



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

El equilibrio del cuerpo, la energía y las emociones a través del sonido: Biomúsica

Alumno: Inmaculada Palomares Cobo

Tutor: Prof. Dña. María Virginia Sánchez López
Dpto: Didáctica de la Expresión Musical,
Plástica y Corporal

Junio, 2014

Resumen

Los ciudadanos del siglo XXI demandan el restablecimiento del equilibrio que el individuo ha perdido a causa de la sobreestimulación que vivimos hoy en día. Los trastornos de tipo depresivo y la inestabilidad emocional afectan a una población que comienza a tomar conciencia de la necesidad de trabajar el control de las emociones desde edades tempranas. Con esta investigación se pretende analizar qué puede aportar la biomúsica -una nueva rama de la musicoterapia- en el contexto escolar en la resolución de posibles conflictos emocionales, en la atención de los alumnos con necesidades educativas específicas y en la formación de ciudadanos cooperativos y felices.

Palabras clave: biomúsica, musicoterapia, educación, integración social, inteligencia emocional, cooperación, salud holística, bioenergética, resiliencia, equilibrio, armonía.

Abstract

Citizens of the 21st century are demanding the restoration of balance that the individual has lost due to the overstimulation we live today. Depressive disorders and emotional instability affect a population that begins to become aware of the need to work on controlling emotions from an early age. The aim of this research is to analyze what can biomusic -a new branch of musicotherapy- provide in the school context in order to solve a series of emotional conflicts, pay attention to students with special educational needs and prepare cooperative and happy citizens.

Keywords: biomusic, musicotherapy, education, social integration, emotional intelligence, cooperation, holistic health, bioenergetics, resilience, balance, harmony.

Índice

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. OBJETIVOS.....	5
3. JUSTIFICACIÓN Y METODOLOGÍA.....	5
4. MARCO TEÓRICO.....	8
4.1. El poder curativo de la música en el tiempo.....	8
4.2. Qué es biomúsica.....	11
4.3. Técnicas biomusicales.....	13
4.4. Herramientas de la biomúsica.....	15
5. EMOCIÓN, BIOMÚSICA Y ESCUELA.....	24
5.1. La educación emocional en el ámbito educativo.....	24
5.2. Papel de la biomúsica en la educación emocional de los escolares.....	26
5.3. Propuesta de intervención en el aula: Biomúsica en Educación Primaria.....	28
6. REFLEXIONES FINALES.....	32
7. RECURSOS.....	34
7.1. Recursos bibliográficos.....	34
7.2. Recursos audiovisuales.....	36
8. ANEXOS.....	36

Índice de figuras

1. Tipos básicos de musicoterapia según la intervención.....	11
2. Áreas personales en las que influye la biomúsica.....	12
3. Proyección de los sonidos en el cuerpo.....	16
4. Mantra <i>Om mani padme hum</i>	17
5. Ubicación de los <i>chakras</i> mayores.....	19
6. Ubicación de los <i>chakras</i> y correspondencia con notas musicales.....	21
7. <i>SriYantra</i>	21
8. Ritmología emocional y sus manifestaciones.....	23

“Quien toma conciencia de la verdad del cuerpo llega a conocer la verdad del universo”
(De Ratnasara, texto tántrico, India, cit. en Satz, 2000, p. 181)

1. INTRODUCCIÓN

En el siglo de las comunicaciones, nuestro “yo” está tan saturado por lo que la sociedad espera de nosotros que los valores se confunden y acabamos olvidando nuestra verdadera identidad. Vivimos en un sistema que no nos permite detenernos, relajarnos, afrontar los problemas desde fuera conscientemente, dedicarnos tiempo a nosotros mismos, y padecemos muchos desajustes debido a un ritmo de vida marcado por el estrés que nos lleva en muchas ocasiones a la enfermedad.

En las últimas décadas los trastornos de tipo depresivo han aumentado notoriamente y las diversas terapias han ido ampliando su alcance según las necesidades que la sociedad del siglo XXI demanda. Precisamente hoy, que vivimos en la sociedad de la información y disfrutamos de los mejores avances sociales y tecnológicos es cuando más necesitamos volver a nuestro origen, alejarnos del ruido y conectar al ser humano con lo más esencial de sí mismo. Sólo así somos capaces de restablecer nuestro equilibrio.

Es por eso que las terapias naturales se encuentran en auge a pesar de los pocos estudios científicos que demuestran su eficacia. Lo cierto es que las personas que reciben estas prácticas alternativas manifiestan un alto grado de satisfacción y bienestar y si algo está demostrado es que para gozar de una salud completa es primordial sentirse bien. Así, las últimas tendencias conectan los últimos avances en neurociencia con antiquísimas prácticas orientales, como la meditación.

En el campo de la musicoterapia ha surgido una nueva rama, la biomúsica, que utiliza los efectos sanadores de la música y el sonido para restablecer el equilibrio natural del ser humano y combatir las posibles perturbaciones de nuestro sistema bioenergético. La Biomúsica pretende conectar la parte fisiológica del individuo con la emocional buscando la armonía interior para alcanzar un estado de salud y bienestar en todas las dimensiones. Se trata de un método muy novedoso que ya empieza a tomar importancia en los países donde se lleva a cabo, como Argentina o Italia, donde además ha comenzado a introducirse en centros educativos con resultados muy positivos. En España sigue siendo un campo por descubrir, aunque cada vez se ofrecen más cursos formativos para profesionales de la salud y la educación.

2. OBJETIVOS

El presente trabajo se propone dos objetivos fundamentales:

- Estudiar los principios fundamentales de la biomúsica y explorar sus posibilidades de aplicación en el contexto escolar para atender a alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo y a todo el alumnado en general.
- Proponer actividades y recursos artístico-creativos basados en los principios de la biomúsica para fomentar la integración educativa.

3. JUSTIFICACIÓN Y METODOLOGÍA

La hiperestimulación es uno de los rasgos distintivos de la sociedad actual, en la que al individuo le cuesta cada vez más centrar su atención debido, en parte, a la cantidad de información que recibe e intenta procesar. Este problema se hace visible en la escuela, a donde llega un alumnado con serias dificultades de concentración, uno de los principales problemas del aprendizaje y que afecta directamente al rendimiento escolar. Sin embargo, no basta con identificar el problema y pedirle al alumno que atienda más, sino darle las herramientas necesarias y trabajar este déficit.

