.” (*Medizinische Probleme bei Musikern*. doctor Jochen Blum, Georg Thieme Verlag. Stuttgart-New York).

Datos similares aportaban los estudios, no sólo en la familia de cuerda de arco: madera, metales, cuerda pulsada, etc., presentaban porcentajes de afectados de entre un 47 y 85%.



Gloria Ruiz Ramos en una corrección postural.

Éste era sólo el comienzo de un estudio práctico sobre afecciones físicas y psicológicas del intérprete.

Los profesionales alemanes, que ya entonces contaban con consultas y hasta clínicas especializadas, como ya se ha visto, eran unos privilegiados y, aunque aquella realidad también estaba tomando cuerpo en España al aumentar el número de estudiantes de música con objetivo absolutamente profesional, la auténtica prevención y ayuda desde los conservatorios era prácticamente inexistente. El conocimiento de los riesgos que conlleva la profesión del intérprete, instrumentista, director, cantante o bailarín, era aún escasísimo y solicitar simplemente una enseñanza preventiva era prácticamente utópico. ¿Qué decir de los profesionales de la medicina especializados en patologías de este tipo? Amén de ser escasísimos, como bien conocía e informaba ya entonces el doctor Escudero* (un auténtico pionero en este campo del que tampoco en aquellas décadas se ocuparon con la importancia que merecía los responsables del tema, ni los medios de comunicación).

Poco tiempo después de la edición del libro de Jochen Blum, a comienzos del año 96, prensa general y revistas especializadas en nuestro país comenzaban a transmitir de forma intensa y significativa las mismas inquietudes que el doctor alemán, mediante trabajos de investigación y artículos desarrollados por médicos españoles de especialidades multidisciplinarias, con un perfil similar a aquél.

Nacimiento de Las Medicinas del Arte

Con todo un despliegue de medios y ofertas se comenzó el desarrollo de esta especialidad entendido como algo muy necesario y, cierta-

* Ver entrevista a Enrique Escudero en Doce Notas número 13. (N. de la Ed.)

mente, tuvo un aspecto positivo en cuanto a lo que de concienciación supuso. No obstante, al entender de muchos profesionales, algunos titulares y contenidos transmitían el problema con un despliegue de información alarmante más que con una visión preventiva.

Después de la difusión de aquellos contenidos bastante inquietantes, el temor invadió a los estudiantes al ser conscientes de los riesgos y no disponer de medios eficaces para combatirlos ya que las soluciones que se presentaban eran prácticamente utópicas, inalcanzables a nivel económico y... algunas de ellas no eran soluciones.

De ese modo, comenzaba la expansión de *Las Medicinas del Arte* (oferta en abanico, de sistemas y técnicas para combatir los problemas físicos, y psicológicos del intérprete profesional). Pero, había que ser realista...

¿Existía en 1996 algún centro de enseñanza oficial de la música en que trabajasen el profesor y el médico conjuntamente con el alumno durante las prácticas?, ¿cuándo comenzaría el nacimiento de éstos centros?, ¿quién tenía poder adquisitivo para permitírselos? Y, en las más de cuatro horas diarias de técnica que el intérprete ensaya en su casa o en la cabina, ¿quién le asistía?, ¿quién corregía con conocimiento real sus hábitos posturales incorrectos?

Y en la actualidad, ¿cuántos jóvenes (posteriormente ya no hay casi solución posible) pueden permitirse el lujo de asistir a consultas privadas especializadas en intérpretes?, ¿cuántas unidades de este tipo existen en nuestro país dependientes de la seguridad social?, ¿cuántas terapias rehabilitadoras, llevadas a cabo por la medicina social, cubren las necesidades de especialización, atención personalizada, en calidad y en número de sesiones?, ¿cuántos intérpretes vuelven a ser "los mismos" después de una cirugía? Y, después de un tratamiento psicológico o psiquiátrico, ¿qué ocurre con el intérprete cuando la patología pasa de aguda a crónica?, ¿cómo le limitan las continuas recidivas?

A todas estas preguntas es muy difícil, aun en la actualidad, responder con información rigurosa y esperanzadora. Eso sólo lo conocemos perfectamente los intérpretes.

Nadie duda que actualmente la medicina posee muchos recursos, pero en número elevado son paliativos. Algo que en el paciente ordinario queda diluido porque afortunadamente no suele condicionar de forma significativa, aparentemente, su vida profesional. Pero en el intérprete los paliativos no son válidos simplemente porque no solucionan el problema de base y, desgraciadamente, la limitación, la imposibilidad, queda palpablemente manifiesta a la hora de hacer música. Y con ella comienzan los fracasos profesionales que irremisiblemente le llevarán a cancelaciones, pérdida de prestigio, pérdida de contratos y hasta del puesto de trabajo.

Deseo no ser malinterpretada y para ello voy a aclarar que para nada estoy en contra de ese tipo de soluciones. ¡Ojalá sólo un tercio estuviese realmente en marcha! Pero, aun reconociendo la inmensa ayuda que el buen profesional de la medicina puede ofrecer en un momento dado, más el nuevo abanico de posibilidades que se ofre-

cen desde la ciencia (a las que todo intérprete debería poder tener acceso), después de la experiencia práctica que proporciona el ser músico profesional, trabajando con y para músicos profesionales a lo largo de más de 20 años, continuó insistiendo cada vez con más convicción en que sólo es realmente válida *la prevención a través del autoconocimiento del propio intérprete en cuanto a sus capacidades, limitaciones y riesgos. Es decir: el propio trabajo personal*, necesariamente bien dirigido por el maestro realmente cualificado, no sólo en el aspecto técnico.

La Ciencia del Yoga Físico o Hatha-Yoga

Brevemente, enunciaré los datos fundamentales de una de las ciencias de salud más ancestrales de la humanidad: El Yoga Físico (Hatha-Yoga), con objeto de aclarar conceptos básicos que a lo largo de los tiempos han ido desvirtuándose y confundiendo a los posibles practicantes potenciales de esta técnica.

El origen del Yoga Físico se debe al *Samkhya* desarrollado en Oriente, concretamente en la zona noroccidental de la India durante las primitivas culturas del valle del Indo anteriores a la invasión aria y desaparecidas con ésta.

Es la escuela atea *Samkhya* la que plasma y transmite una ciencia de salud basada en los principios energéticos de la materia (al igual que la medicina china) cuya creación o manifestación bipolar o dual, se realiza a través de 25 elementos esenciales denominados *tattvas*.

Esa dualidad o bipolaridad en el ser humano se manifiesta como: sangre y energía. (Para adentrarnos en su comprensión oficial, lo que entendemos como sistema sanguíneo y sistema nervioso.)

Aquellas ciencias consideran que la armonía y libre circulación de estos dos elementos en el organismo es la base de la salud, (de ahí el término Yoga=Unión) y viene determinada por un orden (que en la actualidad definiríamos como absolutamente informatizado) cuyo medio lo constituye una red inteligente formada por 72.000 canales energéticos de materia sutil (el *ether*).

Esa red, o sistema informático, forma a su vez parte de la red totalizadora de información de la biosfera, (el universo o universos que en la actualidad conocemos). La relación es permanente entre el “interior” y “el exterior” del propio organismo dando lugar a una unidad de funcionamiento.

Por ese motivo, aquellas ciencias no “parcelan” al ser humano entre sus aspectos *físico, emocional y mental*, sino que especifican que la estructura física es el continente; el mental, el *contenido*, y el emocional, la *resultante de interacción entre ambos*.

Sencillamente explicado: los contenedores de la sangre son los órganos, las médulas y el cerebro, y es precisamente en los órganos donde “anidan” o toman vida las emociones (positivas o negativas) que la medicina china denomina “almas vegetativas”. En función del desequilibrio orgánico se vivencia un tipo de emoción. Por ejemplo: el pulmón=la tristeza, el riñón=el miedo...



Samkhya.



Comunicación y defensa.

E igualmente ocurre con los aspectos positivos emocionales: la alegría depende del corazón; la reflexión, del páncreas... Concretando: toda emoción positiva o negativa se desencadena dependiendo del equilibrio del órgano correspondiente.

¿Qué desencadena este mecanismo?: el instinto de supervivencia. Y es precisamente debido a él que existen las *sensaciones*, las *percepciones* y la *actividad mental*.

¿Por qué? simplemente “porque deseo vivir e intuyo la muerte”.

De forma totalmente instintiva, primaria y básica, ese deseo de vivir se potenciará constantemente a través de las *sensaciones* y emociones *agradables*, así como la intuición de la muerte lo hará a través de las *sensaciones* y emociones *desagradables* y, a través de su vivencia, tomará cuerpo el miedo, único y real enemigo del ser vivo: el miedo a la extinción.

De hecho, y centrándonos ya en el *intérprete* (ese ser humano de gran capacidad emocional que es el artista). Las emociones cargan de continuo su existencia:

“Deseo hacer Música” ¡Qué gratificante sensación!

“Tengo miedo a fallar” ¡Qué desagradable sensación!

“Soy feliz emocionado, pero... no quiero sentir dolor”.

“Pienso, luego existo”. Pero... mi pensamiento me abrumba y me lleva a la huida, me confunde con frecuencia. No me permite descanso ni silencio”.

¿Cómo se puede frasear sin silencios?, ¿sin pausas?... imposible.

Esta es la lucha dicotómica que acompaña a todos los seres humanos a lo largo de la existencia aunque no se sea artista. La gran diferencia estriba en que el artista vive con mayor intensidad esos *estados de conciencia* que podríamos calificar de “alterados” y, además,



Coordinación.

tiene que *compartirlos desde la dimensión escénica*: “un escaparate” donde es experimentado (*descubierto*) por todos.

Cuando el Yoga Físico de forma magistral nos demuestra lo que brevemente he tratado de exponer aquí, comprendemos con total claridad que la estructuración de emociones (*conscientes o inconscientes*) en los órganos vitales debida al continuo alerta del instinto de supervivencia provoque que *metámera a metámera* (zona a zona) del cuerpo archive: “experiencia+emoción desencadenada”.

La Ciencia del Yoga Físico o Hatha-Yoga

En función de sus características unas se archivarán básicamente en las articulaciones (las zonas más rápidas y preparadas para la defensa). Otras, en cadenas musculares interrelacionadas con aquellas. Dando así lugar a un complejísimo *sistema* (recomiendo la lectura del concepto que nos da el doctor Calle Guglieri en su entrevista publicada en la pág. 42) regido por 7 *Chakras* (ruedas de inteligencia o centros informáticos) que a su vez interactúan con subsistemas instalados en toda la red *etérica* de canales a través de los denominados en las medicinas orientales “puntos de reunión” .

