

MUSICOTERAPIA

Música y calidad de vida

“Esta mañana, he decidido dar un paseo por el monte ya que me encontraba con cierta desarmonía en mi interior.

He tenido el placer de disfrutar de una preciosa velada con sonidos naturales, mientras los perritos se bañaban en el cauce de un pequeño río las ranas emitían sus sonidos y a modo de sincopas entraban las cigarras para después pasar las cotorras que con sus ruidosos sonidos, parecían que acompañaban con instrumentos de percusión. A la vuelta del paseo ya estaba mi cuerpo armonizado. Esto es calidad de vida me he dicho.”

Que es la musicoterapia?

En 1966 R Benezon definió la Musicoterapia en los términos siguientes:

“Especialización científica que se ocupa del estudio e investigación del complejo sonido-ser humano., sea sonido musical o no, tendente a buscar los métodos diagnósticos y los efectos terapéuticos de los mismos.

“ La musicoterapia es una disciplina paramédica que utiliza el sonido la música y el movimiento para producir efectos regresivos y abrir canales de comunicación con el objetivo de obtener a **través de esos procesos la rehabilitación y recuperación del individuo para la sociedad**

Otra definición aceptable es la que dice que:

“La musicoterapia es una psicoterapia que utiliza el sonido, la música, el movimiento y los instrumentos corporo-sonoro-musicales, para desarrollar, elaborar y reflexionar un vínculo o una relación entre músico terapeuta y paciente o grupo de pacientes con el objetivo de **mejorar la calidad de vida del paciente y rehabilitarlo y recuperarlo para la sociedad.**”

La musicoterapia, es la ciencia por la que se establece una reunión entre musicoterapeuta y paciente, un lazo de unión psicológico aplicando las técnicas sonoras, bien sea mediante música activa ó pasiva ó creativa.

En definitiva yo me quedo con que la musicoterapia es la ciencia que a través de la música tiene como objetivo **la rehabilitación y recuperación del individuo para la sociedad**

Pero, a quien va dirigida la musicoterapia? **A TODO EL MUNDO**

En musicoterapia y con la musicoterapia se pueden expresar emociones como no se puede hacer con ninguna otra tecnica, con la musicoterapia se puede aliviar situaciones tan comunes hoy en día como son el estrés, la ansiedad y la depresión.

A través de la música y en sesión de musicoterapia, podemos alcanzar la **ARMONIA** que nuestro cuerpo-mente tiene de forma natural y que de vez en cuando perdemos por las circunstancias que nos rodean.

Acaso el estrés, la ansiedad la depresión, el insomnio etc. no son pautas de desequilibrio interior? Que ocurre cuando dejamos pasar estos avisos? Pues que nos enfermamos sistemáticamente y a partir de entonces la situación se vuelve mas complicada para volver al equilibrio y la armonía en nuestra vida.

La música, se emplea desde hace muchos años para la ayuda de las personas enfermas; existe una estrecha cooperación entre el profesional de la salud: medico y el profesional de la musicoterapia para un objetivo común, ayudar al paciente para que alcance el equilibrio y por tanto que se cure. En este caso la musicoterapia se convierte en la terapia por excelencia complementaria para la sanación; en este caso, estamos hablando de Musicoterapia Clínica.ó musicoterapia, en el ámbito sanitario.

Ahora bien, en mi modesta opinión, coincido con quien dice que **no existen enfermedades sino enfermos**, y precisamente por ello la musicoterapia es la herramienta ideal para que los enfermos desde su vibración interior vayan curando con más regularidad pero eso si, siempre acompañados de los profesionales de la medicina.

En el campo de la educación, la musicoterapia goza de un prestigio fuera de nuestras fronteras, el desarrollo de las capacidades musicales en los niños esta relacionado con el desarrollo intelectual, la danza y la percusión hacen que los niños se integren de forma natural en el circulo social . En este caso hablamos, como no, de musicoterapia en el campo de la educación

En la educación especial la musicoterapia ayuda a generar una buena relación terapéutica, tener confianza en las posibilidades del paciente crear un ambiente tranquilo

La musicoterapia prenatal es una disciplina que ejerce una doble función educativa y psicoterapéutica preventiva.