Algunos trastornos diagnosticados en los escolares, como el síndrome de déficit de atención con o sin hiperactividad (A. D. / H. D.), necesitan ser atendidos y en muchos casos no se están tratando de modo adecuado. Estos jóvenes desatentos e hiperactivos suelen ser unificados en un diagnóstico único y muchos son medicados desde edades muy tempranas, lo que produce una serie de efectos secundarios con el tiempo. El diagnóstico suele realizarse sobre cuestionarios proporcionados a padres y maestros, sin profundizar en los motivos particulares que llevan a estos alumnos a no atender en clase. Algunas de estas causas son de tipo emocional (periodo de duelo, adopciones, migraciones, violencia), lo que hace necesario realizar un trabajo con las emociones de forma lúdica y con un lenguaje no verbal para no provocar bloqueos o introversiones. Las experiencias de la Biomúsica utilizan precisamente estos elementos para atender los diferentes déficits o irregularidades de niños, jóvenes y adultos (Janin, n.d., p. 1).

Por otro lado, y como se viene observando en los últimos años, el sistema educativo necesita reformas desde el punto de vista de las competencias básicas. No queremos fabricar sólo trabajadores, sino ciudadanos. Los jóvenes deben aprender a aprender y ello conlleva adquirir cierta capacidad de autorregulación. Por eso es tan necesario trabajar la inteligencia

emocional en el aula, sobre todo elementos como la conciencia de uno mismo y el control de las emociones, la relación con los demás y la capacidad de tomar buenas decisiones, además de trabajar directamente capacidades como la empatía. Debemos asumir estos nuevos retos educativos sin renunciar a un plan educativo de calidad. Las nuevas visiones que incorpora la Musicoterapia ofrecen herramientas útiles para alcanzar estas metas, ya que ayudan al conocimiento de uno mismo, a desarrollar capacidades perceptivas y expresivas, y a establecer lazos de cooperación y de integración social.

La neurociencia nos demuestra que nuestro cerebro, en especial en los primeros años de vida, es muy maleable, y la escuela debe aprovechar esto para formar a personas con cerebros más felices, responsables y cooperativos. Actualmente, en Washington se está profundizando en esta reforma educativa mediante la unión de dos corrientes de pensamiento: la contemplativa y la de la ciencia occidental. Pequeños estudios en centros educativos están comenzando a evaluar hasta qué punto estas técnicas contemplativas afectan a la manera de aprender y gestionar las emociones.

Las últimas reformas educativas han otorgado un mayor peso a las materias instrumentales básicas en detrimento de otras consideradas de rango menor o incluso distractoras. Se procura formar a jóvenes buenos en matemáticas o ciencias, descuidándose el desarrollo de la inteligencia emocional, que será la que les ayude a tener éxito en la vida y ser felices. El terreno de las competencias básicas sigue quedando en muchos casos sobre papel, sin llegarse a tomar las medidas necesarias para darle cabida real en el aula. Países como EEUU comienzan a tomar conciencia de la necesidad de formar a ciudadanos cooperativos capaces de autorregular sus emociones y tomar buenas decisiones y, si a esto añadiéramos el elemento lúdico y musical que aporta la Biomúsica, podríamos aportar al currículum educativo muchos elementos de los que actualmente carece. Las técnicas de Biomúsica pueden ayudar a estudiantes y profesores a focalizar la atención y controlar las emociones, trabajando la integración del grupo y el aprendizaje social. Si los profesores están menos estresados y consiguen cierta armonía interior, serán más conscientes de las necesidades de su alumnado. Por otro lado, si disminuimos los niveles de frustración en los alumnos y conseguimos que se sientan integrados en el grupo, aumentaremos el rendimiento escolar.

Para llevar a cabo la presente investigación, me he basado en una metodología cualitativa, definida por Taylor y Bogdan (1987) como “la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable”. Esta metodología destaca por entender el contexto y a las personas desde una perspectiva holística, ser humanista, tener en cuenta todas las perspectivas y dar

énfasis a la validez de la investigación. El trabajo de campo consta de tres fases: descriptiva, interpretativa y reflexiva, lo que deja espacio para la subjetividad e implicación del investigador.

Desde el inicio de la investigación, procedí a la búsqueda, selección y revisión crítica de diversos documentos y materiales relacionados directa o indirectamente con la biomúsica. Las principales fuentes documentales consultadas han sido de tipo bibliográfico y audiovisual: libros, artículos de revistas, noticias de prensa, entrevistas publicadas en la red y vídeos, entre otras. También me he puesto en contacto con algunos especialistas en biomúsica, con el objetivo de obtener información de primera mano. A través de diferentes autores he obtenido una visión amplia del tema investigado, que me ha permitido analizar de una manera crítica las diferentes informaciones para ir creando nuevos conceptos y una idea general de lo que significaba biomúsica. Al tratarse de un tema novedoso y emergente, la bibliografía es bastante escasa, sobre todo si se trata de autores españoles, por lo que el proceso se ha ido construyendo dejando un espacio a la interpretación personal de la información. Además, hay pocas verdades absolutas, pues al ser una terapia natural no aporta resultados cuantitativos, ni existen estudios que midan la efectividad de estas prácticas. Por este motivo no ha sido fácil constatar la veracidad de algunas fuentes; aun así, he procurado seleccionar a profesionales de la música, la psicología y la educación que no aprovecharan la etiqueta de lo “bio” como una marca comercial o una moda del siglo XXI, sino que, por el contrario, su interés no vaya más allá de querer ofrecer a una población general (y no sólo de carácter elitista) herramientas eficaces para alcanzar un autoconocimiento a través de sonidos saludables.

Mis principales referentes han sido: el argentino Guillermo Cazenave, introductor de la música *New Age* en España e Iberoamérica y director, desde 1987, del ‘Instituto de Musicoterapia y Biomúsica’ (con varias sedes en Europa y América); el también argentino Mario Corradini, considerado como el ideólogo de la biomúsica e introductor de esta rama en los centros escolares; y el bilbaíno Aitor Loroño, médico naturista que actualmente imparte cursos de biomúsica en España. Las diferentes aportaciones de cada uno al mundo biomusical, ya sea desde el punto de vista del sonido, la energía o las emociones, han conformado el resultado final que presento en este trabajo.