Cuando se contempla un *mandala* indio se ve claramente estructurada la red y aún más claramente definidos los centros informáticos de reunión de acción rápida e instintiva.

El Yoga físico nos aclara que el “lector y codificador” del *sistema* es la *respiración* que, desde su entrada a través de las fosas nasales, roza y activa 5 puntos en cada fosa diferenciados y condicionados por el “gesto” (recordemos la frase popular que dice “la cara es el espejo



del Alma”), en los que se encuentran los “registros de lectura emocional” correspondientes a esas “almas vegetativas”. Mediante el gesto y el estímulo producido por el roce del aire dependiente de las diferentes variables que la respiración puede presentar, idénticas a las de la frase musical, cuatro momentos, (dos en movimiento, dos en pausa), más Intensidad, Ritmo, Sonido (con su correspondiente contenido Armónico y Melódico) y Silencio.

De ese modo, el mensaje llegará con cada ciclo respiratorio directamente al hipotálamo, la hipófisis y las suprarrenales desencadenando, inevitablemente, la respuesta emocional en la estructura física.

La aplicación científica del Yoga Físico.

Todas sus técnicas al servicio del Intérprete

La exposición anterior sobre la interacción cuerpo-mente o mente-cuerpo, nos ayudará a comprender con más claridad la necesidad de trabajar en el intérprete desde su totalidad y no parcelando los diferentes aspectos.

A continuación veremos de qué forma favorecen las diferentes técnicas del Yoga físico el equilibrio global del intérprete. Comenzaremos concretando los aspectos fundamentales que contempla:

Los asanas (las posturas). Cada angulación de la columna en su estiramiento (flexión anterior, posterior, torsión, etc.) trabaja con uno o varios de los “canales” principales liberando bloqueos del propio canal a través de sus “puntos de apertura” y regulando sistemas desde el trabajo en los “puntos de reunión”. Cada angulación de la columna regula los aspectos anatomofisiológicos y sus correspondientes respuestas en el plano psicoemocional. Por ejemplo: la flexión posterior que abre la zona anterior del cuerpo actuando sobre las terminaciones motoras de la columna, *favorece el avance y combate la falta de proyecto, el desánimo, etc.*



Pranayama (las técnicas respiratorias). Cada técnica respiratoria regula y armoniza los aspectos de *plenitud* y *vacío* (origen de la enfermedad o desequilibrio) en las diferentes zonas del cuerpo, desde las más profundas: (orgánicas, cerebrales, medulares y óseas) hasta las más externas (sistema tendino-muscular y piel). Existen técnicas específicas para trabajar directamente *la coordinación, la lateralidad y el equilibrio; para intensificar la capacidad vital, para disminuir el volumen residual y favorecer el drenaje de las vías bajas; técnicas de desobstrucción de las vías respiratorias altas y medias; técnicas para aumentar los tiempos respiratorios, la intensidad y las pausas; técnicas reguladoras del sistema neurovegetativo que combaten el impulso de huida y la ansiedad; técnicas para favorecer la relajación y el descanso; y técnicas para estimular la "inspiración" (creatividad) la respuesta y la comunicación, etc.*

Pratyahara (técnicas de interiorización). La interiorización de los sentidos o introspección es el primer e indispensable paso para "escuchar las sensaciones" desarrollando la capacidad de "sentir" el cuerpo (*conciencia corporal*), las *percepciones* o estímulos que entran a través de los sentidos y su *interacción* con la *actividad mental*. Las técnicas de interiorización son la base de conocimiento del mecanismo que desencadena el proceso cognitivo. *El camino hacia el autoconocimiento.*

Dharana (técnicas de concentración). Las técnicas de concentración que exigen la inmovilidad en diferentes posiciones focales (de ojos) permiten acceder al *silencio interior* (ese espacio creativo por excelencia) desarrollando la *atención* a través del despliegue mantenido de la observación, la *abstracción* (disociando el cuerpo de la



Corrección postural.

mente), la *contemplación* (integrando sujeto y objeto), técnica fundamental para combatir el *tu* y el *yo* integrándonos en el “ello”. Vivencia imprescindible para que el intérprete pueda combatir el miedo a la respuesta y abolir el pánico escénico.

Ya mejor comprendidos los aspectos que trabaja el Yoga en la totalidad de la persona, podremos encontrar en alguno de ellos similitud con el trabajo que desarrollan otras técnicas que, asimismo, se están aplicando en la actualidad (la mayoría de ellas con componentes tomados de ésta ciencia oriental). No obstante, he dejado para el final dos beneficios básicos y absolutamente diferenciativos que únicamente aporta el Yoga:

1. La regulación del tono muscular a través de la acetilcolina (beneficio fundamental para instrumentistas, directores y bailarines) mediante la *inmovilidad* absoluta en posturas y contraposturas durante el proceso de estiramiento en estado de *relajación* que desencadena la generación del neurotransmisor “acetilcolina” (el propio y auténtico relajante muscular).

2. El estado de placidez y dicha a través de la producción de las apomorfina I y II (opiáceos internos). Hormonas cuya generación se produce a través de la *permanencia* en la postura en estado de relajación. Beneficio básico para todo intérprete que además de evitar la ingesta de fármacos, productos o drogas estimulantes antes

de la actuación, le situará en la vivencia de totalidad, ese estado en el que, trascendido el miedo, es inexistente el impulso de huida. Estado superior de conciencia *único* que permite la manifestación prístina del arte: la absoluta comunión del intérprete con el contenido expresivo de la obra y con la audiencia.

Para finalizar deseo añadir un beneficio de gran peso específico: la inmensa mayoría de técnicas o tratamientos relajantes ayudan a *eliminar* tensión o tensiones. La ciencia del Yoga *impide* su generación.

Y lo que podríamos calificar de un inconveniente: la práctica del Yoga exige un trabajo personal consciente, comprometido y mantenido. Exactamente igual que la técnica interpretativa.

Gloria Ruiz Ramos es Músico. Titulada Superior en Canto (Conservatorio Superior de Madrid. Hochschule de Viena). Profesora Diplomada en Yogaterapia Superior (Escuela Asanga, doctor Miguel Fraile). Diplomada en Medicina Tradicional China y Acupuntura (U.C.M.) doctor Requena. Formación multidisciplinaria: Neurociencia (doctores Calle Guglieri, Muñoz Sotes). Higienismo y Nutrición: doctores A. Moreno, Karmelo Bizcarra, Marc Ams. Directora del Centro de Yogaterapia-Energética® Me-tha para profesionales de la Música. Autora del libro *Amo hacer Música*.



Anne Landa.

Acordeón y Técnica Alexander* para músicos

En pleno siglo XIX se presenta el primer acordeón en Viena, un 6 de mayo de 1829, de la mano de Cyrill Demian, constructor de órganos y pianos. Es por tanto un instrumento nuevo cuya evolución nos ha llevado desde los primeros prototipos más parecidos a un juguete hasta el acordeón de concierto, instrumento polifónico de ricos matices y grandes posibilidades. En este mismo siglo, aunque años más tarde, F. M. Alexander, actor de profesión, comienza a darle vueltas a un nuevo concepto de entender el uso de su cuerpo. Harto de sufrir afonías en sus interpretaciones, decide analizar su postura y movimientos para así intentar descifrar el porqué de sus problemas. Estamos ante el nacimiento de una nueva técnica para ayudar al individuo y por supuesto al músico, la Técnica Alexander.

El trabajo del músico tiene, como todos, sus características específicas. El estudio prolongado en el tiempo se convierte en un acto meramente mecánico, que nos transforma en “máquinas” repetitivas que sufrirán las inevitables sobretensiones. La ausencia de control sobre el *cómo* estamos haciendo lo que estamos haciendo, provocará un esfuerzo inútil. La economía de movimientos es fundamental, no a mayor trabajo tendremos mejores resultados. Controlando nuestro cuerpo, siendo conscientes de lo que hacemos, economizaremos esfuerzos, equilibraremos el tono muscular y mejoraremos el sonido. Resumiendo: *la libertad del cuerpo hará libre al sonido.*

Es importante que el individuo pueda reeducar el uso de su aparato psicofísico y así conseguir una libertad de movimiento que en otro tiempo tuvimos, concretamente en nuestra temprana niñez, por lo que F. M. Alexander afirmó que esta libertad es innata en el ser humano. Una buena interpretación musical precisa de esta libertad.

Alexander se preocupó siempre por el *proceso* que lleva al objetivo, y no por el objetivo en sí, toda mejora física se verá reflejada en la calidad del sonido.

Mi planteamiento de la Técnica Alexander para el músico reside en la eliminación de hábitos y costumbres labradas a lo largo de los años en innumerables horas de estudio e interpretación carentes de autocontrol por parte del alumno en lo que a su propio cuerpo se

* “Forma extremadamente sofisticada de rehabilitación [...] en grado de aliviar muchos problemas físicos y mentales” (Fragmento del discurso de Nicolaas Timbergen, Premio Nobel de Medicina en 1973, dedicado en parte a la Técnica Alexander.)

refiere. No sólo buscamos eliminar tensiones musculares dañinas, sino que la mejora de la calidad sonora y todo lo que ello conlleva son un objetivo primordial. Hacer del músico una persona consciente de lo que está haciendo en cada momento es vital, es el centro de todo.

Conceptos básicos de la Técnica Alexander

La Técnica Alexander hace uso de una serie de conceptos básicos con los cuales expresa ideas fundamentales para llevar a cabo los principios en los que se basa. El concepto madre de todo esto es “*dejar de hacer*”. Esto se refiere a detener hábitos inconscientes que interfieren con un buen uso del cuerpo. Alexander lo denominó *inhibición*.

