

MUSICOTERAPIA RECEPTIVA Y ABORDAJES VIBROACÚSTICOS GRUPALES EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

Lic. Lucía Noel Viera

Lic. Marina San Martín

Mt. Uriel Fernández

Mt. Sergio Orellana

Red de Musicoterapia Receptiva

Resumen:

Este taller presenta los contenidos teóricos y prácticos, desarrollados en la exploración de los beneficios en dispositivos grupales de Musicoterapia Receptiva, que incorporan recursos de la Vibroacústica (Skille, 1982; Wigram, 1997) y de la Neuroacústica (Goldman, E. & Thompson, J, 2004; Recuero, 2018). En todas las experiencias se utiliza el sonido, la vibración y técnicas específicas de vibroacústica, meditación y relajación consciente.

Se presenta también la descripción de las características sonoras de dichos dispositivos y su clasificación según el objetivo, así como un breve análisis de la consideración del potencial en promoción de la salud de los mismos desde la mirada musicoterapéutica.

Palabras Clave: Musicoterapia, Vibroacústica, Neuroacústica, Cuencos

RECEPTIVE MUSIC THERAPY AND GROUP VIBROACOUSTIC APPROACHES IN HEALTH PROMOTION

Abstract:

This workshop presents the theoretical and practical contents developed in the exploration of the benefits in group devices of Receptive Music Therapy which incorporate resources from Vibroacoustics

(Skille, 1982; Wigram, 1997) and from Neuroacoustics (Goldman, E. & Thompson, J, 2004; Recuero, 2018). All experiences include sound, vibration and specific techniques of vibroacoustics, meditation and conscious relaxation.

It also presents the description of the sound characteristics of these devices and their classification according to the goal, as well as a brief analysis of the consideration of their potential in promotion of health from the music therapy point of view.

Keywords: Music therapy, Vibroacoustic, Neuroacoustic, Singing Bowls

Introducción

Los dispositivos descritos en el presente trabajo conforman una primera clasificación creada a partir de evaluar los puntos en común entre distintas experiencias desarrolladas por cada uno de los profesionales que integran la Red de Musicoterapia Receptiva. Cada dispositivo cuenta con variables que configuran un estado o momento sonoro y al ser combinados con variables o estados de otros dispositivos crean nuevas experiencias enriquecidas.

Los dispositivos son flexibles y permiten la incorporación de una variada gama de instrumentos musicales, tanto rítmicos, melódicos y armónicos que se utilizan de manera singular generando climas sonoros con diferentes texturas. Las intervenciones comprenden la estimulación sensorial global (sentidos de la percepción, palestesia, cenestesia y kinestesia), los paisajes sonoros, las imágenes mentales, los recuerdos, etc. Estas experiencias son estimuladas exclusivamente desde lo musical o reforzadas desde lo verbal.

Los contenidos teóricos del taller han sido contruidos a partir de la observación y análisis de diferentes dispositivos grupales implementados por los profesionales de la Red de Musicoterapia Receptiva con fines específicos dentro del área de promoción de la salud.

Dichos dispositivos se diferencian por su discursividad sonora y por sus objetivos, pero sus límites son permeables y tal clasificación responde a una tendencia, a una organización, ya que todas comparten elementos de la técnica de baño sonoro - originalmente descrita por Edith Lecourt y tomada por Didier Anzieu para el desarrollo del concepto de envolturas (Anzieu, D. 1993) - y por lo tanto, en la construcción de cada experiencia, es usual la integración de dichos elementos.

1. Contenidos teóricos del taller

1.1. Diseño sonoro en vivo

El **diseño sonoro** (Seba, 2008) es una terminología empleada para denominar principalmente la elaboración del sonido en una obra audiovisual, sea cine, tv, web-streaming y también la ilustración sonora para radio. En musicoterapia receptiva nos referimos a diseño sonoro al seleccionar instrumentos y sonoridades características que se utilizarán en las experiencias receptivas con el fin de crear diferentes climas sonoros. También al pensar en la estructura compositiva sobre la que se desarrollarán las improvisaciones. Esto es: la organización de atmósferas sonoras, la organización formal, transiciones entre formas, planos, texturas y dinámicas que estarán presentes. El **diseño sonoro en vivo** permite desarrollar la flexibilidad hacia una escucha abierta y sutil durante la interpretación debido a que involucra una improvisación individual o grupal. Se hace

necesario que los ejecutantes compartan los mismos códigos de comunicación musical en este tipo de experiencias. Estos códigos pueden ser más o menos explícitos, pero lo importante aquí es que los ejecutantes tengan experiencia práctica en las particulares sonoridades que se ponen a disposición y también que sean capaces de comprender cómo percibe los estímulos quien está en posición de recibir la música. Al ser dos o más los ejecutantes, el número de fuentes sonoras se multiplica conllevando a un aumento de variables de propagación del sonido, multiplicidad tímbrica, rítmica, armónica, etc. Así, la persona que esté acostada, percibirá de manera particular y ampliada la propagación de las vibraciones de los dispositivos acústicos y/o electrónicos ubicados en el espacio.