Para complementar la documentación bibliográfica me he iniciado en técnicas contemplativas, tales como la meditación, y he recibido varias sesiones de *reiki* (práctica pseudocientífica de canalización de la energía universal a través de las manos) para

experimentar en primera persona el mundo de la energía y la relajación, y ayudarme así a construir una opinión crítica y reflexiva basada en la experiencia propia.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. El poder curativo de la música en el tiempo

A lo largo de la historia, numerosas culturas y civilizaciones han empleado la música con fines sanadores o curativos. El convencimiento del poder de la música para mejorar el estado de ánimo, mover los afectos, modular el temperamento y carácter es bastante antiguo, desde mucho antes de que se empleara del término “música” como sonido organizado. A continuación, realizo un breve recorrido por algunas civilizaciones y periodos históricos que han atribuido ciertas propiedades terapéuticas al sonido y, por extensión, a la música.

Probablemente los orígenes de la música con efectos sanadores tengan sus raíces en los cantos tribales. Chamanes, curanderos y sanadores han sido considerados los primeros guías espirituales y “médicos” de los individuos de su comunidad. Los chamanes eran considerados médicos brujos que utilizaban en sus ritos mágicos canciones y sonidos para expulsar los espíritus malignos que supuestamente existían en el individuo enfermo y restablecer la armonía y el bienestar. Creían que todo en la naturaleza estaba invadido por el espíritu y, por ello, cuando se perdía parte de la energía espiritual, el chamán ayudaba a recuperar el alma de esa persona. Solían ayudarse de la danza, la expresión corporal y la ejecución instrumental, utilizando habitualmente el tambor, instrumento que empuja a un estado expandido de conciencia al recordar el latir del corazón. Se tienen evidencias del uso ritual de la música en casi todas las grandes culturas de la antigüedad (Jauset, 2008 p. 84; Ochoa, 2003, p. 82).

Es difícil determinar a qué época se remonta la relación entre la música y los afectos, pero se considera a la Grecia pitagórica la primera en poner la música al servicio de la educación y considerar la salud desde una perspectiva holística (Cazenave, 2010, p. 87; Luque, 2004, s.p.), siendo el músico y filósofo Damón de Atenas considerado el padre de la musicoterapia por defender el importante valor educativo que tenía la música en la juventud, la relación existente entre música, cuerpo y alma, y los estados de ánimo que ésta provoca. Damón fue de los primeros autores en conectar el carácter humano con la música, considerando que ésta era capaz de conmover a quien la escuchaba (Gil y Serrano, 2003, p. 249).

En la Antigua Grecia la música era un arte muy estimado e integrado en la vida humana, siendo esencial su componente metafísico. Las teorías que surgen en esta época nos acercan mucho al concepto de musicoterapia actual, pues los griegos ya creían que la música era capaz de afectar al carácter de las personas, llegando incluso a modelar su voluntad y conducta.

El filósofo y matemático Pitágoras habló de la Armonía de las Esferas, asegurando que había una música entre los astros. Cuando éstos se movían lo hacían con unas relaciones entre música y matemáticas, por lo que la armonía en la música estaba relacionada con la armonía en el universo y en el alma humana (Jauset, 2008, pp. 85-86). La enfermedad mental era así resultado de un desorden armónico o musical en el alma humana, concediendo a la música el poder de restablecer la armonía perdida. Tanto Platón como Aristóteles consideraban necesaria la música para disciplinar la mente, por lo que cierto tipo de melodías eran más adecuadas que otras para producir sentimientos de armonía, orden y bondad. Platón creía en el carácter divino de la música y en su poder de dar placer o sedar. A Aristóteles se debe la teoría del *Ethos*, de gran influencia posterior, que se basa en que la música está íntimamente relacionada con el ser humano, de tal manera que puede influir no sólo en los estados de ánimo, sino también en el carácter. Por ello cada melodía era compuesta para crear un estado de ánimo o un *ethos* diferente (Luque, 2004, s.p.).

También queda reflejado este “poder” de la música en la mitología griega, por ejemplo, a través del mítico personaje Orfeo, que hechizaba a las fieras, movía gigantes rocas y detenía el curso natural de los ríos con el sonido de su lira. Se dice que los hombres se reunían para escucharlo y hacer descansar el alma.

En la Edad Media destacan las aportaciones de San Basilio, quien decía que la música calma las pasiones del espíritu y modela sus desarreglos (Pajares Alonso, 2014, pp. 22-23), y el teórico Severino Boecio, que hablaba de la música como un potente instrumento educativo y de que sus efectos benéficos y maléficos se explican en función de los modos que se utilizan (Fubini, 1999, p. 94). En el Renacimiento se consideraba que se podía conseguir el equilibrio emocional aplicando diferentes tipos de música y, ya en el Barroco, surge la “Teoría de los afectos” como heredera de la teoría griega del *Ethos*, que consideraba que la música puede conducir al oyente a diferentes estados anímicos a través de ciertas figuras retórico-musicales. Se utilizaban recursos del lenguaje musical para transmitir al oyente diferentes pasiones como la ira, la grandeza, el asombro o el dolor, propias de la época barroca (Gil y Serrano, 2003, p. 261).

Dando un salto en el tiempo, será tras la primera Guerra Mundial cuando Margaret Anderton imparta su primer seminario en 1919, en la Universidad de Columbia, Nueva York. Esta enfermera estadounidense que utilizó y recomendó música a los combatientes de aquella contienda mundial para superar las secuelas psicológicas, podría ser calificada como la pionera de la musicoterapia contemporánea. Pero el verdadero resurgir de la musicoterapia fue en la Segunda Guerra Mundial, con la utilización del acordeón como único consuelo en las dolorosas intervenciones sin anestesia. Tras la contienda, comenzaron a surgir en Europa corrientes de trabajo para difundir oficialmente la musicoterapia en países como Alemania, Austria y Suiza. Sin embargo Europa no fue pionera en esta difusión, ya que en países como EEUU y Argentina llevaban desde los años cuarenta impartiendo cátedras de esta disciplina en universidades privadas, así como en diferentes asignaturas de la carrera médica (Cazenave, 2010, pp. 88-89).

