

CURSO SONOTERAPIA PONFERRADA

1. ELEMENTOS DE LA SONOTERAPIA

- **SILENCIO**

El silencio es el origen de cualquier fenómeno, estando en el todas las posibilidades de manifestación. Da soporte a la música y al sonido en sí.

PRÁCTICA DE MEDITACIÓN DE LOS SENTIDOS:

- Colocarse en una postura donde pueda estar la espalda erguida, recomendable en silla. Ojos cerrados y se realiza una inspiración profunda.
- Prestar atención a soltar el peso del cuerpo, sentir como soltamos en el peso del cuerpo en la silla.
- Llevar la atención a un punto de apoyo, puede ser: una mano encima de la pierna, los glúteos en la silla, el pie en el suelo.... Se vuelve a dar la orden de soltar el peso del cuerpo.
- Se busca un segundo punto de apoyo, se lleva la atención a este punto, junto al anterior y unido con la idea de soltar el cuerpo.
- Se suma, a lo anterior, prestar atención a lo que se puede escuchar.
- Sumamos la atención en el ir y venir de la respiración.
- Se suelta la mandíbula, se abre la boca y se espera así un minuto más.
- Abrir los ojos y no perder el estado anterior.

- **ESCUCHA**

Para que se pueda dar la escucha es necesario el silencio, sin silencio no hay escucha. En esta no solo interviene el oído, si no la mente, emociones y cuerpo físico, la escucha es integral. Requiere de flexibilidad y adaptación y es un espejo de nuestro mundo interno.

PRÁCTICA DE PROPIOCEPCIÓN:

- De pie con las piernas separadas a la anchura de los hombros. Llevamos la atención a las plantas de los pies y repasamos como está el estado del cuerpo.
- Nos tumbamos en el suelo con las rodillas flexionadas y respiramos estirando la espalda con la exhalación.
- Respiramos desde la zona infra umbilical (entre ombligo y pubis).
- Respiramos desde el centro del abdomen, punto medio entre la punta del esternón y el ombligo.
- Respiramos desde el centro del pecho.
- Respiramos con toda la espalda.

- Llevamos la rodilla izquierda, sujetándola con la mano y respiramos desde los riñones.
- Hacemos lo mismo con la rodilla derecha.
- Nos tumbamos en posición fetal hacia el lado izquierdo y respiramos desde los riñones.
- Cambiamos de lado.
- Nos ponemos nuevamente de pie y comparamos con el principio.

- **RESPIRACIÓN**

En la respiración interviene todo el cuerpo, regulando lo mental y emocional. Las emociones influyen en la respiración y viceversa. Regula todo el sistema, favoreciendo la atención y la escucha.

EJERCICIOS DE CHI KUN:

Ejercicio 1:

- De pie, con los dos pies separados la distancia de un puño y con la atención puesta en la zona infra umbilical. Ponemos las palmas de las manos hacia abajo como si nos apoyáramos en una mesa.
- Al inspirar elevamos los brazos suavemente, hasta que estén en la vertical. Sin forzar la espalda, ni los hombros.
- Una vez que llegamos al máximo, mirada al frente mientras se retiene la respiración.
- Exhalamos y bajamos los brazos por ambos lados del cuerpo.
- Repetir varias veces

Ejercicio 2:

- De pie, con los dos pies separados la distancia de un puño y con la atención puesta en la zona infra umbilical. Inspiramos y llevamos las manos al pecho con las palmas hacia arriba.
- Exhalamos y las manos al frente con las palmas hacia delante.
- Inspiramos y con las palmas hacia el frente abrimos los brazos sin sobre pasar la línea de los hombros.
- Exhalamos y cerramos los brazos
- Repetir varias veces

Ejercicio 3:

- De pie, con los dos pies separados la distancia de un puño y con la atención puesta en la zona infra umbilical. Giramos el cuello hacia la derecha mientras inspiramos y expiramos llevándolo a la izquierda. La mirada guía el movimiento. Las vértebras giran desde las cervicales hasta el sacro. 10 veces.
- Elevamos la cabeza, con la mirada hacia arriba mientras inspiramos y al exhalar mirada abajo. Las vértebras se abren y cierran. 10 veces.
- Girar cuello cinco veces hacia la derecha, teniendo en cuenta que el cráneo no se separe de los hombros, espalda y pecho. Hacer lo mismo hacia la izquierda.