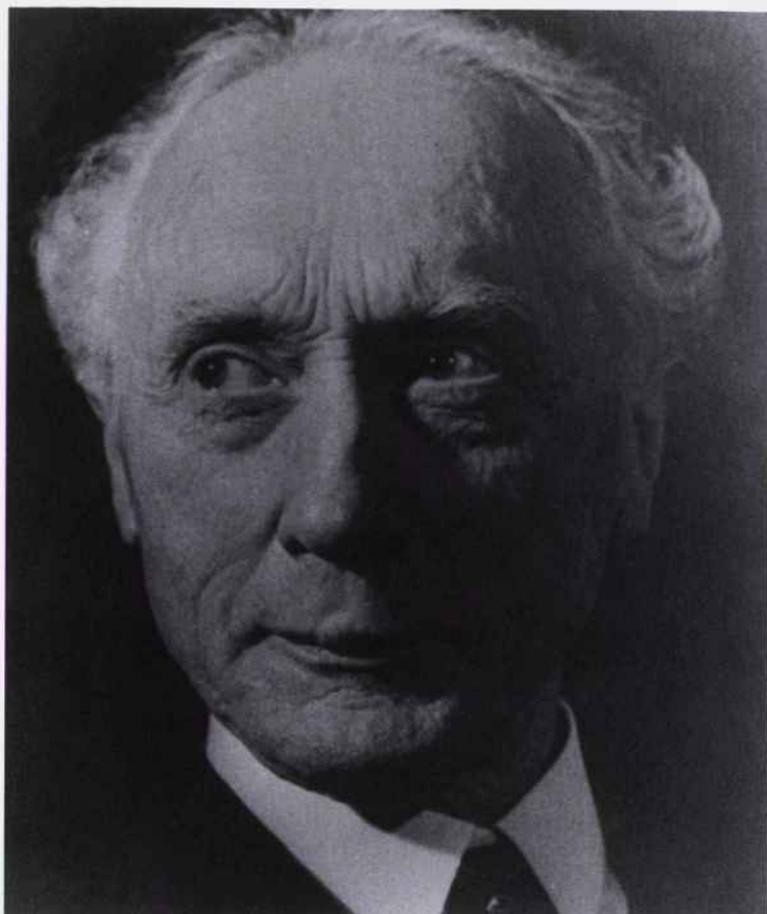
Control Primario: da nombre a la relación entre el cuello, la cabeza y la espalda del individuo asumiendo una interconexión dinámica entre estas partes como un todo indivisible y que determina el buen o mal funcionamiento del resto del cuerpo. Todo está conectado y nada puede funcionar por su cuenta.

Dirección: la Técnica Alexander establece una serie de direcciones corporales. Este concepto es una directriz que el cerebro manda al resto del organismo a fin de tener la predisposición adecuada antes de ejecutar cualquier acción. Como ejemplo usaremos el problema que Alexander padecía y que le llevó al autoanálisis. Al iniciar una declamación, inclinaba la cabeza hacia atrás (hábito), deprimiendo así la laringe y obstruyendo la salida del aire y por tanto del sonido. Observó que si mantenía la cabeza en su sitio (dejar de hacer) y daba a su cuerpo las cuatro direcciones que él estableció como primarias, el problema de su afonía se corregía y la interpretación mejoraba. Las *direcciones* son las premisas previas a la ejecución.

Las cuatro direcciones primarias que Alexander estableció son: 1ª, cuello libre; 2ª, cabeza hacia adelante y arriba; 3ª, la espalda se alarga y se ensancha; y 4ª, rodillas adelante y afuera.

Percepción sensorial errónea: Alexander, en el análisis de sus problemas de voz, se rodeó de espejos para poder observarse en todos los ángulos. A raíz de esto descubrió algo muy interesante, sus sensaciones no se correspondían con lo que él veía en el espejo. Anteriormente hemos comentado que Alexander inclinaba la cabeza hacia atrás a la hora de hablar o recitar un texto. Su sensación era que no echaba la cabeza hacia atrás pero el espejo le confirmaba lo contrario. De esto se dedujo que las sensaciones no son fiables. ¿Por qué? El hábito continuado altera el *sentido* propioceptivo. (“*Este sentido se encarga de la percepción de movimientos en articulaciones, músculos y ligamentos, detecta la tensión y el estiramiento muscular así como de la posición del cuerpo y de segmentos de éste en el espacio*”. Sherrington, 1906).

Más en detalle, la *propriocepción* nos habilita para verificar cuál es la orientación espacial de nuestro cuerpo o de parte del cuerpo en el espacio, la sincronización de los movimientos y su velocidad, la fuerza ejercida por nuestros músculos y cuánto y a qué velocidad se contrae un determinado músculo.



F. M. Alexander (1869-1955).

Hoy en día la Técnica Alexander está reconocida como una herramienta útil para el músico. Así lo demuestran las diversas escuelas y centros que cuentan con ella en sus programas docentes. Por mencionar algunos de ellos: Juilliard School of Performing Arts de Nueva York, The Royal College of Music de Londres, Conservatory of Music de Manchester, Guildhall de Londres, The Royal Conservatory of Music de Toronto, Sweelinck Conservatorium de Ámsterdam, Conservatorio de La Haya, Real Conservatorio Superior de Música de Madrid, Escuela Superior de Música de Cataluña (ESMUC), Centro Superior de Música del País Vasco (Musikene), etc.

El acordeón

El acordeón actual sigue siendo un gran desconocido incluso entre músicos y compositores. Asociado tradicionalmente a la música popular, ha vivido durante décadas apartado de los circuitos concertísticos habituales como ocurrió en su tiempo con la guitarra. Es a partir de los años 50 y 60 del siglo XX cuando evoluciona más profundamente despertando un mayor interés.

Actualmente el acordeón sigue sin gozar del reconocimiento que merece en virtud de sus posibilidades como instrumento, se sigue asociando a la música callejera sin tenerse en cuenta que ofrece una gama de posibilidades sonoras inimaginable. Su diseño basado en registros y lengüetas, sumado al trabajo del fuelle lo convierten en un pequeño órgano.

El repertorio original para acordeón es escaso comparándolo con otros instrumentos, es fundamentalmente contemporáneo y por tanto más ajeno si cabe al gran público que el propio instrumento. Se ha nutrido de transcripciones y adaptaciones que abarcan desde el barroco o incluso antes, hasta nuestros días demostrando su polivalencia, asombrando a propios y extraños.

La experiencia de compositores actuales como Mannino, Luis de Pablo, Donatoni, Andriesen, etc, no ha podido ser más fructífera. Han aportado repertorio nuevo movidos por la admiración tras conocer el acordeón y sus posibilidades.

“El acordeón, instrumento que para afirmar su dignidad ha debido superar viejos preconceptos y sólo ahora, gracias a vuestro empeño y vuestra dedicación, se sitúa a la altura de todos los demás instrumentos de concierto. Los resultados que habéis conseguido son importantes y me complace mucho conocerlos.” Goffredo Petrassi (Roma, 1996), a Anne Landa y Claudio Jacomucci.

Como se ha comentado anteriormente, estamos ante un instrumento nuevo, con un repertorio por hacer y que por tanto ofrece infinitas posibilidades, sin olvidar su capacidad de trabajo con obras ya clásicas. Mozart escribió el *Andante KV 616* para pequeño órgano mecánico, ¿qué habría escrito para acordeón?

Problemática postural del acordeonista

Todo instrumento implica factores de riesgo en su ejecución regular. En el caso del acordeón, su peso y tamaño (al tocar e incluso en su transporte) definen los problemas físicos que el intérprete puede acarrear. El acordeón implica el uso de todo el cuerpo. Aparentemente son los brazos los que manejan el instrumento pero si analizamos detenidamente una interpretación veremos que también intervienen las piernas, no sólo sujetándolo sino facilitando el desplazamiento del fuelle. Además, la espalda juega un papel principal y en particular la zona lumbar, desde donde nace la musculatura de los brazos. La ubicación frontal de un instrumento que puede llegar a pesar 15 Kg. hace que un buen uso general del cuerpo sea fundamental para la estabilidad del músico. Otro factor a tener en cuenta es que es un instrumento en continuo movimiento, lo que afecta al equilibrio físico e incluso a la calidad sonora.

Acordeón y Técnica Alexander

Analizados los problemas que puede tener el acordeonista, es evidente que un buen control primario (relación entre cuello, cabeza y espalda) es fundamental. El agotamiento muscular que el acordeón puede generar precisa de una gran economía de movimientos y evitar todos aquellos gestos o hábitos que produzcan tensiones adicionales e innecesarias que interferirán en la interpretación.

La Técnica Alexander debe ser aplicada en la metodología de estudio diario tratando paralelamente el trabajo sonoro a desarrollar y el buen uso del acordeonista.

El acordeonista no goza de la experiencia a lo largo de los años que enriquece a los músicos que tenemos alrededor; ellos siempre cuentan con guías claras de otros músicos que han trabajado la mejora del sonido en el propio instrumento. Nosotros abrimos camino y en este sentido debemos confiar en mantener un buen uso psicofísico para conseguir llegar a esa madurez sonora de la que gozan los instrumentos con una larga historia.

En el plano sonoro y estrechamente relacionado con el sistema musculoesquelético del acordeonista, destaquemos el control de la presión del fuelle, que será lo que determine la fluidez sonora con una base estable, cuerpo del sonido y su dirección y proyección. Forzar sobre el control primario equivale a forzar sobre ese cuerpo y estabilidad del sonido. Es vital, pues, respetar la presión del fuelle y tratar a éste como la principal fuente de control sonoro junto con la relación dinámica del control primario del acordeonista.

Anne Landa es profesora de Técnica Alexander especializada en músicos en el Centro Superior de Música del País Vasco (Musikene), y presidenta de Acco Land (asociación cultural, área para la difusión del acordeón).

Más Información en www.accordions.com/annelanda

Bibliografía

- ALEXANDER, F. M. (1931), *El uso de sí mismo* (Ed. Urano, Barcelona, 1955).
- ALEXANDER, F. M., *Man's supreme inheritance* (Centerline Press, USA).
- ALEXANDER, F. M., *Constructive Conscious Control of the individual* (Gollancz, Londres).
- ALEXANDER, F. M., *The use of the self* (Gollancz, Londres).
- ALEXANDER, F. M., *The Universal constant in living* (Centerline Press, USA).
- BARLOW, W. (1973), *El principio de F.M. Alexander* (Ed. Paidós, Buenos Aires 1995).
- BRENNAN, R. (1991), *La Técnica Alexander* (Plural Ed. Barcelona, 1992).
- DE ALCANTARA, P. *La Technique Alexander pour les musiciens* (Ed. Alexitere).
- DE ALCANTARA, P. *La Technique Alexander: Principes et Pratique* (Ed. Dangles).
- GELB, M. (1981), *El cuerpo recobrado* (Ed. Urano, Barcelona, 1987).
- DRAKE, J (1991), *Postura sana* (Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1993).
- MCCALLION, M. (1998), *El libro de la voz* (Ed. Urano).
- STEVENS, C. (1987), *La Técnica Alexander* (Ed. Oniro-Paidós, 1997).

Test de Escucha "Efecto Tomatis"



Curva ideal

La Técnica Tomatis, el camino al arco iris

La Técnica Tomatis abre la percepción a un mundo de posibilidades que cada uno aplica a los campos que necesita. El músico, a la música; el autista, a su apertura a los estímulos; el que tiene dificultades de lenguaje, a superarlas; el que quiere aprender inglés u otro idioma, notará más facilidad; pero en todos los casos sin excepción mejorará la escucha, la atención, el lenguaje, la voz, la música, y la comunicación.