Un año clave fue 1941, en el que la doctora norteamericana Jarriet Seymour fue el pilar para que se creara la *National Foundation for Music Theraphy*, que se encargaría de organizar congresos, editar materiales y promover la carrera de musicoterapia en la universidad. En la década siguiente, el otorrinolaringólogo francés Alfred Tomatis, convencido de los efectos de los sonidos en el cuerpo humano, desarrolló un método que lleva su mismo apellido (Método Tomatis), con el propósito de proporcionar un entrenamiento auditivo o estimulación auditiva para el tratamiento de una gran variedad de padecimientos. Con este método ayudó a miles de niños con problemas de aprendizaje, dislexia, falta de atención, autismo y problemas motores. En adultos el Método Tomatis se ha aplicado en la depresión, para mejorar la capacidad de comunicación y creatividad, y para facilitar el aprendizaje de idiomas con mayor rapidez (Jauset Barrocal, 2008, p. 91).

En España, la primera obra de musicoterapia como tal se debe al monje cisterciense Antonio José Rodríguez, quien a finales del siglo XVIII hablaba de la música como un medio capaz de modificar el estado de ánimo de las personas (Cazenave, 2010, p. 90). También en el siglo XVIII, el Padre Benito Jerónimo Feijoo hablaba en una de sus obras del parentesco entre la armonía de nuestra naturaleza y la de la música. Después de surgir otros nombres en el mundo de la musicoterapia española como los de Josefina Poch, Pilar Lago Castro o Lorenzo Amaro, en 1985 Fernando Salazar promueve nuevas terapias conectadas con la musicoterapia, como la biomúsica, la musicoembriología, la metamúsica o la musicosofía. Su influencia en toda la península ha impulsado a muchas personas a interesarse por el estudio y la enseñanza de estas disciplinas, como Paxti Campo y Aitor Loroño en el País Vasco, Fernando Esparza en Navarra, o Jackie Boudigou en Cataluña, entre otros (Cazenave, 2010, pp. 90-91).

4.2. Qué es biomúsica

En general, podemos afirmar que la musicoterapia es el “*uso del sonido con objetivos terapéuticos*” (Corradini, entrevista personal, n.d.), pero existen diferentes modos de realizar estas terapias según el papel que realice el paciente y su nivel de implicación en las sesiones. De esta manera, la musicoterapia está dividida en tres tipos, según el modo de intervención:

- Musicoterapia activa: el paciente participa en la producción del sonido (canta, baila, toca un instrumento, etc.).
- Musicoterapia receptiva: el paciente no participa activamente en la producción del sonido (solamente escucha).
- Musicoterapia integrada: usa un poco de las dos técnicas anteriores y/o agrega otras disciplinas (juego, expresión corporal, teatro, etc.).

La Biomúsica se encuentra dentro de este tercer tipo de Musicoterapia (véase Figura 1).



Figura 1. Tipos básicos de musicoterapia según la intervención. Elaboración propia

Por lo tanto, la biomúsica, también llamada musicoterapia evolutiva, es una nueva rama de la musicoterapia que propone explorar un campo más allá del tradicional. El objetivo es equilibrar y mantener el buen funcionamiento de toda la estructura psicofísica, buscando la armonía interior. Al equilibrar el manejo de las emociones iniciamos un proceso de desarrollo personal que nos permitirá expresar toda nuestra inteligencia emocional partiendo de nuestro interior. Esta disciplina, que utiliza conocimientos sobre la influencia del sonido en los individuos, actúa sobre los aspectos fisiológico, energético y emocional del ser humano a través de técnicas lúdicas, ejercicios de relajación, respiración, emisión y escucha de sonidos y movimientos, para elaborar y/o complementar procesos terapéuticos.

La biomúsica tiene un carácter “evolutivo” e “integrativo”. Evolutivo, porque considera a cada individuo como un ser en constante evolución. Ésta es una de las bases de la Biomúsica, ya que no importa la condición física o psíquica de la que partamos; debemos analizar en qué punto nos encontramos y a cuál queremos evolucionar. Además, utiliza un método “integrativo” porque además de emplear el sonido para evocar situaciones emocionales y estimular a las personas, integra otras técnicas que influyen sobre el organismo, la emocionalidad y el campo bioenergético de éstas (véase artículo anónimo “Qué es Biomúsica?”, en <http://www.biomusica.net>).

En biomúsica se utiliza el sonido para influir sobre tres áreas personales íntimamente relacionadas entre sí: cuerpo, energía y emoción.

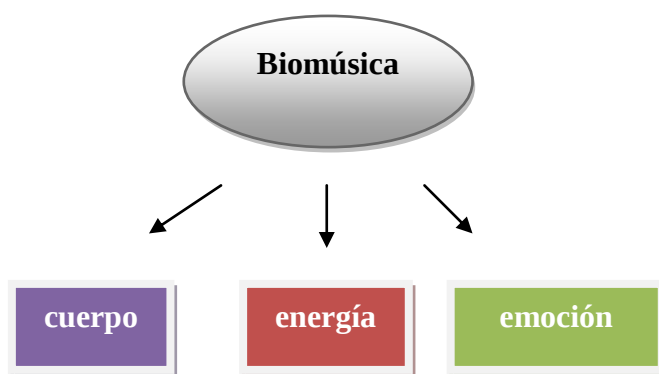


Figura 2. Áreas personales en las que influye la biomúsica. Elaboración propia

Esta novedosa terapia surge de una síntesis de diferentes técnicas de la musicoterapia, pero proporcionando una visión más amplia de los conceptos de salud y curación. El término biomúsica fue utilizado ya en 1962 por E. Becker, como “*los efectos fisiológicos que produce la música en las personas*” desde la visión holística o global de la salud (Betés de Toro, 2000, p. 209). La salud holística o global considera al ser humano como un ser total en el que todas sus dimensiones conviven de manera integrada. Salud no es sólo la ausencia de enfermedad física, sino la armonía entre lo físico, mental, social, emocional y espiritual. Las dos últimas dimensiones, la emocional y la espiritual fueron excluidas en las primeras definiciones de salud holística; sin embargo, sin estos dos componentes sería imposible alcanzar un estado óptimo de salud. Estas nuevas aportaciones al concepto de salud no eran tenidas en cuenta en anteriores técnicas musicoterapéuticas, ni por la medicina ni por la sociedad en general.