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN:

- La idea del ejercicio es ir aumentando la espiración.
- Propuesta de ejercicio, con sus ritmos.
- Se marca el tiempo de cada parte del ejercicio

INSPIRAR	RETENER	ESPIRAR	VACIO
4	2	2	2
2	2	4	2
2	4	6	4
2	4	8	4

- **VIBRACIÓN**

Fenómeno físico de ondulación, que se da por contacto, movimiento y repetición, cuando se saca a un objeto de su posición de equilibrio. La vibración es propagada por el aire. Está presente en seres vivos, planetas, partículas, etc. en todo el universo. Toda frecuencia es vibración, esta regula nuestra interacción y regulación con el medio que nos rodea.

- **SONIDO**

Se produce por la acción mecánica sobre un objeto, ya sea por soplido, fricción, etc. Por ejemplo al pulsar una cuerda de guitarra, esta comienza a vibrar y por la fricción con el aire se produce una onda, que al llegar oído es interpretado como sonido. Para que se de sonido es necesaria una consciencia que lo escuche.

EJERCICIO DE CANTO CON LAS VOCALES:

- Juntamos las manos, imaginando que tenemos una pelota. Espiramos y las separamos, estirando dicha bola, como si de una goma se tratara.
- Inspiramos y acercamos las manos, contrayendo la bola.
- Llevamos la atención a la zona infra umbilical, abrimos las manos desde esa zona en la inspiración, y cantamos la vocal "U" mientras las manos se acercan.
- Llevamos la atención al centro del abdomen, repetimos el ejercicio cantando la vocal "O"
- Subimos al centro del pecho y cantamos la vocal "A"
- Pasamos a la garganta y cantamos la vocal "E"
- Para terminar cantamos la vocal "I" desde la coronilla y entre cejo.
- Una vez que cantamos la "I" volvemos al principio y unimos todas las vocales, cada una desde su "zona". "U,O,A,E,I" y lo contrario "I,E,A,O,U"

○ ARMÓNICOS

El sonido no es puro, la nota que escuchamos a la que se llama fundamental realmente está compuesta de otros tonos, los cuales le dan su timbre característico. Cuando están superpuestos en un orden determinando los llamamos armónicos y nuestro oído lo interpreta como sonido musical.

- El primer sonido de la serie, o sonido fundamental, tiene una frecuencia que coincide con la de la nota cuya altura se percibe. El resto de los sonidos se añaden a este sin alterar su altura aparente, pues el oído funde o integra todos los armónicos en una sola sensación.
- El segundo sonido de la serie tiene una frecuencia doble de la del primero. Su altura es una octava por encima de aquel.
- El tercer sonido tiene una frecuencia triple de la del primero, y está en una proporción de $3/2$ con la del segundo; su altura es una quinta justa por encima de este, y un intervalo compuesto por una octava más una quinta por encima del primero.
- El cuarto sonido tiene una frecuencia doble de la del segundo; su altura será una octava por encima de este, y por tanto serán dos octavas por encima del fundamental. Cada vez que el número de orden (o índice) de un armónico es doble, su altura estará siempre una octava por encima.
- El sonido número cinco se encuentra una tercera mayor por encima del sonido número cuatro. De acuerdo con lo expresado en el párrafo anterior, la tercera mayor que hay entre los sonidos 4 y 5 de la serie armónica es apreciablemente más pequeña que la tercera mayor del sistema temperado, y esta diferencia no queda reflejada en la notación convencional basada en un pentagrama.
- El sonido seis está una octava sobre el 3; también forma una proporción $3:2$ sobre el sonido 4, y por tanto está a una distancia de quinta sobre él.
- El sonido número 7 su altura no puede representarse con la suficiente aproximación en el pentagrama. Su separación con el sonido número 6 podría considerarse una tercera menor muy pequeña, y con el sonido 8 formaría una segunda mayor muy grande.
- El sonido 8 tiene un índice doble del 4 y su sonido correspondiente estará una octava por encima de este.



○ RESONANCIA

La resonancia se produce cuando un objeto es capaz de emitir vibraciones a través de una fuerza periódica, cuyo periodo de vibración coincide con la vibración de dicho cuerpo, en la cual la onda audible o inaudible hace que los objetos vibren con mayor proporción. Por lo tanto podemos hacer vibrar un segundo objeto a través de un primero. Por ejemplo dos diapasones, que al tocar el primero, suena el segundo; o el típico ejemplo de una soprano que rompe una copa.

EJEMPLOS PRÁCTICOS:

- Tocar Cuencos Tibetanos encima del cuerpo.
- Tocar la guitarra en la espalda y tórax.
- Cantar vocales a otra persona.

2. MUSICOTERAPIA

Desde tiempos inmemoriales han existido prácticas en diferentes culturas como cantos de tribus indígenas en África o las prácticas chamánicas en el continente americano que enlaza con Mongolia y Siberia.