1.2 Recibir la Música

Para poder participar de la creación y ejecución de música en un dispositivo en el cual quien escucha generalmente se encuentra en posición recostada y con ojos cerrados es preciso haber experimentado primero dicha condición particular para la escucha, de modo de poder saber cuáles son los posibles cambios perceptuales respecto de una posición tradicional. En otras palabras, es importante para generar este tipo de experiencias desarrollar un estado receptivo primero, tanto al haber pasado por la instancia de "recibir" como al estar ejecutando y creando las experiencias sonoras habilitando una escucha sutil en estado receptivo.

Que la persona permanezca con los ojos cerrados o tapados con algún accesorio (almohadilla, antifaz) posibilita un **ambiente acusmático**, donde se pueden oír sonidos sin ver las causas de su procedencia. Este efecto “nos prohíbe simbólicamente toda relación

con lo que es visible, tocable y medible” (Schaeffer, P. 1996) dejando al oyente la posibilidad de concentrar su atención a un estado introspectivo.

La persona que se predispone a este tipo particular de experiencias tendencialmente experimenta los siguientes estados: aumento de la atención en el sentido del oído (dado que ha sido parcialmente anulado el sentido visual), cambios de temperatura corporal (generalmente baja de la temperatura corporal), distintos niveles de relajación, percepción aumentada de diferentes sensaciones corporales tanto en respuesta a los estímulos externos como a los internos, entre otros.

Otro factor a tener en cuenta es el comportamiento espacial del sonido (Domínguez, 2015). Dependiendo de la ubicación de las fuentes sonoras en el espacio y la proximidad de los estímulos a las diferentes áreas del cuerpo, las respuestas serán diferentes. Esto es que será distinto si el sonido se propaga cerca o lejos de la línea de los oídos, si el sonido es de frecuencias moderadas/altas o si es un sonido vibroacústico en el cual se pone también en juego el sentido de la palestesia, si hay contacto directo de un objeto sonoro que propaga un sonido perceptible como vibración con el cuerpo, si la vibración se percibe pero no hay contacto del objeto y por supuesto el modo de componer, los elementos rítmicos, melódicos, armónicos y tímbricos que se pongan a disposición.

Otro aspecto fundamental a tener en cuenta es la acústica del lugar, si el dispositivo está montado en un espacio cerrado o abierto, los materiales del suelo / piso, paredes, etc.

A propósito de estos dispositivos se transcribe el análisis de la Dra. Ana Lidia Domínguez Ruiz:

“Un espacio sonoro es, pues, una burbuja acústica en la que estamos inmersos y

donde concurren sonidos provenientes de fuentes y distancias diversas. En estos espacios la proximidad actúa en un doble sentido: como emisores permite que nuestras emisiones se expandan en función de la potencia y escapen de nuestro dominio, mientras que como receptores nos permite integrar a nuestro campo de escucha sonidos provenientes de múltiples esferas. Es así que nuestro entorno sonoro resulta ser una mixtura de sonidos y de espacios. Este fenómeno ya está presente in utero, donde a través del sonido y el tacto nos reconocemos y comenzamos a prefigurar una noción del yo indisolublemente ligada a la de nuestra madre, en la medida en que compartimos un mismo espacio acústico; es también por vía del sonido que el ser humano advierte la existencia de un mundo externo a él y descubre la experiencia de lo otro. De aquí la importancia del sonido y la escucha en la conformación de la identidad y la génesis de la diferencia.” (Domínguez Ruiz, 2015).

Denominaremos **Dispositivos de Escucha Consciente (DEC)** a todas aquellas formas que se han derivado del trabajo en Musicoterapia Receptiva con recursos vibroacústicos y también a los dispositivos propuestos por los Terapeutas de Sonido (Sound Healing) y que han sido desatendidos durante mucho tiempo por los musicoterapeutas. Enumeramos sólo algunos de ellos a modo de ejemplo: Baño sonoro, Viaje Sonoro, Meditación Sonora, Concierto Meditativo, Baño de Gong, Concierto Sensorial, etc.

Estos dispositivos, algunos más nuevos y otros provenientes de culturas ancestrales, algunos que surgen como una mixtura de rituales de otros tiempos y actuales, occidentales y orientales, están muy en boga en los últimos tiempos en distintas partes del mundo, ya sea por una moda o como respuesta social espontánea a una necesidad de afrontar los ritmos

actuales, el estrés, o como espacios de búsqueda de desarrollo espiritual que surgen en las nuevas generaciones de occidente como complemento o alternativa a los ofrecidos en los dogmas y religiones tradicionales.