Según el compositor y escritor Guillermo Cazenave, los tres principios inalterables que dan sentido al saber y a las técnicas de la biomúsica son:

1. El establecimiento o restablecimiento de la interacción personal y colectiva.
2. El logro de la autoestima mediante la autorrealización.
3. El empleo del ritmo, de la armonía y la melodía, para dotar o reequilibrar nuestra propia energía.

La finalidad de la biomúsica, según Cazenave, no es crear el paradigma de lo útil ofreciendo una verdad absoluta, sino *“poder llegar a conocer los diferentes programas de orientación para las personas que buscan un equilibrio holístico; es decir, del cuerpo y de la mente”* (2010, p. 16). Se trata de comprender que la música nos ofrece unos sonidos y unos ritmos beneficiosos para nuestra salud y nuestro equilibrio, al margen de nuestras preferencias musicales o el tipo de vida que llevemos.

4.3. Técnicas biomusicales

La respiración

Los conflictos emocionales provocan una serie de tensiones musculares que dificultan la respiración. Aumentar la capacidad respiratoria es el primer paso para alcanzar un estado de relajación y preparar al cuerpo para el cambio. Además de una respiración profunda es necesario realizar un ejercicio de análisis de los factores que nos han llevado a un desequilibrio corporal o emocional y esforzarnos por elevar el nivel de energía (Castro, n.d., p. 6).

Los investigadores de la Universidad estadounidense de Iowa observaron en sus estudios que, cuando los individuos respiraban con ritmo, se producía una mejor oxigenación cerebral. De esta manera, si en vez de respirar al azar lo hacemos a un ritmo regular, la inteligencia se agudizará automáticamente (Cazenave, 2010, p.76).

Ejercicios bioenergéticos

Estos ejercicios trabajan sobre las tensiones musculares para que surjan las emociones reprimidas. Se eliminan las tensiones del cuerpo, aumenta la energía y se promueve el buen funcionamiento de las funciones físicas, emocionales, intelectuales y espirituales del organismo humano, para que el paciente pueda gozar plenamente de la vida. Su base teórica y finalidad los diferencia de otros ejercicios gimnásticos, ya que tienen como propósito diagnosticar los problemas psicológicos que originaron las tensiones y que dificultan el flujo natural de la energía. No basta con realizar los ejercicios físicos que reducen los bloqueos

musculares, sino que éstos deben ir acompañados de un análisis concienzudo de los factores que han contribuido a agravar el problema (Castro, n.d., p. 7).

Wilhelm Reich, postulador de la teoría del Orgón (teoría que expone que la energía vital que recorre todo el organismo es medible), afirmó que la coraza corporal está dividida en siete áreas o sectores que forman bandas alrededor del cuerpo en su área, y en esa banda se estanca la energía. En orden cefalo-caudal, dichas áreas son las siguientes: ojos, boca, cuello, pecho, plexo solar, cintura o pelvis, y genitales. Reich pretendía analizar estas áreas en cada individuo para ayudarle a desbloquearlas, para que así la energía o el Orgón pudiese fluir nuevamente. El desbloqueo era realizado mediante masajes, movimientos, sonidos y ejercicios. Casualmente las siete áreas de energía coinciden con los siete *chakras* propios del hinduismo y las culturas asiáticas.

Uno de los ejercicios básicos del trabajo bioenergético es el enraizamiento o la toma de tierra. Este ejercicio supone bajar el centro de gravedad, hacer que la persona descienda para sentirse más cerca de la tierra. Simbólicamente significa que tiene los pies en el suelo, que está enraizado y que es “alguien”, lo que aporta seguridad al individuo. Otros ejercicios van encaminados al desbloqueo emocional, no sólo muscular. Por ejemplo, movilizar toda la potencia de voz ayuda a evocar sentimientos en las personas con bloqueos de este tipo. Un grito produce una reacción vibratoria intensa que libera temporalmente al cuerpo de parte de su rigidez. Si aplicamos una presión sobre los músculos escalenos anteriores del cuello la espasticidad de estos músculos inhibe el llanto y el grito (Castro, n.d., pp. 7-9).

Meditación

“La facultad de traer voluntariamente de vuelta una y otra vez la atención dispersa es el origen del juicio, el carácter y la voluntad”, Willim James.

Aunque la biomúsica no utilice la meditación como tal, sí que guarda una serie de elementos comunes con esta práctica contemplativa. La meditación no es más que un estado de relajación y tranquilidad en el que el paciente suprime toda actividad física y mental. La meditación es una técnica eficaz para ponerse en contacto con nuestro interior. Se dice que, a nivel físico, la meditación disminuye la presión sanguínea, mejora el sistema inmunológico y aumenta la producción de serotonina, mejorando el humor y el comportamiento. A nivel mental, mejora la estabilidad emocional, disminuye la ansiedad y desarrolla la intuición, entre otros beneficios.

La meditación produce en el cerebro una actividad eléctrica que ayuda a conectar la actividad de ambos hemisferios y hace más fácil la integración del consciente con el inconsciente. Un equipo de psiquiatras liderado por el Hospital General de Massachusetts, realizó un estudio que documenta cómo afecta al cerebro practicar meditación, en el que concluyeron, según la revista *Psychiatry Research*, que la práctica de un programa de meditación durante ocho semanas puede provocar considerables cambios en las regiones cerebrales relacionadas con la memoria, la autoconciencia, la empatía y el estrés (De Jorge, 2011).

Ludicidad

El juego cumple un papel fundamental, sobre todo, en la infancia, pero suele verse limitado por una infinidad de normas y reglas que van coartando la creatividad y libertad del niño/a al jugar. “Así no se juega”, “no te salgas al colorear”, “por ahí no, que es peligroso”, “tómalo en serio, ¡esto no es un juego!” y una serie de advertencias marcadas por el “no” y el “prohibido”, van haciendo que cada vez juguemos menos. Las normas son necesarias, pero si las utilizamos demasiado no dejaremos que los niños se expresen de manera espontánea y natural. Nuestro potencial creativo comienza a adormecerse demasiado pronto y nos convertimos en adultos antes de tiempo. Al abandonar la infancia, sentimos el juego como algo ridículo o como una pérdida de tiempo, sin saber que estos juegos utilizados conscientemente pueden ayudarnos. Precisamente en esta etapa, el adulto descubre sus traumas y bloqueos, lo que le conduce a las terapias que lo hacen jugar para recuperar al niño perdido. Podemos decir muchos beneficios del juego, tanto en niños como en adultos:

“[...] el juego prepara para la vida, que estimula la creatividad, que sirve como desahogo en momentos de tensión, que nos ayuda a relacionarnos, que nos divierte, que permite al cuerpo expresarse con movimientos diferentes, que abre canales de pensamiento diversos a los rutinarios y mecánicos, etc.” (Barauskas, 2007).