Quien es el musicoterapeuta?

Un ser humano, cuyo objetivo a través de esta actividad, es alcanzar el bienestar de sus pacientes, crear y estimular la atracción musical en los niños, favorecer la psicomotricidad, relajar a los jóvenes, y a las personas desarmonizadas por el ajetreo de la vida misma.

Un musicoterapeuta debe ser, conocer y vivir la música desde lo mas profundo de su ser.

El musicoterapeuta ha de experimentar con sus músicas y con las que se le presentan del exterior como si se tratase de un paciente.

Un musicoterapeuta al menos ha de experimentar con la musica que posteriormente va a trasladar a sus pacientes.

El musicoterapeuta se siente profundamente satisfecho cuando el paciente al terminar la sesión le responde con una agradable y placentera sonrisa.

El musicoterapeuta se comunica con el paciente a través de la **MUSICA** y se establece un nexo de conexión que ya nunca podrán olvidar.

Lo bueno del musicoterapeuta es que es profundamente feliz porque transmite la armonía de todo su ser y a cambio recibe la gratitud que nada ni nadie puede superar EL BIENESTAR DE TODO EL QUE LE RODEA.

En mi experiencia como musicoterapeuta:

Lo importante de la musicoterapia es el diagnóstico y la continuidad, la individualidad de cada asistente a las sesiones por muchos que allí se encuentren, la empatía entre paciente-asistente y musicoterapeuta, esto es lo que le diferencia del resto de las jornadas con música.

Por ello al comienzo del trabajo procuro hacer una ficha de cada asistente con los datos personales, identidad sonora y cuestiones que deseen resaltar

1.-Trabajando con niños, entre los 3 y 6 años de edad.

He observado la sensibilidad de los pequeños con la música cuando tratamos y nos acercamos a ellos mediante el juego, que es la forma más fácil de COMUNICAR con los niños.

Las sesiones de musicoterapia para niños, duran aproximadamente 50 minutos no deben estar más de diez-quince niños.

Antes del comienzo, les invito a ir al aseo y después beber agua. Cada uno tiene su vasito con el color que más les gusta.

Comenzamos la sesión jugando al “**corro de la patata**”, que es un excelente ejercicio de movimiento y canto para los niños.

A continuación, les invito a descansar unos minutos respirando conscientemente a veces con el globo, otro juego divertido.

Cada día la sesión tiene una trayectoria, pero en este momento ya mis niños saben que toca cantar bailar y coger instrumentos a veces los instrumentos es el propio cuerpo, palmas saltos rodillas etc.

Hay sesiones preciosas para trabajar los cinco sentidos, otras para conocer el cuerpo a través del Yoga para niños y con una placentera música grabada

Concluye la sesión con una exposición por parte de los asistentes del resultado de la misma a veces en vez de hablar dibujan al efecto.

OBJETIVOS Comunicación, armonización y sobretodo y quizás lo más importante en los pequeños activar ambos hemisferios y conocer de forma consciente lo divertido que es VIVIR CON MUSICA.

II Musicoterapia en la gestación y en el nacimiento.

Si el poder de la musicoterapia en los niños es fantástico, en las mamás los papás y los bebés en gestación es sublime.

Mama papa y bebé nadan en el sonido expresándose y comunicándose con la voz, el movimiento, el tacto, las imágenes mentales y las emociones..”Esther Santiago Hernández”.

Trabajo con mamás en gestación de 24 semanas en adelante, momento en que tanto el bebe como los papas y las mamás, son ya mas conscientes de la comunicación.

Los bebes en proceso de gestación, desde casi el inicio de la misma, y concretamente desde las 15 semanas aproximadamente, pueden oír a través del sentido del oído, ya desarrollado, pero lo mas hermoso es que pueden sentir a través de la placenta materna los sonidos, primero el del corazón de la mama, después la voz de la mama y por supuesto la voz del papá.