Nos encontramos ante un fenómeno que cada vez ocupa más espacio en nuestras culturas y que emerge bajo una lectura musicoterapéutica como una valiosa herramienta para la promoción de la salud. Es interesante también observar la población que más se beneficia de dicho recurso: personas sin patologías diagnosticadas, o con altos niveles de estrés, que buscan estos espacios a modo de recreación y bienestar. Algunas personas simplemente se interesan por lo novedoso de la propuesta a nivel sensorial y emocional dado que la misma facilita un escenario que permite colaborar en la búsqueda por conectarse con formas más sutiles de relación consigo mismos y con su entorno, así como en la búsqueda por aprender a regular sus emociones y escuchar/registrar el cuerpo de manera consciente.

1.3 Características de las Experiencias Sonoras

Podemos encontrar las diferencias entre las experiencias desarrolladas, al enfocarnos en sus objetivos. Las características de las experiencias varían si el objetivo es realizar una Meditación Sonora o un Viaje Sonoro. En el primer caso, la organización y elección de los sonidos privilegia las características de la música sedativa, también descritos por Grocke y Wigram (Grocke, D; Wigram, T. 2008: 261) como Elementos potenciales de la Música Sedante, o también denominada ansiolítica, sedativa o relajante, de la cual en una versión resumida diremos que presenta tempos largos, sin giros melódicos

reconocibles, sin ritmos fuertemente marcados y con intensidades moderadas a bajas, entre otras características. Aquí el objetivo está enfocado en generar estados de reposo cognitivo, evitando crear una música que genere imágenes mentales, producción de ideas y pensamientos, evocación de recuerdos, etc.

Predominan los sonidos que son largos, poliarmónicos, batientes y la dinámica discursiva presenta cambios de manera paulatina y suave. Se enfatiza la calidad tímbrica del sonido y las texturas armónicas.

Este dispositivo favorece el estado de relajación física y mental. Al inicio de la experiencia se utiliza una guía verbal para facilitar al usuario un contacto con la consciencia somática (Gilligan, 2016), promoviendo el aprendizaje de la habilidad contemplativa y el desarrollo de una escucha más sutil e interna. Las vocalizaciones pueden o no estar presentes.

El viaje sonoro presenta un relato. Proporciona paisajes, invita a recorrer un camino a través de sonidos, texturas, aromas, vibraciones, silencios característicos de cada lugar. Esta práctica tiene características sonoras, una disposición espacial y una preparación al usuario similar a la experiencia de Meditación Sonora pero su intención es la de crear música que estimule tanto la esfera emocional como aquella intelectual. Estamos en presencia de un ambiente sonoro que posibilita la entrada de melodías reconocibles, ritmos marcados, todo tipo de instrumento musicales y timbres, pasibles de ser organizados según un sistema de lenguaje compartido por una comunidad. La construcción artesanal de la música en este dispositivo requiere particular atención a la transición de un “momento” sonoro a otro. Comparte con la Meditación que se genera una envoltura sonora, pero en

este caso, el objetivo es facilitar el ingreso a estados de imaginación, sensaciones corporales y emocionales, recuerdos, etc. Provee de información sonora que profundiza el contacto con procesos personales facilitando procesos intra e interpersonales positivos. La motivación se manifiesta por medio de asociaciones referenciales culturales del imaginario social.

Es posible realizar una analogía entre la descripción que realizan Denise Grocke y Tony Wigram en su libro “Métodos Receptivos de Musicoterapia” (2008), cuando diferencian música relajante y música para la evocación de imágenes.

Reestructuramos a continuación un cuadro donde se enuncian algunas características comunes en cada tipo de música. Podríamos así plantear una primera analogía al relacionar a la música para relajación con el dispositivo de meditación sonora y a la música para estimular imágenes con el dispositivo de viaje sonoro.

Comparación entre los elementos de la música relajante/meditación y los de la música imaginativa/viaje sonoro:

MÚSICA PARA LA RELAJACIÓN/ MEDITACIÓN SONORA	MÚSICA PARA LA EVOCACIÓN DE IMÁGENES/ VIAJE SONORO
El tempo o ritmo es constante y estable.	El tempo puede variar.
El tempo es lento.	El tempo es predominantemente lento pero incluye partes que contrastan por su tempo más rápido.