4.4. Herramientas de la Biomúsica

Los sonidos dirigidos

“Llegó el momento de concienciarnos también sobre los efectos de los sonidos saludables y de los perjudiciales, asumiendo la responsabilidad por los sonidos que dejamos entrar en nuestro cuerpo”, Steven Halpern.

El ideólogo de la biomúsica, Mario Corradini, habla en sus entrevistas de cómo los sonidos vocales pueden proyectarse sobre determinadas zonas del cuerpo con una gran fuerza sanadora. *“Nuestra voz posee una gran fuerza sanadora, ya que puede influenciar con sus vibraciones cada una de las células del cuerpo y podemos usarla terapéuticamente”*, afirma Corradini. Según el volumen y predisposición del sonido, resonará con más o menos facilidad en determinadas partes del cuerpo.

Al entonar sonidos graves, podemos sentir sus vibraciones en el pecho, el vientre, la espalda y la zona de las costillas. Si el sonido es medio, ni grave ni agudo, la vibración se produce en la parte del cuello, las clavículas, la mandíbula inferior y parte de la nuca. Y si cantamos un sonido agudo con un volumen alto, podremos sentir que vibran los huesos de la cabeza, la nariz, la frente y el paladar (véase Figura 3). Lo mismo ocurre con los instrumentos musicales, cuanto más agudo es el sonido, más arriba se producirá la vibración en nuestro cuerpo. *“Esto se debe al hecho de que cada frecuencia resuena en un lugar particular del organismo”* (Corradini, entrevista personal, n.d).

Por lo tanto, cada zona corporal posee un sonido con el cual resuena. Por ejemplo, la sílaba “rin” hace fluir la sangre a la zona de la nariz; si la pronunciamos en un tono agudo, sentiremos que sus vibraciones cosquillean justo en esta zona cuando entra en resonancia. Otros sonidos como los producidos con la “M” y “N” resuenan en los huesos de la cabeza. La “M” propaga sus vibraciones hacia el centro del cráneo. Cuando una glándula vibra es estimulada en su actividad: cantar un sonido, correctamente dirigido, influye sobre las funciones glandulares.

Por otro lado, la emisión de vocales ocupa un lugar muy importante en Biomúsica. El sonido “A”, por ejemplo, acompaña muchas expresiones vocales que emitimos las personas, como la risa, el llanto, la sorpresa, el dolor o la satisfacción. Muchos de los sentimientos están ligados a la “A”, independientemente del idioma que se hable, porque este sonido encierra vibraciones primordiales del ser humano. El sonido “I” hace fluir la sangre a la zona de la nariz. La “E” se ubica en la garganta, las cuerdas vocales, laringe y tiroides. El sonido “O” en el centro del tórax, en el diafragma y el corazón. La “U” en las vísceras abdominales.

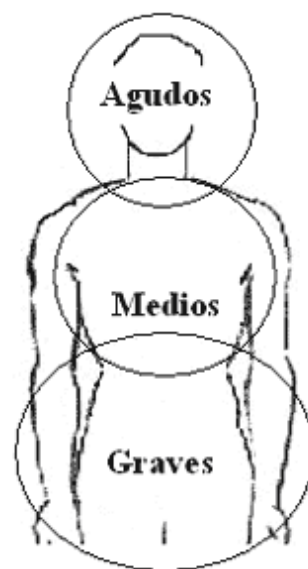


Figura 3. Proyección de los sonidos en el cuerpo
(Corradini, n.d., entrevista personal en *PersonArte*)

Los mantras

Los mantras son palabras sánscritas que se refieren a sonidos que, según algunas creencias, tienen algún poder psicológico o espiritual. En biomúsica, se utilizan estos conocimientos sobre el uso del sonido más allá de lo “sagrado”, ya que lo importante no es conocer el significado del mantra, sino la particular pronunciación de los sonidos que lo conforman y el efecto que tiene sobre nuestro campo bioenergético. Los mantras están ligados



Figura 4. Mantra Om mani padme hum. Akerman, 2008. Recuperado el 2 de mayo de 2014, de <http://budistas.blogspot.com.es>

a una zona del cuerpo, a un potencial energético y a un determinado nivel de conciencia de quien los pronuncia. La biomúsica los utiliza como un recurso técnico por el efecto que produce su entonación para favorecer el cambio de estado de conciencia (Corradini, 2007).

Los mantras pueden utilizar tanto palabras con significado (se pueden traducir) como otras denominadas *bīja* (palabra sánscrita que significa semilla), que en el hinduismo y el budismo se utiliza como una metáfora para el origen o causa de las cosas. Estos sonidos “semilla” o raíz tienen la intención de poner a la persona que lo pronuncia en resonancia con el objeto cuyo sonido raíz ha invocado. Por ejemplo, cada *chakra* tiene su sonido raíz asociado, que según se dice, contiene toda su esencia (Anodea, 2001, p. 175).

Algunos mantras populares son:

- *Om*: es uno de los mantras más sagrados de las religiones dhármicas (como el hinduismo y el budismo). Simboliza el divino Brahman (divinidad absoluta) y el universo entero. Para los hindúes, este es el sonido primordial, y es el origen y principio de la mayoría de los mantras.
- *Om mani padme hum*: significa “la joya del loto que reside dentro” y es probablemente el mantra más famoso del budismo, el mantra de seis sílabas del *bodhisattva* (alguien embarcado en el camino del Buda de manera significativa) de la compasión, *Avalokiteshvara* (véase figura 4). Se dice que el Dalái Lama es una reencarnación de *Avalokiteshvara*, razón por la cual el mantra es particularmente venerado por sus seguidores. Cada sílaba puede eliminar uno de los llamados “seis venenos” o emociones perturbadoras de la mente.