En los mitos griegos, modos griegos o la tarantela en Italia, podemos suponer que hubo un uso de la música terapéutico en Europa. La música, lo espiritual y religioso, formaban un tándem terapéutico en la cultura occidental, como se puede observar en el uso sufí de la música y sus hospitales. Esto es más relevante de lo que puede parecer ya que la intención es un elemento clave en la terapia sonora y musicoterapia.

La musicoterapia como disciplina científica nace en el siglo XX ligada a las teorías sobre la psicología de la evolución del hombre. Realizándose investigaciones desde los años 40 en Norteamérica y posteriormente en Europa.

Actualmente el ámbito de aplicación de la musicoterapia es muy amplio y abarca todos los campos de la salud y la vida de las personas: está la musicoterapia clínica y la musicoterapia preventiva en otras áreas, por ejemplo en la educación, principalmente a través de programas de educación emocional.

La musicoterapia en el ámbito educativo es ante todo preventiva, la música afecta directamente al psiquismo, de forma bastante inmediata y por eso, es muy beneficiosa en programas de educación emocional.

- **RITMO**

El ritmo es el elemento primordial en la música, la base sobre la que se asientan la melodía y la armonía. Se relaciona con el área fisiológica del ser humano. En la sesión partimos del ritmo de nuestro pulso o latido del corazón y experimentamos a través de los llamados modos rítmicos: tempo, ritmo, compás y división.

PRÁCTICAS:

- Se parte de un movimiento libre acompañado de música.
- "Everybody loves to Cha-cha-cha". El ritmo incita al movimiento y a la interacción entre personas.
- Canción "Doña araña tejedora" para Infantil y Primaria. Se juega con objetos que se pasan los alumnos marcando los diferentes modos rítmicos.

- **MELODÍA**

El elemento que conecta con la emoción.

- Se organiza un conjunto de pequeños objetos e instrumentos sonoros para despertar la escucha y la imitación sonora.
- Propuestas de juegos de discriminación y memorización de sonidos.
- Cómo llevar estos juegos al canto.

- **ARMONÍA**

El elemento asociado a lo mental. Nos habla de las relaciones entre todo lo que conforma a la música.

PRÁCTICA

- Se forma un mandala sonoro en el que están representados los tres elementos asociados al nombre y apellidos de una participante al taller. La persona elegida se coloca en el centro y la rodean tres círculos concéntricos de personas. Cada círculo asume un elemento (ritmo, melodía o armonía).

3. CONSIDERACIONES GENERALES

- Hace falta tiempo
- Cambiar de hábitos requiere esfuerzo
- Un trastorno tiene múltiples factores
- Analizar desde el realismo

4. BIBLIOGRAFÍA

- Goldman, Jonathan. «Sonidos que sanan». Ed. Luciérnaga
- Kristine Stevens. «La música como medicina». Ed. Urano
- Gaynor, Mitchel L. «Sonidos que curan: descubra el poder terapeutico del sonido, la voz y la música». Ed. Urano
- Maman, Fabien. «El Tao del sonido» Ed. Guy Trenadiel
- Delclos Casas, Jordi. «La dimensión terapéutica de la música en el sufismo» Mandala Ediciones
- Inayat Khan, Hazrat. «La música de la vida» Manadala Ediciones
- Sacks, Olivier, «Musicofilia» Ed. Anagrama
- Snel, Eline. «Tranquilos y atentos como una rana. Ed Kairos.
- Mateos Hernández, Luis Alberto. «Actividades musicales para atender a la Diversidad» ICCE
- Davis B, William, Gfeller Kate, Thaut Michael. «Introducción a la musicoterapia Teoría y práctica» Ed. Boileau

5. ENLACES WEB

<https://suilvanvibracion.wixsite.com/suilvan> Página de Andrés y Silvia

<https://diafanum.com>

<https://jacominakistemaker.com>

<https://harmonicsounds.com>

<https://www.cuencostibetanos.info>

<https://vikrampal.es>

<https://www.kigonki.com>

<https://www.mandalia-music.com>

<https://www.youtube.com/watch?v=zWhGlcBQGHY&t=22s> Nazaret Castellano: Postura y cerebro

<https://www.youtube.com/watch?v=0k8dH8uHuZU> Nazaret Castellano: Neurociencia del espíritu, cerebro y corazón.

<https://www.youtube.com/watch?v=eDLwLlLcNs0> Fenómeno de resonancia

<https://www.youtube.com/watch?v=dYrffUupw7g> Patrones geométricos del sonido

<https://www.youtube.com/watch?v=4Zmd26lwr3o> Serie armónica