Debemos esta terapia al doctor Alfred Angelo Tomatis, fallecido el 25 de diciembre de 2001 después de 50 años de trabajo. En 1957, sus principios fueron reconocidos por la Academia de Medicina y la de Ciencias de París. Su trayectoria estuvo marcada por el escepticismo que despertaban sus teorías, como cuando defendía que el feto escucha e integra lo escuchado en el útero, cosa que actualmente está comprobado a través de nuevas tecnologías. Luego llegaría el reconocimiento por los extraordinarios resultados que obtuvo en dificultades de audición, atención, lenguaje, voz, música, idiomas, comunicación y tantos otros campos abarcados en el concepto de la escucha, utilizando la voz materna filtrada como el niño la escucha en el útero a través de la columna vertebral que transporta la voz de la madre y del líquido amniótico que le baña en sus cadencias.

La diferencia primordial entre oír y escuchar es que para lo segundo es necesario que intervenga la atención, el interés, la conciencia y para ello el organismo ha de estar entrenado, cuantas más experiencias de armonización del sistema nervioso se acumulen, más posibilidades tendremos de escuchar con la totalidad de nuestro potencial.

El doctor Alfred Tomatis, que también había cursado estudios de física, nos dejó dos auténticas joyas para el desarrollo de la escucha y la atención: el *Test de escucha*, que nos permite detectar la armonía o desarmonía existente en el sistema nervioso y, por tanto, en la escucha de la persona; y el oído electrónico, que nos permite armonizar



Alfred Angelo Tomatis.

el sistema nervioso hasta donde es posible en cada persona y con ello mejorar y en muchas ocasiones rehabilitar la escucha.

La vida de las personas que no teníamos la posibilidad de escuchar correctamente y comenzamos a hacerlo gracias a la Técnica Tomatis, ha experimentado un cambio que incide en la calidad de la percepción, como si del arco iris sólo hubiéramos visto una parte y, a partir del tratamiento de reeducación de la escucha, descubriésemos todos los colores que nuestras experiencias previas nos habían negado, ampliando nuestra relación con el mundo debido a la mejora en el equilibrio, la coordinación, el lenguaje, la música, la voz, la concentración, la memoria, la creatividad, la ansiedad... y con ello la autoestima y la confianza en nosotros mismos.

Los terapeutas que hemos rastreado sus enseñanzas en España, Francia, Bélgica e Inglaterra y hemos buceado en sus libros, nos hemos encontrado ante una fascinante obra que cuanto más se penetra más apasionante se vuelve. Actualmente existen terapeutas de Técnica Tomatis por todo el mundo, como puede comprobarse en la web www.tomatis.com

Parte práctica

¿Qué hacemos exactamente cuando comenzamos la Reeducación de la Escucha?

En primer lugar, hacemos un *Test de escucha*, que no es lo mismo que un *Test de audición*, se valoran diferentes aspectos de la persona

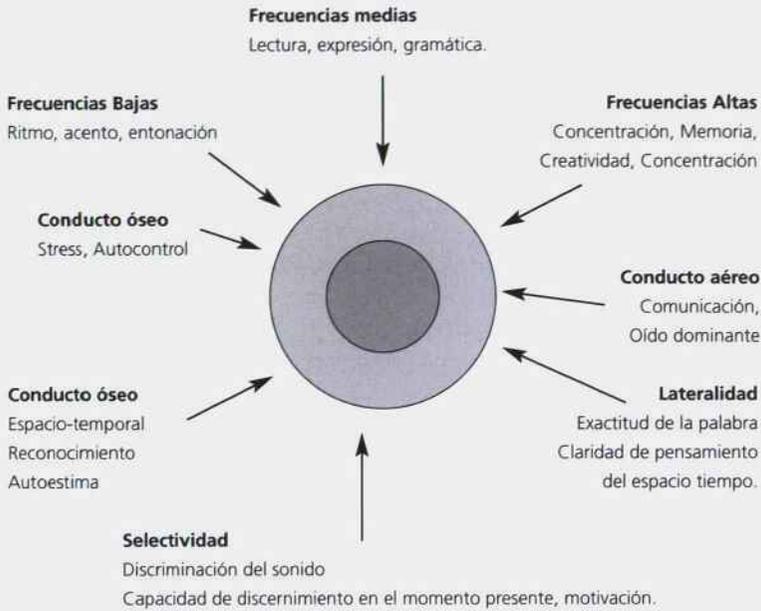
¿Qué evaluamos en el *Test de escucha*?

Parámetros a evaluar

1. Equilibrio entre el oído izquierdo y el oído derecho
2. Captación del ritmo
3. Captación de las consonantes
4. Control audiovocal
5. Oído dominante

Las tres funciones principales del oído

- **Función de escucha.** Esta función es la que hace recibir la información sonora. Si hay una imperfección en la función del oído, o bien esta función está contaminada por el *stress*, no se puede tener una escucha correcta. Se produce entonces una dificultad en la comunicación y por tanto en el aprendizaje.
- **Función de equilibrio.** El oído actúa sobre el equilibrio. Si hay daño o está alterada esta función, se produce un desequilibrio entre el oído derecho e izquierdo, esto hace que a veces no se pueda mantener la imagen corporal correctamente produciéndose mareos o acúfenos.
- **Función energética.** Es la función de efecto dinamo o de recarga energética. Si la energía es baja, no se pueden enviar de



forma suficiente estímulos sonoros al cerebro. Se produce, entonces cansancio, falta de concentración y memoria. Apatía y pesimismo.

Dependiendo de la información que obtenemos de la persona a la que le hemos realizado el *Test de escucha*, elaboramos una programación en el oído electrónico, un invento del doctor Tomatis que le da al oído la posibilidad de escuchar las frecuencias que por sus experiencias de vida esta persona había cerrado. El *Test de escucha* lo repetiremos dos veces más en la primera fase que dura 60 sesiones de media hora, normalmente por día se realizan tres sesiones de media hora. Una vez que hemos finalizado esta primera fase de 60 sesiones, dejamos un mes de descanso para que el sistema nervioso pueda integrar esta información, luego repetimos el *Test* y programamos otras 30 sesiones de media hora a razón de tres sesiones por día, es decir una hora y media cada día, hay casos donde con dos fases, una de 60 sesiones y otra de 30, es suficiente para reeducar el oído, en otros casos es necesario repetir una tercera fase de 30 sesiones, en patologías más graves como el autismo, lesión cerebral o tartamudez es posible que se necesiten más fases, esto depende de cada persona pero lo habitual son dos o tres fases. Durante las sesiones escucharemos música de Mozart, canto gregoriano y, dependiendo de los casos, la voz de la madre filtrada como la escuchamos en el seno materno.

Los principios del Profesor Alfred A. Tomatis

La interdependencia entre la audición y la fonación está identificada con el nombre de Efecto Tomatis (Academia de las ciencias y Academia de Medicina de París 1957 y 1960 respectivamente).

1. La voz no contiene lo que el oído no oye.
2. Si le damos al oído la oportunidad de oír correctamente, mejoramos instantáneamente e inconscientemente la emisión vocal.
3. Es posible transformar la fonación a través de una estimulación auditiva sostenida por cierto tiempo.

Este descubrimiento de Alfred Tomatis entre la facultad de percibir los sonidos y la de emitirlos vocalmente, abre un amplio campo de trabajo y de desarrollo a todos los profesionales de la comunicación y a todos los que desean cambiar su forma de comunicar.

La voz y la música

Recordemos que al principio de sus investigaciones Tomatis descubrió y enunció la siguiente ley: “La voz no contiene más que aquello que el oído es capaz de analizar”. De ello se deduce que una mala escucha provocará problemas en la voz y podrá dificultar el acceso a un instrumento de música.

Una cualidad que invariablemente destaca en los músicos es que perciben mejor las frecuencias agudas que las graves. Los *Tests de escucha* presentan una curva más o menos ascendente entre los 125 y 4.000 Hz. o incluso 6.000 Hz. para recaer ligeramente en la zona más aguda.

Por otra parte, es esencial la lateralización auditiva porque usar el oído derecho como oído rector favorece la eficacia del control audiovocal y permite óptimos resultados en el análisis fino del sonido y sus cualidades.

De este campo de aplicación de la Terapia de la Escucha se pueden beneficiar especialmente aquellas personas que deseen optimizar sus dones naturales.

A los artistas del canto y los músicos les permitirá un mejor control audiovocal y mejorar el ritmo y el timbre.

A los artistas del teatro y de la danza verán como su psicomotricidad y su expresión corporal se ve favorecida.

Todas las personas del mundo de las relaciones humanas o aquellas cuyas profesiones necesiten de un buen uso de la palabra y de la comunicación oral.

A través de la Terapia de la Escucha se mejora:

- La calidad del timbre y el ritmo y la afinación así como la postura y la respiración.

Campos de aplicación

Música

Dificultades de escucha
Música- ritmo- tono
Voz y oído musical

Comunicación

Comunicación- expresión
Conversación
Autoconfianza

Pedagogía

Falta de atención
Psicomotricidad, Deporte
Dificultades de aprendizaje
Concentración
Memoria
Lenguaje

Idiomas

Integración de idiomas

Trastornos de la conducta

Hiperactividad
Síndrome de Down
Autismo
Disfasia
Parálisis cerebral
Energía
Stress
Dinamización de personas mayores

Relajación

Preparación al parto

- La vocalización y el control vocal.
- La toma de conciencia corporal en el diálogo con un instrumento.
- El potencial creativo.

La integración de idiomas

Los recién nacidos tienen una plasticidad auditiva extraordinaria. Poseen un reflejo innato de adaptación que desgraciadamente no va a impedir a sus oídos que se vayan centrando progresivamente en las características de su lengua materna.

Para comprender los mecanismos de integración de una lengua viva tenemos que tener en cuenta que cada lengua está sumergida en una atmósfera emocional dominante. Tomemos como ejemplo el inglés. Esta lengua se expresa en frecuencias altas, se habla con la punta de los labios, dispone de un sistema semántico fino y sutil que economiza la expresión corporal.

El profesor Tomatis estudió intensamente las lenguas y descubrió algunas características que ayudan a definir las:

A) Las bandas pasantes

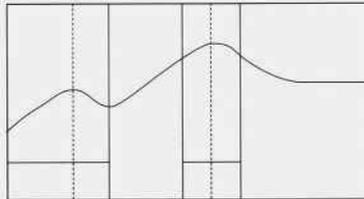
La audición cubre un espectro sonoro amplio. Sin embargo todas las frecuencias no se perciben con la misma sensibilidad. En cada lengua existen zonas preferenciales que llamamos bandas pasantes que privilegian algunos tramos sonoros en detrimento de otros.