- *Hare Krishna* es un mantra krishnaísta (del hinduismo) de 16 palabras, también conocido reverencialmente como *majá mantra* (“gran oración”). Dice así:

Hare Krishna, Hare Krishna

Krishna Krishna, Hare Hare

Hare Rama, Hare Rama,

Rama Rama, Hare Hare.

- *Om ah hum vajra guru pema siddhi hum*, para desarrollar la sabiduría.
- *Om buda metri mem soha*, para desarrollar la motivación
- *Om tare tuttare ture soha*, para eliminar obstáculos.

Los chakras y el campo energético

Partiendo de la convicción de que el ser humano es un ser energético, surgen teorías y creencias que intentan explicar el funcionamiento de esa energía y la influencia que ésta ejerce sobre los estados físicos, emocionales y mentales. Así nació hace miles de años el sistema de los *chakras*, considerados como centros de energía inmensurable (no medible de ninguna manera) situados en el cuerpo humano. Este sistema fue modelado por nuestros antiguos antecesores bajo la convicción de que el hombre y la tierra forman una unidad, por lo que cada *chakra* está ligado a un elemento, además de corresponderle diferentes cualidades como un color o una nota musical. La palabra *chakra* procede del antiguo sánscrito y significa rueda, lo que explica su representación circular. Los *chakras* se encuentran situados verticalmente a lo largo de la columna vertebral (véase Figura 5) y la activación de estos núcleos energéticos permite metabolizar y procesar la energía universal para que circule armoniosamente por nosotros (Wauters, 2003, p. 14).

Una de las maneras más sencillas para sintonizar los *chakras* es a través de la música, que actúa directamente sobre el inconsciente y las emociones. Es por esto que las actividades biomusicales utilizan música relacionada con los *chakras* para equilibrar el sistema bioenergético.

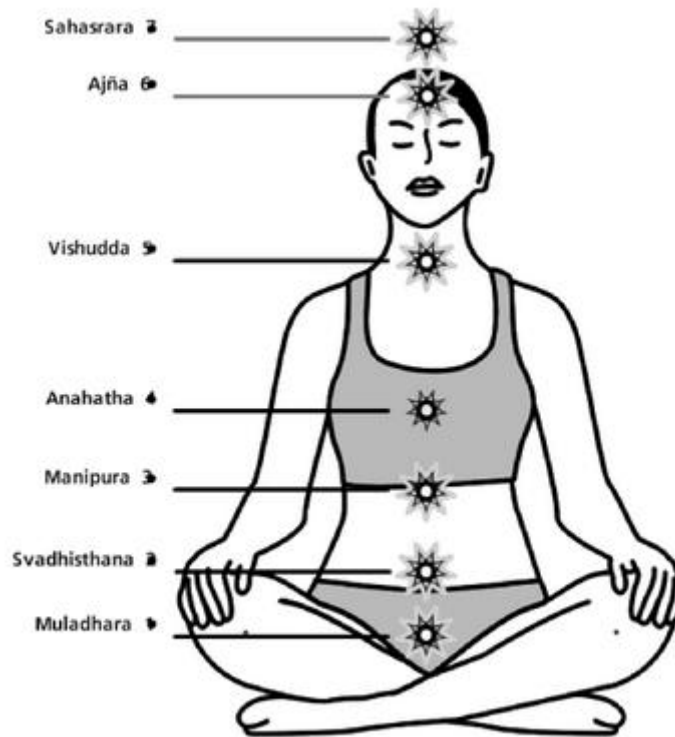


Figura 5. Ubicación de los *chakras* mayores (Ross, 2012, s.p.)

Estos núcleos energéticos, además, están íntimamente relacionados con los mantras, de manera que cada *chakra* está relacionado con un mantra determinado que actúa sobre los diferentes núcleos energéticos. Aunque, como se dijo anteriormente, en biomúsica no se utilizan mantras desde el punto de vista sagrado, sí es muy importante la emisión de sonidos concretos para proyectar vibraciones a las distintas zonas del cuerpo. Los siete *chakras* principales son (Ross, 2012, s.p.):

- Primero, Muladhara. Representado como una flor de cuatro pétalos. Está asociado con el color rojo, el elemento tierra y el mantra *Iam*. Está situado en la base de la columna vertebral, en el perineo, y es *chakra* de nuestro sustento y nuestra supervivencia. En el cuerpo, es el *chakra* que se relaciona con el intestino, las piernas, los pies y la base de la columna. Su nota musical es Do y la música que más se acerca a él es la música de sonidos graves y ritmos lentos, como es el caso de los tambores, música tribal o afro. Este tipo de música nos conecta a la tierra, que es la parte primitiva de nosotros mismos.
- Segundo, Svadhithana. Representado por una flor de seis pétalos. Su color es el naranja, su elemento el agua y el mantra asociado es *vam*. Es el *chakra* de la emoción, la energía sexual y la creatividad. En el cuerpo, está relacionado con las caderas y los genitales, los órganos reproductivos, los riñones y la vejiga. Su nota musical es Sol, y la música que más

se acerca a él es la música fluida y sedante, por ejemplo la que incluye sonidos del agua, ríos, cataratas, etc.

