

Para cada dolencia, una música:

Musicoterapia, música para curar

La **musicoterapia** es una **técnica terapéutica que utiliza la música** en todas sus formas con participación activa o receptiva por parte del paciente. Todos nosotros sabemos reconocer cuándo una canción nos parece alegre o nos parece triste. Generalmente asociamos nuestro estado de ánimo a la melodía de numerosas obras de todo tipo. Pues bien, precisamente la musicoterapia recurre a estas melodías como método para curar o reducir diversos problemas de salud.

La idea de base es reconocer que **gran parte de las enfermedades tienen su origen en el cerebro**, quien luego transmite a una parte del cuerpo un estímulo determinado que reproduce una enfermedad. Con la **musicoterapia** se intenta hacer llegar al cerebro unos **estímulos que le lleven a una relajación o anulación de los que reproducen la enfermedad**, a través de diversas melodías con las que se pueden conseguir efectos sorprendentes.

Aunque la musicoterapia ya se conoce desde la antigüedad, en los años 40 del siglo pasado empezó a utilizarse como rama de medicina recuperativa, que con efectos fisiológicos, afectivos y mentales, contribuye a un equilibrio psicofísico de las personas. Hoy en día se aplica fundamentalmente en desequilibrios nerviosos, influye positivamente sobre el corazón y pulmones, alcoholismo, drogas y como prevención de suicidios, aunque todavía es necesario profundizar mucho más en el tema.

El esquema básico de trabajo en esta disciplina contempla tres aspectos: la **interacción positiva** del paciente con otros seres, la **autoestima** y el empleo del **ritmo** como **elemento generador de energía y orden**. La musicoterapia actúa como motivación para el desarrollo de autoestima, con técnicas que provoquen en el individuo sentimientos de autorrealización, autoconfianza, autosatisfacción y mucha seguridad en sí mismo. El ritmo, elemento básico, dinámico y potente en la música, es el estímulo orientador de procesos psicomotores que promueven la ejecución de movimientos controlados: desplazamientos para tomar conciencia del espacio vivenciados a través del propio cuerpo.

La herramienta sonora más poderosa según muchos terapeutas del sonido es el canto de armónicos. A través de nuestras propias voces, podemos proyectar a la parte enferma la frecuencia de resonancia correcta, y devolver su frecuencia normal. Según Jonh Beaulieu, la entonación de armónicos afecta incluso al flujo de la kundalini de las tradiciones místicas, tema muy relacionado con los mantrams tibetanos realizados para limpiar los chakras y despertar su energía para alcanzar la iluminación.

Aquí dejamos una lista de obras clásicas y su virtud, para que pueden escucharlas en una ventana de su PC, mientras siguen trabajando:

Insomnio:

- Nocturnos de Chopin
 - (op. 9 No. 3) <http://www.youtube.com/watch?v=gCPnUFmIJWM>
 - (op. 15 No. 2) http://www.youtube.com/watch?v=SbAEsaZ8_LM
 - (op. 9 n.º 2) <http://www.youtube.com/watch?v=YGRO05WcNDk&feature=related>
- Preludio para la siesta de un Fauno de Debussy
 - <http://www.youtube.com/watch?v=F5A4CkUAazI&feature=fvw>
- Canon en Re de Pachelbel
 - <http://www.youtube.com/watch?v=hOA-2hl1Vbc&feature=related>

Hipertensión:

- Las cuatro estaciones de Vivaldi
 - <http://www.youtube.com/watch?v=yb8icchy4H4&feature=fvst>
- Serenata nº13 en Sol Mayor de Mozart
 - <http://www.youtube.com/watch?v=E0Lu-i2ioPc>
- Música acuática de Haendel
 - <http://www.youtube.com/watch?v=gor3p4OtLfQ>
- Concierto para violín de Beethoven
 - <http://www.youtube.com/watch?v=Qx9LOgSGGqk>
- Sinfonía nº8 de Dvorak
 - <http://www.youtube.com/watch?v=W5UbrhqdqQE>

Ansiedad:

- Concierto de Aranjuez de Rodrigo
 - <http://www.youtube.com/watch?v=RwxceLlaODM>
- Las cuatro estaciones de Vivaldi
 - http://www.youtube.com/watch?v=f_pjH2b808w&feature=related
- La sinfonía Linz, k425 de Mozart
 - <http://www.youtube.com/watch?v=JcDFZSEGFno>

Dolor de Cabeza:

- Sueño de Amor de Liszt
- http://www.youtube.com/watch?v=_pysf5ixCTQ
- Serenata de Schubert
- <http://www.youtube.com/watch?v=ZpA0I2WB86E&feature=related>
- Himno al Sol de Rimsky-Korsakov
- <http://www.youtube.com/watch?v=Y4rTuFS0D3g>

Dolor de estómago:

- Música para la Mesa de Telemann
- http://www.youtube.com/watch?v=8exrY_VSeZc
- Concierto de Arpa de Haendel
- <http://www.youtube.com/watch?v=iBnr6mJZJFg>
- Concierto de oboe de Vivaldi
- <http://www.youtube.com/watch?v=jEQ0N9D1NQs>

Energéticas:

- La suite Karalia de Sibelius
- <http://www.youtube.com/watch?v=YXETVI3iKN0>
- Serenata de Cuerdas (op. 48) de Tschaikowsky
- <http://www.youtube.com/watch?v=EIt5Movn1o4>
- Obertura de Guillermo Tell de Rossini
- <http://www.youtube.com/watch?v=6y7tjxii2y4>
- <http://www.youtube.com/watch?v=tIxIknEONkU>

Para la Sanación y armonía de tu hogar:

- Todo lo de Wolfgang Amadeus *Mozart*
- <http://www.youtube.com/watch?v=df-eLzao63I>