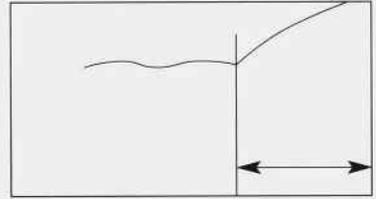
B) Las curvas envolventes

Cuando hablamos producimos una serie de sonidos. El estudio detallado de los elementos de la palabra por medio de aparatos de análisis sofisticados permite visualizar las diferentes frecuencias utilizadas lo que permite determinar la inclinación de la curva de una lengua.

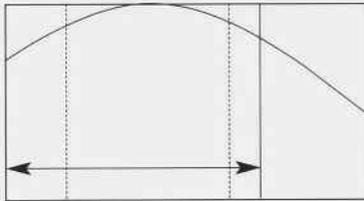
Lengua francesa



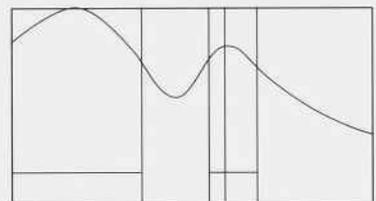
Lengua inglesa



Lengua alemana



Lengua española



El tiempo de latencia, es el tiempo que necesita el oído de un determinado hablante, para ponerse a la escucha. Es neurológico pero varía según las etnias y según la edad.

Ruso	175 milisegundos	Francés	50 milisegundos
Alemán	125 milisegundos	Inglés	5 milisegundos
I. Americano	75 milisegundos	Español	5 milisegundos
Italiano	75 milisegundos		

Por consiguiente integrar una lengua a través de la terapia de la escucha equivale a familiarizar el oído con la banda pasante de dicha lengua. Se consigue una forma de escuchar que se adapta a la curva envolvente que caracteriza esa lengua y además se consigue adaptar el oído al ritmo de la lengua.



Conseguido esto, los avances son rápidos y, lo que es más importante, duraderos.

Los niños

Un niño que cierra su oído por cualquier razón, va a tener grandes dificultades de aprendizaje, especialmente en la adquisición de la lecto-escritura.

Constatamos enseguida:

1. Un retiro social y un problema en la comunicación.
2. Un retraso en el lenguaje
3. Una dificultad del aprendizaje de la lectura y de la escritura. Confusiones de letras inversiones, lentitud... típicas de la dislexia.
4. Dificultades con la lateralidad, el espacio, el tiempo y la psicomotricidad.
5. Un comportamiento agitado o inapropiado, como en el caso de la hiperactividad, ésta o la dislexia por poner dos ejemplos típicos, son sólo la punta del iceberg donde hay un problema relacionado con la escucha y la comunicación.

¿Cómo les ayuda el entrenamiento de la escucha?

A través de un entrenamiento intensivo de la escucha, el niño se va abrir a un análisis más completo de los sonidos lo que le permitirá una decodificación mejor del lenguaje, una mejor expresión vocal, la discriminación fina de la sucesión de sonidos, permitirá una escritura y lectura más fluida, lo cual favorecerá el acceso a la confianza en sí mismo.

Los adolescentes

Es frecuente que un niño presente dificultades en la escucha que consiga compensar gracias a sus esfuerzos y a costa de su entorno, durante el periodo de primaria y secundaria.

Pero la lentitud y la falta de concentración provocada por los esfuerzos intensos, afecta a la decodificación del lenguaje y va a provocar una ralentización en las otras adquisiciones: encontramos en el adolescente que está en esta situación, dificultades de expresión,

lagunas masivas en ortografía, y algunas veces una espiral provocada por los problemas escolares que les lleva a la desmotivación y al descorazonamiento o también al contrario, a la agresividad y a los comportamientos inadaptados.

Permitirá detectar las perturbaciones de la función de escucha y establecer un programa de sesiones de escucha adaptadas a la situación concreta de cada persona.

Los adultos

La audición, como la vista, es un don fisiológico. Pero la calidad de la escucha, como la calidad de la mirada, se construye poco a poco y a la medida de nuestra historia personal; es el resultado de nuestras experiencias sonoras relacionales.

Transformar nuestra forma de escuchar, gracias al trabajo del estimulador electrónico en el oído, es transformar la relación con uno mismo y con los demás, es contactar con los componentes del desarrollo personal.

- El equilibrio interior, la confianza en uno mismo.
- El deseo y la capacidad de comunicar.
- La calidad de la expresión en la elocución.
- La motivación, el dinamismo, la creatividad.

Los seniors

Después de una vida profesional activa, las estimulaciones sensoriales del tiempo del retiro no son siempre suficientes para disfrutar de un buen potencial de atención concentración y dinamismo. El oído electrónico permitirá estimular la función de escucha y reencontrar una dinámica de abertura y creatividad.

Recordemos que la estimulación auditiva no trabaja en ningún caso sobre las partes auditivas que son terreno médico, aunque es evidente que al estimular la escucha, se le saca el mayor partido al oído.

La preparación al parto. El método de estimulación auditiva de las mujeres embarazadas

- Las dinamiza y relaja.
- Les ayuda a mejorar el descanso en el sueño.
- Disminuye sensiblemente su nivel de ansiedad.
- Crea una visión más serena del parto, con lo que se logran mejores partos, menos dolor y expulsiones más fáciles.
- Restablece progresivamente el bienestar y la confianza.
- Mejora la comunicación madre-hijo.

En los estudios que se están llevando a cabo en los centros donde se aplica el método de estimulación auditiva en embarazadas, los resultados son sorprendentes.

- Disminución del número de cesáreas.
- Disminución de episiotomías.
- Aumento de la serenidad durante el parto.

Los bebés a los que se ha podido hacer un seguimiento después del nacimiento:

- Comen bien, duermen bien y están relajados.
- Ofrecen un desarrollo psicomotor más maduro y acelerado.
- En ellos el lenguaje aparece antes y es evidente el deseo de comunicación.
- Su actitud es tranquila y apacible.

María Cruz Domínguez, fundadora del Centro de Audición y Lenguaje "El Ángel" de Madrid (www.angeltomatis.com), es maestra en Audición y Lenguaje y musicoterapeuta.

Para contactar con Terapeutas que realizan la Técnica Tomatis en distintos puntos de España se puede hacer a través de la Asociación de Alumnos de Tomatis: www.al-tomtomatis.com

Bibliografía en español

- ALFRED TOMATIS. *El oído y el lenguaje*. Ediciones Mariñez Roca, S.A., Barcelona, 1969. Derechos exclusivos edición castellana, Hogar del libro, S.A. 1990.
- ALFRED TOMATIS con la colaboración de LOÏC SELLIN. *El fracaso escolar*. Edición La Campana.
- ALFRED TOMATIS. *Nueve meses en el Paraíso*.
- A. A. TOMATIS. *Educación y dislexia*. Editorial Cepe. 1979

Bibliografía en francés

- ALFRED TOMATIS. *L'oreille et le langage*. Editions du Seuil, Paris.
- A. A. TOMATIS. *Education et Dyslexie*. Les Editions ESF. Paris.
- ALFRED TOMATIS con la colaboración de LOÏC SELLIN. *Les troubles scolaires*.

- DOCTEUR ALFRED TOMATIS. *Pourquoi Mozart?* Diffusion Hachette. Editions Robert Laffont, S. A. Paris 1991.
- A. A. TOMATIS. *De la communication intra-utérine au langage humain. La liberation d'Oedipe*. Collection S.E. Science de L'Education.
- DR. ALFRED TOMATIS. *L'Oreille et la Voix*. Éditions Robert Laffont, S.A., Paris, 1987
- L'oreille et la vie*. 1977.
- Écouter l'Univers*. 1996.
- Vers l'écoute humaine 1, 2*. Éditeur ESF. 1989.
- ALFRED TOMATIS avec la collaboration de LOÏC SELLIN. *Neuf mois au Paradis*. Ergo Press. 1989.
- ALFRED TOMATIS. *Vertiges*. Ergo Press. 1989.
- A. A. TOMATIS. *La nuit utérine*. Éditions Stock. 1993.
- MM. MADURO, LALLEMENT ET TOMATIS. *La surdit  professionnelle*. Congrès de la Société française oto-rhino-laryngologie, Paris. Librairie Arnette, 1952.

Aprender a envejecer a través de la música

Uno de los mayores logros de la ciencia médico-farmacológica y del compromiso político y social de nuestros días, sin duda alguna ha sido la prolongación de la vida de las llamadas personas mayores, y la evidente mejora de su calidad de vida. La sociedad occidental, incluida la española, nos presentan unas cifras importantes relacionadas con el número de personas mayores con las que cuenta un país como el nuestro.

Todos sabemos que “la salud es un tesoro” importante de conservar, y que no siempre se hace de la manera más adecuada. En el caso concreto que nos ocupa, no se trata únicamente que la sociedad “mantenga vivas a las personas mayores”, sino que les proporcione fórmulas innovadoras que les permita envejecer con altos niveles de alegría e ilusión por seguir viviendo, ayudándoles a olvidar o distraer de la mejor manera posible sus fastidiosos dolores reumáticos, sus trastornos respiratorios, sus repetidos y molestos olvidos, sus pequeñas o grandes tristezas, etc.

Así, el objetivo principal de estas líneas se centra en presentar de la manera más sencilla y concreta posible, algunos de los hechos que nos hacen confiar en los avances de la sociedad del bienestar que ahora tenemos, y valorar en su justa medida las múltiples y variadas posibilidades que la música puede aportar a la creciente colectividad de personas mayores existentes, que no viejas e inservibles.

Como iremos viendo, la utilización de la música como terapia de apoyo en casos de diferentes situaciones y dificultades físicas, psíquicas y sensoriales, su existencia, evolución y utilización, es casi tan antigua como la del propio hombre, ya que su uso a lo largo de pueblos y diferentes civilizaciones han contado con ella de una manera más o menos oficial, pero siempre eficaz.

Aproximación al concepto de vejez, bienestar y música

Cuando uno tiene duda sobre algo, nuestro consejo es que el inseguro se acerque a las sabias fuentes de los documentos que le puedan aclarar con mayor rapidez y fiabilidad su problema inicial. Así, en nuestro afán de concretar lo más posible los conceptos que son base fundamental de nuestra aportación, nos hemos acercado a las fuentes documentales más ilustradas, y hemos “buscado” ansiosa-



Albert Lavignac
(1846-1916).
Foto: Pierre Petit.
© BNF, París.

mente, y por este orden, las voces de *vejez*, *bienestar* y *música*. Éstas han sido sus respuestas:

– Vejez: “Cualidad de viejo. Edad senil, senectud. Achaques, manías, actitudes propias de la edad en los viejos”, etc.