La línea melódica suele ser previsible, con forma redondeada y un rango pequeño de intervalos.	La línea melódica suele incluir saltos y amplios intervalos. También podría ser imprevisible.
La estructura armónica es típicamente tonal y consonante. Con secuencias previsible de acordes que la resuelven.	La estructura armónica puede incluir más variaciones y algunas disonancias.
Pocos cambios dinámicos.	Más cambios dinámicos, pero nunca repentinos ni atemorizantes.
La repetición es una característica clave.	La repetición no es tan importante.
La textura es ante todo constante.	La textura debe variar.
Línea de bajos como apoyo.	Línea de bajos puede variar entre servir de apoyo o no.
Predomina el legato	Combinación de legato, marcato, staccato, pizzicato y otras formas de acentuación y énfasis.

Pág. 54, “Métodos Receptivos de Musicoterapia”. Grocke y Wigram (2008)

1.4 Dispositivos al servicio de la Promoción de la Salud

En su tesina de graduación la Musicoterapeuta Cecilia Isla (2003) hace referencia a la definición de Promoción de Salud consensuada en la carta de Ottawa 1986;

La promoción de la salud “... *consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata, por tanto, de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas. Por consiguiente, dado que el concepto de salud como bienestar trasciende la idea de formas de vida sanas, la promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario*” (Carta de Ottawa, 1986).

En este sentido y para justificar el hacer promocional en cualquier grupo con el que presentemos estos dispositivos es que coincidimos con las conclusiones de Isla (2003) al manifestar que “*la promoción de salud no se aplica sólo a quienes están sanos, sino que constituye el enfoque general de los aspectos relacionados con el estilo de vida y pretende desarrollar el potencial de salud cualquiera sea su punto de partida.*”

En relación a las herramientas musicales desde esta perspectiva compartimos la idea de Alleyne (1996): La promoción de la salud “*contribuye y estimula la creatividad, productividad y satisfacción espiritual y las buenas relaciones entre las personas, y, por supuesto, vela por la paz (...). Rebasa el ámbito exclusivo de ciertos grupos o sectores específicos y pasa a ser un asunto de interés general*”

2. Objetivos del taller

- Transmitir los contenidos teóricos y características que definen al dispositivo de Meditación Sonora.
- Transmitir los contenidos teóricos y características que definen al dispositivo de Viaje Sonoro.
- Favorecer la creación conjunta experiencial del dispositivo de Meditación Sonora.
- Favorecer la creación conjunta experiencial del dispositivo de Viaje Sonoro.

Referencias:

- Alleyne, G. (1996) Prefacio de “Promoción de la Salud: una antología”- OPS 1996
- Anzieu, D. et. al. Las envolturas psíquicas. Amorrortu, Bs As, 1993.
- Dominguez Ruiz, A. (2015). *El poder vinculante del sonido. La construcción de la identidad y la diferencia en el espacio sonoro*. Alteridades, vol. 25, núm. 50, 2015. UAM, Unidad Iztapalapa, División de Ciencias Sociales y Humanidades Disponible: <http://www.redalyc.org/jatsRepo/747/74743764008/html/index.html#B9>
- Gilligan, S. (2016) *Trance Generativo "Experimenta y desarrolla tu flujo creativo"* Rigden Edit S.R.L. 1era Ed. 2016
- Golombeck, D. (2015) *Las Neuronas de Dios: Una Neurociencia de la religión, la espiritualidad y la luz al final del túnel*. 1a Ed. 2da reimpr.- Buenos Aires: Siglo Veintiuno Editores, 2015. Cap. 5 La Cultura de Dios (P.187-199)

Goldman, E. (2004) *Neuroacoustics: The Healing Power of Sound*. Holistic Primary Care Magazine Vol. 5, No. 3. Fall, 2004

Grocke, D.; Wigram, T. (2011) *Métodos Receptivos en Musicoterapia: Técnicas y aplicaciones clínicas para musicoterapeutas, educadores y estudiantes*. Ed. AgrupArte Producciones. 2011.

Isla, C. (2003) “*El hacer musical como acción promocional de la salud en la tercera edad*”. Tesina de Graduación. Carrera de Musicoterapia. Facultad de Psicología. UBA.

Recuero, M. (Expoacústica). (2018, enero, 11) *Conferencia Magistral: Neuroacústica: Nuevas investigaciones (Dr. Manuel Recuero)*
https://www.youtube.com/watch?v=DdDV-_yDaXY

Schaeffer, Pierre. (1996). *Tratado de los Objetos Musicales*. España: Alianza

Seba, Alejandro (2019). *Diseño Sonoro*. Cibertronic. Universidad Nacional de Tres de Febrero. (Acceso 5 Junio. 2019) Disponible:
http://www.untref.edu.ar/cibertronic/imagen_sonido/nota15/alejando-seba-2.html

Wigram, T.; Dileo, C. (1997) *Music Vibration and Health*. S.1 Foundation of Vibroacoustic Therapy Ed. Jeffrey Books 1997. P.