En musicoterapia para la gestación y el nacimiento se trabaja la comunicación intima de la madre y el padre con el bebe que se esta creando en el interior del seno materno.

Se emplea el numero tres para todas las actividades: este numero 3 tiene una especial significación puesto que en este proceso de creación se encuentran tres seres claramente diferenciados. PAPA MAMA Y BEBÉ.

Curiosamente en las bodas los recién casados inauguran el baile con el Vals ritmo de $\frac{3}{4}$. como si simbolizara la unión de la pareja para la procreación...y en el siglo 21 en que nos encontramos la mayoría de los jóvenes que acuden al matrimonio con una ceremonia tradicional, es entre otras razones porque tiene la intención de tener un hijo.

Dicho lo anterior las sesiones de musicoterapia se convierten en armónicas sesiones de música en compás de $\frac{3}{4}$.

El comienzo de la sesión es con respiraciones conscientes en tres tiempos, aprovechando estas respiraciones cada mama interactúa con su bebe dando un masaje por todo el cuerpo para descansar en la tripita. Cuando vienen los papas los masajes los da el papa a la mama y viceversa procurando descansar las manos al final del mismo en la tripita para contactar con el bebé.

A continuación y ya dentro de la sesión trabajamos con instrumentos voz, palmas e incluso algún instrumento de percusión, procurando que sean redondos Panderos tambores maracas etc. tambien con musica grabada, que suelen traer las mamás porque es su música y nos dejamos llevar por la notas musicales bien que creamos ó si escuchamos.

Hay una pequeña charla al finalizar la segunda parte y se concluye con una placentera relajación y meditación.

Lo destacable en las sesiones de musicoterapia en la gestación y el embarazo, es la creación de la NANA la cual llevo a cabo a través de la propia identidad sonora de la mamá.

III Musicoterapia en el estrés y la ansiedad

En lugares como una empresa donde los teléfonos suenan constantemente, el ajetreo de los papeles ordenadores et casi, como el trafico cada vez mas ruidoso hace que la mayoría de las personas sientan en algún momento de su vida estrés y ansiedad.

No digamos las amas de casa que se encuentran con un vacío extraño y les surgen dudas de todo tipo miedos y aparece la ansiedad como si se tratara de un fantasma

Esos jóvenes, adolescentes, cuya lucha hormonal les tienen totalmente confundidos, que los fines de semana tienen un comportamiento distinto al que tiene durante la semana escolar (disciplina). Que se sienten incomprendidos y la ansiedad aparece sin avisar.

A ellas va dirigida esta técnica de musicoterapia que en resumidas cuentas consta de los mismos capítulos que las anteriores pero eso sí, con el empleo de música grabada en mayor medida, con la utilización de instrumentos de percusión, instrumentos de cuerda y el propio cuerpo en movimiento, la voz se emplea para cantar .

Quizás las sesiones de musicoterapia en el estrés y la ansiedad sean las mas comunes pero siempre con estupendos resultados que se pueden percibir a muy corto plazo incluso desde la terminación de la sesión.

Existe una conexión entre la musicoterapia y la psicoterapia pero con clara diferencia:

La diferencia entre la psicoterapia y la musicoterapia; desde luego ambas dos (terapias) ,”suenan “ igual psicoterapia músico terapia, puede que a la palabra musicoterapia le estemos añadiendo una figura rítmica: MÚSICOterapia no sé si me explico, pero yo lo veo claramente, la diferencia entre psicoterapia y musicoterapia es precisamente el ritmo y la energía y la armonía musical que se le da a la especialidad.

Las coincidencias, evidentemente, la principal es la relación entre paciente y terapeuta, ahora bien, que ocurre con la musicoterapia, en la relación entre ciertos pacientes y el músico terapeuta, puede haber una voluntad libre o nó. y lo más mágico de la musicoterapia es la labor que realiza el propio asistente- paciente, siendo el propio protagonista de la sesión y convirtiéndose el musicoterapeuta en un mero acompañante.

Fdo. Dolores esparza Franco
Julio 2008