Nos parece que casi todas las acepciones presentadas en este apartado se alejan sustancialmente de nuestra propuesta optimista y positiva, ya que son presentadas de forma negativa. Por lo tanto, nos negamos a definir así a las personas que han hecho posible a través de su experiencia buena parte de nuestra historia. Bien al contrario, en todo momento nos referiremos a ellas con el espíritu de admiración y agradecimiento que se merecen y las definiremos como personas mayores, a modo de sustantivo de seres excepcionales.

– Bienestar: “Conjunto de las cosas necesarias para vivir bien. Vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad. Estado de la persona humana, en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica”.

Aceptamos como muy válidas y preciosas cualquiera de las tres acepciones presentadas en estas líneas, ya que se acercan totalmente a la filosofía de nuestra propuesta.

– Música: “La música es el arte de combinar los sonidos y el ritmo”.

Esta fue una de las primeras definiciones que aprendimos durante nuestro periodo de formación musical. Su concreción y brevedad la convierten en modelo de ilustración, en un axioma. Albert Lavignac (1905)*, se acercaba mucho a esta puntualización y la enriquecía señalando que, además: “La música era un arte, una ciencia, y una lengua”, y como tales las definía dentro de cada clasificación. Aunque todos sabemos que la Música con mayúsculas es mucho más que una pura definición, nos parece que estas breves pero rotundas respuestas definen el espíritu de nuestra aportación.

Dicho esto, es más fácil entender que pensemos que existen pocas cosas más cercanas y necesarias a la existencia del hombre, y más concretamente a las personas mayores, que una vida llena de música que les proporcione el bienestar y la salud que se han ganado muy a pulso.

Importancia social de la música

La música cumple un objetivo social y aglutinador de primer orden, ya que entre otras cosas, es capaz de reunir a grupos sociales de muy diferente nivel educativo, cultural, económico, etc. La universalidad del sonido convertido en ese hecho creativo más sofisticado que todos conocemos como música, se convierte en un lenguaje de expresión y comunicación indiscutible, permitiéndonos manifestar y compartir con otros sentimientos y emociones profundas de nuestra personalidad.

La música como lenguaje universal, y el cuerpo utilizado como lenguaje de emociones y de comunicación interpersonal, es de enorme utilidad entre las personas mayores, ya que se convierte en

* Albert Lavignac,
La educación musical,
traducción de Felipe
Pedrell. Ed. Gustavo
Gili, Barcelona, 1905.
(N. de la Ed.)

una de las herramientas más hermosas, cercanas y sencillas con las que cuenta el hombre para expresarse. Como señalamos anteriormente, la música no nos obliga a hablar con el otro, aunque nos da la oportunidad de constatar su presencia como oyente activo o pasivo, pero nos ofrece la posibilidad de “sentirnos cerca de alguien, con el otro, en definitiva, más acompañados”. Aunque tampoco podemos olvidar que este resultado también depende mucho de la propia persona, y de su formación y capacidad expresiva.

Como es conocido por todos, fundamentalmente la música se desarrolla a través de tres elementos indispensables:

- *El Ritmo*, del que emana la necesidad natural, vital y cultural del movimiento que nos permite expresarnos, del baile, de la expresión de los cuerpos a través de la danza, etc.
- *La Melodía*, que nos invita al canto individual y/o colectivo y nos permite recordar nuestros orígenes culturales y sociales. También a recuperar la memoria individual o colectiva a través de los instrumentos musicales de pequeña percusión o de técnicas más sofisticadas, de grupos de notas que colocados de una determinada manera dan forma y pensamiento sonoro a una idea y una tradición cultural, etc.
- *La Armonía*, que nos ofrece la estructura, el orden y el equilibrio de la obra bien hecha, etc.

Como vemos, todos ellos son elementos fundamentales en la organización de la vida cotidiana de cualquier persona, pero mucho más necesarios si cabe, en los cambios radicales que comienzan a sentir nuestras siempre respetadas y queridas personas mayores.

La música en la salud de las personas mayores: fenómeno multidimensional

Aunque sabemos que la utilización de la música como herramienta terapéutica en el campo de la salud sigue siendo el tema favorito de sus detractores más directos, no es menos cierto que existen investigadores que demuestran en sus trabajos y experiencias clínicas su enorme valor. Por ejemplo, queremos rescatar aquí las insignes palabras del Dr. Andrus (1955), que señalaba que: “La música era ideal para el tratamiento de los pacientes geriátricos y con problemas de demencia, a causa de la gratificación y la sociabilidad que puede derivarse de la experiencia creativa. El estímulo verbal del ritmo simple es muy efectivo con pacientes en quienes ha disminuido la relación con la realidad”. Igualmente, Bruscia (1997) nos recuerda al referirse a uno de los modelos de terapia no farmacológica más importantes que: “la musicoterapia es cuerpo de conocimiento interdisciplinar, ya que es una combinación de varias disciplinas que interactúan juntas alrededor de dos temas principales, la música y la terapia, para dar paso a esta nueva disciplina que integra el arte, la ciencia y un proceso interpersonal”.

Ambas opiniones refuerzan nuestra labor y práctica directa durante bastantes años con algunas demencias, como por ejemplo el

Alzheimer, en donde la utilización de la musicoterapia y determinadas técnicas de trabajo realizadas dentro de este modelo terapéutico, nos han permitido conocer de manera muy directa la experiencia sensorial y corporal del paciente, y nos han ayudado a rescatar, y en más de un caso, mantener o al menos retardar lo más intacta su memoria sonora y su sentido de tonicidad y realidad corporal.

En cuanto a la afirmación de que la música y más concretamente la musicoterapia es un fenómeno multidimensional, queremos señalar que está más que comprobado por diferentes investigaciones y expertos en la materia que la musicoterapia en general favorece importantes funciones cognitivas, físicas, emocionales, etc., y algunas de ellas en particular. Por ejemplo:

- A través de los aspectos *cognitivos* que permiten desarrollar la capacidad de atención, la concentración y la reflexión; que estimula la imaginación, ayuda a mantener y en muchos casos desarrollar la memoria, favorece y apoya la atención y por lo tanto facilita el aprendizaje, etc. Otros aspectos en los que la musicoterapia incide en este punto son el desarrollo de la sensibilidad, la agudeza y percepción auditiva, etc.
- En el caso de las *funciones físicas* podemos valorar aspectos tan importantes como: la capacidad de hacernos más conscientes de nuestra respiración y de nuestras posibilidades pulmonares, reconocer los cambios en el ritmo cardiaco, la presión arterial, las funciones cerebrales, endocrinas y metabólicas, así como en la tensión muscular, y la estimulación de la actividad física y coordinación motriz, etc.
- Los *emocionales*, ya que despierta, estimula, y en muchos casos provoca emociones y sentimientos (estructuras cerebrales) que permiten la proyección personal y colectiva de recuerdos y conductas establecidas con necesidad de ser resueltas, etc.
- En cuanto a los aspectos *sociales* de enorme importancia en nuestra sociedad actual, y mucho más en esta etapa importante de la vida, la música y el trabajo terapéutico que se desarrolla a través de ella con las personas mayores, favorece la comunicación y la expresión como agente social que nos regula y activa, que nos convida al diálogo, que puede facilitar una relación interpersonal, etc.
- En el caso de los aspectos *artísticos y creativos*, hacer música, aunque ésta se realice de manera muy sencilla a través de pequeñas improvisaciones rítmicas, melódicas, etc., nos permite dar respuesta a una necesidad, nos ayuda a realizar la plasmación de una idea original y personal, nos permite romper barreras que considerábamos inaccesibles, de alguna manera, nos permite y acerca la posibilidad de descubrir, imaginar y dar pequeñas formas artísticas a lo inédito.
- Finalmente, y aunque estos aspectos puedan parecer menos relevantes para un determinado sector de nuestra sociedad actual, desde la musicoterapia o el uso terapéutico de la música se desarrollan y/o mantienen aspectos *espirituales* muy importantes y

determinantes para el hombre de cualquier edad, también para el de nuestras personas mayores: les invita a la meditación y la reflexión, permite crear espacios para el recogimiento, espiritualidad y el bienestar que muchas veces necesitamos para re-encontrarnos con nuestra propia historia o realidad, ya que nos ayuda a expresar emociones y sentimientos profundos de nuestra naturaleza dañada por el sufrimiento de la enfermedad física, psíquica o sensorial, o simplemente por el paso del tiempo, etc.

Breve descripción de musicoterapia

Al hilo de nuestras líneas y aunque sea de manera muy breve, tenemos que hacer una descripción acerca de lo que hoy conocemos como musicoterapia, y hablar de ella como una de las herramientas más utilizadas a lo largo de la historia y evolución del mundo, y su importancia en el trabajo terapéutico con personas mayores.

Han pasado más de sesenta años desde que en EEUU se comen- zase a utilizar la musicoterapia como una terapia de apoyo no far- macológica en los Hospitales de Veteranos de la Segunda Guerra Mundial. Además, habría que añadir que hoy forma parte del llama- do grupo de Terapias Creativas, y es una de las más importantes. Se utiliza en diferentes tipos de instituciones del campo de la salud, la educación, los servicios sociales, etc., y siempre como un modelo de apoyo alternativo a otras terapias ya existentes.

Una de las más importantes preocupaciones de los expertos en el campo de la musicoterapia ha sido la búsqueda constante de una buena definición, cuestión que aún hoy permanece como tema de debate y análisis en los diferentes congresos y jornadas nacionales e internacionales desarrollados en estos últimos años. Exactamente en uno de estos Mundial de Musicoterapia la definió como: “el uso de la música y/o sus elementos musicales (sonido, ritmo, melodía y armonía) realizada por un musicoterapeuta cualificado con un pa- ciente o grupo, en un proceso creado para facilitar, promover la co- municación, las relaciones, el aprendizaje, el movimiento, la expre- sión, la organización y otros objetivos terapéuticos relevantes, para así satisfacer las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas. La musicoterapia tiene como fin desarrollar potencia- les y/o restaurar las funciones del individuo de manera que éste pue- da lograr una mejor integración intra y/o interpersonal, y conse- cuentemente una mejor calidad de vida a través de la prevención, rehabilitación y tratamiento”.

La abundante literatura existente sobre el tema, también nos ha aportado un amplio universo de definiciones que harían intermina- ble este documento, así que si se nos permite, haremos nuestra per- sonal aportación señalando que: “La musicoterapia se podría definir como el uso de la música y el movimiento de forma directa, equili- brada y controlada como herramienta terapéutica. El complejísimo manejo de los principales parámetros sobre los que se sustenta la ciencia y el arte musical (ritmo, melodía y armonía), además de la

búsqueda por parte del experto, de la mejora, el cambio y bienestar (terapia) que siempre debe acompañar el tratamiento y el apoyo a las personas que lo necesiten, con el fin de cuidar desde la prevención el restablecimiento de su salud, convierten a la musicoterapia en una de las más importantes terapias no farmacológicas de nuestros días (Lago 2002).

La utilización de la música como terapia no farmacológica en el campo de la salud, y más concretamente en el trabajo con personas mayores, se confirma como una de las más utilizadas por sus buenos resultados, y uno de los modelos terapéuticos más importantes en nuestra sociedad actual. A lo largo de estas últimas décadas sus éxitos en investigaciones y estudios la han convertido en uno de los modelos terapéuticos con mayor desarrollo en el campo de la clínica geriátrica, adquiriendo la categoría de disciplina científica, realidad que nos llena de satisfacción.

Como en otros campos del conocimiento, es imprescindible que la persona o experto que trabaja con este modelo de terapia disponga de una formación científica y práctica rigurosa, ya que su trabajo como profesional le obligará a tratar a personas con muy diferentes necesidades, y a tomar decisiones trascendentales para la persona. Por otra parte, y como también sucede en otras disciplinas, la existencia de corrientes y modelos de intervención en el campo de la musicoterapia es variado. Así nos podemos encontrar líneas del campo de la musicoterapia centrados en el Modelo Conductista, Analítico-Psicoanalista, Humanista-Transpersonal, etc. Desde cualquiera de sus diferentes formas de entender y aplicar las teorías y técnicas del modelo elegido se desarrolla la triple función de:

- Diagnosticar.
- Prevenir (profilaxis).
- Rehabilitar.
- Teniendo en cuenta estos datos, cualquier profesional de la musicoterapia que vaya a desarrollar su tarea como tal, por ejemplo en un Programa de Atención a Personas Mayores, debe responderse a tres cuestiones básicas:

- 1ª ¿Qué quiero hacer? Responder a esta pregunta aparentemente muy sencilla, le obligará a centrar su tarea en un determinado modelo musicoterapéutico, unas técnicas y actividades concretas, etc.
- 2ª ¿Con quién? Tampoco resulta difícil contestar a esta nueva cuestión, si tenemos en cuenta que, en el caso que aquí nos ocupa, nuestro proyecto prioritario se centrará en utilizar la música como recurso terapéutico con personas mayores.
- 3ª ¿Qué? De nuevo esta importante consulta nos obliga a centrar nuestro deseo en forma de objetivos, con el fin de no abrir unas expectativas inalcanzables y darle coherencia y estructura al trabajo musicoterapéutico a lo largo de todo el proceso.
- 4ª ¿Cómo vamos a realizar la tarea? Finalmente, dar respuesta a esta última cuestión será fundamental en el trabajo final. En

este caso, deberemos conocer anticipadamente cuáles serán nuestros recursos humanos y materiales. El contar con un equipo de profesionales (médicos, neurólogos, psiquiatras, psicólogos, enfermeras, auxiliares, terapeutas ocupacionales, logopedas, etc.) o no, cambiará sustancialmente la propuesta, ya que la programación y posterior valoración de las sesiones serán de enorme importancia para la elaboración de la propia programación, el diseño de protocolos y tareas, etc. Igualmente, será muy importante conocer de antemano los recursos técnicos y materiales disponibles en el centro de trabajo. Por ejemplo, contar con una sala específica para las sesiones de musicoterapia, a poder ser con buena ventilación y luz natural, ayudará enormemente a su mejor desarrollo. Una cadena de música, una grabadora, un vídeo, instrumentos musicales de diferentes familias (parche, madera, metal.) y un largo etcétera que haría interminable este apartado, son aspectos indispensables del trabajo bien hecho.

La identidad sonora de las personas

Para cada uno de nosotros la música tiene un significado diferente, y esto tiene mucho que ver con nuestros recuerdos, con nuestra cultura u origen, con nuestros primeros encuentros con la música o lo que es lo mismo, con nuestro pasado sonoro personal. A este hecho, algunos autores del campo de la musicoterapia lo han definido como ISO o Identidad Sonora (Altshuler, Benenzon, Lacarcel, 1999).

Muy brevemente, y sólo con el deseo de aclarar un poco este quizá no tan conocido concepto, vamos a presentar su significado e importancia en el tema que nos ocupa. Así nos encontramos con la definición de al menos cinco modelos de ISO:

- El *ISO Universal* o identidad sonora, que caracteriza a todos los seres humanos independientemente de sus contextos sociales, culturales, históricos o psicofisiológicos. Entre otros, podemos hablar del latido cardíaco de nuestro corazón con su estructura y diferentes ritmos, los casi inapreciables sonidos de inspiración y espiración, los sonidos del agua, el viento, el crepitar del fuego, nuestros pasos al caminar, los múltiples resultados sonoros de elementos cotidianos (ropa, objetos domésticos, cañas, sonajas, tubos, y un interminable sinfín de elementos.
- El *ISO Gestalt*, es el que nos caracteriza a cada una de las personas de manera individualizada. Este modelo de ISO se define por las propias vivencias o recuerdos sonoros de cada uno de nosotros a través de nuestra historia y por herencia. En él podemos destacar recuerdos sonoros tan importantes para cada uno de nosotros como: la voz de nuestra madre, los recuerdos sonoros de nuestra infancia y otros muchos aparecidos a lo largo de toda nuestra vida, etc.
- El *ISO Cultural* es el que determina el fenómeno o medio social en el que nos movemos. Es la identidad propia de una comuni-

dad que responde a una determinada cultura o subcultura sonora y musical manifiesta y compartida con otros. Los expertos en este campo señalan que el *ISO Cultural* está enormemente unido al *ISO Gestáltico*, y ambos se complementan. En este mismo bloque hemos de mencionar a los ISOS Étnicos o Regionales, en los que la identidad sonora del ISO depende mucho de las diferentes maneras de haber aprendido de nuestra propia cultura y/o raíces populares, de los cambios y pautas culturales aparecidos a lo largo del tiempo, etc. Teniendo en cuenta lo que este ISO representa para cada uno de nosotros, hemos de considerarlo como uno de los más importantes para trabajar con personas mayores, y en el que habrá que hacer mayor hincapié.

- El *ISO Grupal* responde a la unión de prácticamente los ISOS anteriores (Universal, Gestalt y Cultural), ya que depende totalmente del grupo de personas que lo forman y participen en el trabajo de musicoterapia. El compartir en la sesión un mismo momento sonoro, los mismos objetos intermediarios, etc., los unifica, y los convierte en un solo canal de comunicación. Además, está íntimamente ligado al ambiente o esquema social en el que las personas se integran. A este nuevo tipo de ISO hay que darle un tiempo razonable para que los miembros del grupo se conozcan y estructuren entre todos un clima de expresión y comunicación musical conjunto. Su cohesión y progresiva madurez fundamentalmente dependerá de la consistencia y la buena elección de los miembros del grupo, y del conocimiento y experiencia que el musicoterapeuta tenga de cada uno de los ISOS de los miembros que lo configuran.
- Finalmente, el *ISO Complementario* se refiere a los cambios que suceden cada día o a lo largo de una sesión de musicoterapia a la persona que la realiza. Esta cuestión valora el determinado estado anímico o la respuesta de cada uno de los participantes, por las relaciones interpersonales que se crean en la sesión, por las circunstancias ambientales y dinámicas que se producen, etc. La respuesta o expresión durante las sesiones puede cambiar o modificarse de manera sustancial entre los miembros del grupo, aspectos todos ellos que el experto deberá tener muy en cuenta en la sesión con el fin de controlar las respuestas o manifestaciones individuales de cada uno de los participantes, y en su posterior análisis y valoración.

Experiencias de vida: aprender a envejecer

Si la genética y la ciencia nos conceden la fortuna plena de permanecer con una mente lúcida y cuerda, y si a lo largo de la vida adulta nos hemos ido mentalizando y haciendo conscientes de nuestras "otras posibilidades de ser plenamente felices y personas en la ancianidad", no podemos permitir, y menos aún consentir, que al final de nuestros últimos años estas posibilidades nos sean arrebatadas

por lo que otros opinen, hagan y ordenen para nuestra existencia como personas mayores. Por esta razón, entre otras, hemos de aprender a envejecer igual que aprendimos en otras etapas de nuestra vida todo aquello que nos ayudó a crecer y aportar muchos valores a nuestra sociedad actual.

Como hemos podido comprobar a lo largo de nuestra aportación, la música como arte, como ciencia y lenguaje de expresión y comunicación total, desarrollada de todos y cada uno de los modos en los que se hace presencia constante en nuestra vida, nos aporta innumerables experiencias gratificantes, ya que por sí misma no sólo nos sirve de estímulo y mantenimiento cognitivo y sensorial, sino que nos ayuda a vivir de otra manera.

El recientemente galardonado Príncipe de Asturias de las Letras Paul Auster (2006), en su discurso de entrega de premios titulado *El sentido del arte*, manifestaba de manera muy inteligente y necesaria para la sociedad consumista de hoy que: “el arte es inútil, al menos comparado con, digamos, el trabajo de un fontanero, un médico o maquinista. Pero, ¿qué tiene de malo la inutilidad? Yo sostengo que el valor del arte reside en su misma inutilidad; la creación de una obra de arte es lo que nos distingue de las demás criaturas que pueblan este planeta y lo que nos define, en lo esencial, como seres humanos. Hacer algo por puro placer, por la gracia de hacerlo”. Estas magistrales palabras podrían ser motivo más que suficiente para comenzar el nuevo tramo vital como personas mayores, como miembros de una comunidad que quiere aprovechar sus últimos años para entregarse de lleno a todas aquellas cosas “inútiles” que le proporcionen la alegría y felicidad a la que tiene derecho.

El extraordinario filósofo y pensador José Antonio Jáuregui (2000), en su libro *Aprender a pensar con libertad*, termina sus páginas con un pensamiento que nos parece sublime para dejar siempre abiertas las puertas para seguir aprendiendo a lo largo de toda la vida como riqueza constante, y dice así: “Aprender a pensar es aprender a entender y aprender a comprender: aprender a ser comprensivo”. Con todo el respeto del mundo al insigne filósofo español, nos gustaría añadir que las experiencias de vida de los mayores, de los mal definidos como viejos, les habrán ayudado a ser un poco más “comprensivos” con todos los variados avatares de su existencia, experiencia que ahora les permite disponer de una actitud abierta y capacidad para aprender siempre.

Da capo: volver a empezar

Lo que señalamos a continuación en ningún momento quiere expresar la necesidad u obligación de que al llegar al retiro de la vida laboral o jubilación se tenga que volver a empezar de nuevo, bien al contrario, lo que queremos destacar en estas líneas es la posibilidad de rentabilizar al máximo la importancia de la experiencia acumulada y anteriormente vivida, ya que con toda seguridad nos aporta muchas soluciones en contraposición de las dudas

y desasosiegos vividos en etapas anteriores tan inseguras e inciertas como, por ejemplo, la ya muy lejana adolescencia. Esto que se comienza ahora es otra cosa, es un momento más de la existencia, es la partida hacia una época llena de caminos por recorrer, otro tiempo maravilloso del ser humano que hay que saber aprovechar al máximo.

Nuestro volver a empezar tiene que ver con los enormes avances sociales y culturales desarrollados a lo largo de estas últimas décadas, avances y realidades que nos permiten conocer y vivir hechos tan magníficos como: Universidades pensadas para las personas mayores, conciertos y conferencias, visitas culturales, etc., que nos permiten quizá disfrutar por primera vez de actividades maravillosas que nunca tuvimos la oportunidad de hacer antes.

No exageramos ni un solo punto al decir que, en prácticamente casi todas las ofertas realizadas desde diferentes instituciones, la presencia de la música en sus diferentes manifestaciones la convierte en protagonista indiscutible.

Sirva de ejemplo de lo que decimos, las llamadas “Universidades de la Experiencia” existentes en muchas instituciones universitarias de nuestro país, que entre otras muchas cosas ofrecen cursos específicos de música, los innumerables seminarios y actividades académicas y lúdicas de todo tipo y nivel realizados desde instituciones tan variadas como las ya mencionadas Universidades, Comunidades Autónomas, Diputaciones, Ayuntamientos, el propio INSERSO, y otras instituciones de tipo más privado, como fundaciones culturales y artísticas, etc., que a través o por medio de muy diferentes maneras, pueden llegar a ofrecer temas tan variados y preciosos como aprender música a través de la Historia, la música en la España del Siglo de Oro, aprender a escuchar música de manera activa, cursos de movimiento y danza popular, bailes del mundo, conciertos de muy diferentes épocas y estilos (ópera, zarzuela, etc.), la creación y puesta en marcha de grupos corales e instrumentales y un largo etcétera, que nos abren un sinfín de posibilidades para mantener activa y en buenas condiciones nuestra espontaneidad, alta autoestima y sentido de la realidad sociocultural y personal de nuestra nueva existencia. Todas estas propuestas y muchas otras más son algunas de las miles de actividades culturales y sociales existentes pensadas para las personas mayores, que son otra manera de mirar al futuro y de continuar la nueva etapa que se presenta llena de gratas sorpresas.

Como estamos viendo a lo largo de estas líneas, todos y cada uno de nosotros somos producto de una cultura, de un ambiente y grupo social que nos condiciona o nos libera, que nos abre a muchos mundos por descubrir o nos cierra caminos pero, finalmente, las experiencias de nuestra vida personal e intransferible también nos preparará a envejecer, o mejor dicho, a ser cada uno de nosotros de “otra manera”, como lo hayamos dispuesto, ya que en última instancia, si la salud mental no nos abandona, también tenemos que tener

claro que somos responsables de nuestro día a día, como consecuencia, de nuestra propia vida.

Pilar Lago Castro. UNED. Profesora Titular de Didáctica de la Música y experta en Musicoterapia, en el Departamento de Didáctica, Organización Escolar y DDEE de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) de Madrid. Directora de los cursos de postgrado: *Didáctica de la Educación Musical-Lo que sea sonar y Música y salud: introducción a la musicoterapia*. plago@edu.uned.es

Bibliografía

- ANDRUS, (1955) *La Musicoterapia en personas mayores*. En Gaston, Th. y col. *Tratado de Musicoterapia* (1968) Buenos Aires. Paidós.
- AUSTER, P (2006) *El sentido del arte*. Discurso de entrega de los premios Príncipe de Asturias de las Letras. Oviedo.
- BENENZÓN, R (1981) *Manual de Musicoterapia*. Barcelona. Paidós.
- BRUSCIA, K (1997) *Definiendo la Musicoterapia*. Salamanca. Amaru.
- GASTON, E.T y col (1968). *Tratado de Musicoterapia*. Buenos Aires. Paidós.
- JÁUREGUI, J. A. (2000): *Aprender a pensar con libertad*. Barcelona. Ediciones Martínez Roca.
- LACARCEL, J (1999) *Fundamentos psicopedagógicos de la Musicoterapia aplicada a niños y jóvenes con minusvalías físicas, psíquicas o con problemas de conducta*. En Lago Castro, P y otros: *Música y salud: introducción a la musicoterapia II*. Madrid. UNED.
- LAGO, P. y otros (1997 y 1999): *Música y salud: introducción a la musicoterapia I y II*. Madrid. Uned.
- LAGO CASTRO, P (2002): *De los pies a la cabeza pasando por el corazón: Música y Alzheimer*. Madrid. Cemav-Uned.
- LAGO CASTRO, P. (2006): *Cuando la música se trabaja de los pies a la cabeza pasando por el corazón: Música y Alzheimer*. En Martínez Pulleiro, M. C y Campos Pérez, X. *Alzheimer: Un reto de presente y futuro*. La Coruña. Afaco.
- LAVIGNAC, A (1905): *La Educación Musical*. Barcelona. Gustavo Gili.
- REAL ACADEMIA DE LA LENGUA (2000): *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española*. Madrid.

Filigrane

Thierry Blondeau
Chiyoiko Szlavincs
Christophe Frionnet
Thomas Dézsy
Nicolás Varchausky

Giuliano d'Angiolini
Gonzalo Macías
Carlo Carratelli
Fabien Levy
contributions de

Offrande Sonore

Opening Ears : the Intimacy of the Detail of Sound

Dans la vacance du lieu — Nocturne

Réflexions sur l'inconscient dans la musique

Tertulia: Echoes in eternity. A polyphonic labyrinth in the Recoleta Cemetery of Buenos Aires

Acqua Acetosà

Chronique de la création mexicaine de pièces mixtes de 1980 à nos jours

La « nouvelle » complexité de l'oralité musicale

Chronique diurne d'un insecte nageur

Sofía Martínez et Pascale Criton

C'est pour enrichir le paysage intellectuel européen d'une nouvelle revue musicale que *Filigrane* est née. *Filigrane* se consacrera à la musique considérée comme un champ de forces où s'élabore le sens, une activité métaphorique où l'homme emploie ses facultés à construire tant le monde que lui-même. Les sciences humaines y croiseront donc naturellement la singularité de l'art : une pensée en acte, non discursive, une pensée de l'expérience humaine, médiatisée par l'invention et la disposition d'un matériau dans le temps et dans l'espace. *Filigrane* souhaite aborder sans esquive les thèmes difficiles et épineux (politiques, sociaux, spirituels et intellectuels...) que rencontre la musique et, de ce fait, associera constamment à ses réflexions des chercheurs de toutes disciplines (philosophes, psychologues, anthropologues, sociologues, historiens...) aussi bien que des artistes qui témoignent de leur expérience.

Penser le sens, l'inscription et la diversité des formes musicales au sein de sociétés confrontées, à l'aube du XXI^{ème} siècle, à une métamorphose sans précédent, telle est la responsabilité qu'intellectuels et artistes, ensemble, doivent assumer pleinement. Et il importe que cette réflexion soit critique. *Filigrane* souhaite accueillir et favoriser les débats au sein de la communauté universitaire et artistique, renforcer les échanges entre les diverses approches de la musique et élargir la notion même de musicologie.

Comité de lecture et de rédaction:

Joëlle Caullier (Université de Lille 3),

Jean-Marc Chauvel (Université de Reims),

Jean-Paul Olive (Université de Paris 8),

Makis Solomos (Université de Montpellier 3, IUF)

www.revue-filigrane.org

n°4

Musique Esthétique Sciences Société

Filigrane
Nouvelles Sensibilités

EDITIONS
DELATOUR
FRANCE
www.editions-delatour.com

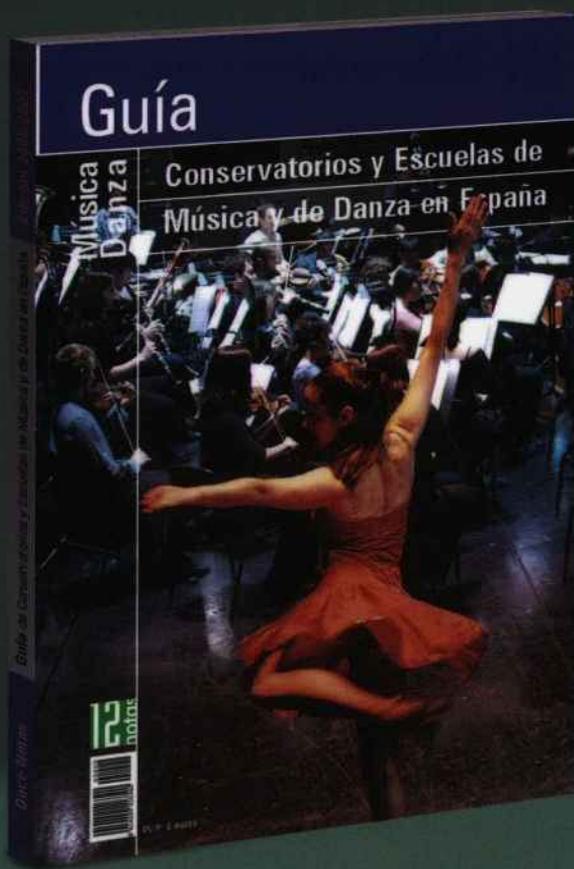
direction de
Caullier



Todos los datos sobre los centros de enseñanza musical y de danza de España. Edición en libro y CD por sólo 20 euros.

Un CD desde el que se pueden enviar e-mails, visitar páginas webs, imprimir etiquetas, hacer búsquedas selectivas por instrumentos, tipo de enseñanza, población, comunidad autónoma, distritos postales, etc.

Las especialidades impartidas
Los nombres de los directores
El número de alumnos y profesoras
Cerca de 2.000 centros clasificados por Comunidades Autónomas



La Guía de Conservatorios y Escuelas de Música y de Danza en España es el único directorio que reúne la información de centros de enseñanza musical y de danza de todo el Estado. Cada Autonomía va encabezada con la información sobre el departamento educativo encargado de las enseñanzas de música y danza en cada gobierno autonómico (nombre del departamento, responsable, dirección, teléfono, e-mail, etc.).

Solicítela por teléfono (34) 91 547 00 01, fax (34) 91 547 00 01 o por e-mail docenotas@ecua.es

Guía de Conservatorios y Escuelas de Música y de Danza en España
Edición 2005-2007

Libro: 6 euros
Libro y CD: 20 euros

www.docenotas.com