- Tercero, *Manipura*. Representado por una flor de diez pétalos. Este *chakra* está asociado con el color amarillo y está ubicado en el plexo solar. Su elemento es el fuego y su mantra *ram*. Sus funciones se relacionan con el sistema digestivo y tiene que ver con el poder personal, la mente y el control. Es el centro energético relacionado con la confianza en uno mismo. Su nota musical es Si y la música que más se acerca a él es de *tempo* constante y ritmo lento. Una buena opción sería la música orquestal, especialmente con instrumentos de cuerda.
- Cuarto, *Anahata*. Representado por una flor de doce pétalos. Se sitúa en el corazón y los pulmones y está relacionado con las vías respiratorias. Su elemento es el aire y su mantra, *iam*. De color verde, simboliza la compasión, la armonía, el amor de pareja y de familia, la amistad, el amor hacia nosotros y la conexión con la existencia. Su nota musical es Mi y la música que más se acerca a él debe tener un ritmo constante, acorde con los latidos del corazón. La música más recomendable es la sacra.
- Quinto, *Vishuddha*. Representado por una flor de dieciséis pétalos. Está asociado con el color turquesa, el mantra *ham* y su elemento es el éter. Está ubicado en la garganta, y en el cuerpo se relaciona con el cuello, la garganta, la mandíbula y los dientes. Es el centro energético de la creatividad y la comunicación, por lo que sus funciones son el habla y la autoexpresión. Su nota musical es Re y la música que más se le acerca es la de sonidos agudos, dentro de la música coral y sacra.
- Sexto, *Ajna*. Representado por una flor de dos pétalos. Es de color índigo, su elemento es la luz y el mantra asociado, *ksham*. Está localizado en la frente, zona conocida como “tercer ojo”. Físicamente su energía se conecta con la vista, la cabeza, y sus cualidades afectan la memoria y la capacidad de concentración. La fuerza del *ajna chakra* es la intuición, nuestra capacidad de conectarnos con el espíritu y la sabiduría universal. Su nota musical es La y la música que más se acerca a él posee armonías ricas y melodías de tonos altos. Se recomienda la música de Bach o Mozart.
- Séptimo, *Sahasrara*. Representado por una flor de mil pétalos. Está ubicado en la coronilla, su color es el blanco o violeta, su elemento es el espacio y su mantra, *om*. En el cuerpo, su vibración se manifiesta en los huesos y la piel. Representa la espiritualidad y es el *chakra* que nos conecta con el infinito, con el sentido de la vida y la devoción. Su nota musical es Fa y la música que más se acerca a él posee melodías complejas de tonos puros

o bien se basa en el silencio. La música *New Age* con sonidos cósmicos que invitan a la expansión de la consciencia es ideal.

El efecto de las vocales también guarda relación con los *chakras*. Por ejemplo, cuando pronunciamos la vocal U, hacemos vibrar el segundo *chakra*, con la O se activa el tercero, con la A el cuarto, con la I el séptimo y la unión de la E y la I hace vibrar el sexto *chakra*.

La siguiente tabla sintetiza la ubicación y las notas musicales de los *chakras*:

Muladhara	Base columna vertebral	Do
Esplénico	Bazo	Sol
Manipura	Ombligo	Si
Anahata	Corazón	Mi
Vishuda	Garganta	Re
Ajna	Entrecejo	La
Sahasrara	Coronilla	Fa

Figura 6. Ubicación de los *chakras* y correspondencia con notas musicales (Cazenave, 2010, p. 120)

Yantras

La palabra sánscrita *yantra* significa “concebir”, y se refiere a representaciones geométricas complejas de niveles y supuestas energías del cosmos y del cuerpo humano (véase figura 7). La combinación de estas figuras geométricas produce una interacción energética poderosa. El *yantra* se interioriza por completo en los niveles más altos del ritual tántrico, a través de la construcción mental de un modelo geométrico complejo y su visualización. Se dice que puede nacer en el mundo interior de un yogui (practicante avanzado de yoga) o viceversa, “*de algo con forma material que, tras ser visualizado o construido geométricamente, el yogui incorpore en sí mismo*” (Cazenave, 2010, p. 84). Una vez construido mentalmente, el yogui lo va disolviendo de manera gradual. Las prácticas yántricas ayudan a mejorar la capacidad de concentración y sintonía.

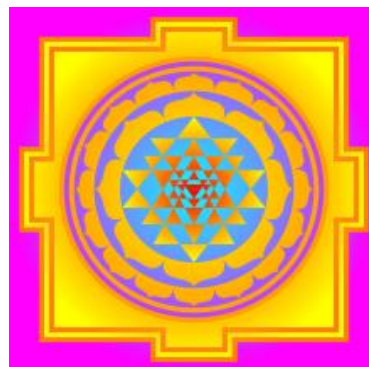


Figura 7. SriYantra.
Versión de SharkD (Michael Horvath, 2006)

Sonidos blancos o ruido blanco

En las actividades biomusicales es común utilizar también los denominados “sonidos blancos”, que constituyen el “canto de la naturaleza”; la lluvia, las olas del mar, una cascada, ríos, aves trinando, el viento, el fuego, etc. (Cazenave, 1996, p. 55). El ruido blanco es un sonido único que bloquea los otros sonidos innecesarios, es decir, nos protege de los ruidos externos. Este sonido contiene todas las frecuencias y todas ellas muestran la misma potencia. De la misma manera que la unión de todos los colores de la luz da como resultado la luz blanca, la unión de todos los sonidos de distintas frecuencias da lugar al sonido blanco, de ahí su denominación.

Aunque estos sonidos de la naturaleza no son blancos puros, pues no abarcan todas las frecuencias o no tienen la intensidad constante a lo largo del tiempo, se aproximan bastante y nuestra mente los acepta con facilidad. Cuando estamos sobre estimulados con los sonidos que nos rodean, los sonidos blancos ayudan a crear un ambiente relajante donde podemos dormir, descansar, estudiar, meditar, leer o realizar cualquier actividad que requiera concentración.

Biorritmos y teoría de los cinco elementos

En todos los seres vivos existen cientos de “biorritmos” de carácter funcional. Estos pueden durar desde unos segundos hasta toda una vida, y la base común de todos ellos parece ser la momentaneidad de los equilibrios mantenidos diariamente por el organismo entre las dilataciones o las contracciones de los distintos órganos y sistemas que componen nuestro cuerpo. Así, en el ser humano se producen diferentes ciclos (Cazenave, 2010, pp. 69-71):

1. Ciclo físico: el biorritmo físico es de veintitrés días. Está regulado por el “colágeno”, una proteína que influye directamente sobre el tono muscular y el bienestar físico. Esta proteína puede ser estimulada con piezas musicales concretas, de carácter enérgico y solemne.

2. Ciclo emocional: dura veintiocho días. Este ciclo parece estar regulado por procesos glandulares y por los cambios de temperatura. Los efectos de este ciclo sobre los sentimientos, el mal genio, el optimismo, la intuición o la creatividad, entre otros, pueden ser modificados con un determinado tipo de música, como por ejemplo piezas para piano del romanticismo musical.

3. Ciclo intelectual: el ciclo intelectual es de treinta y tres días. Las ondas cerebrales son los biorritmos de la corteza cerebral, que es la parte del cerebro donde se almacenan todas las informaciones aprendidas. Con obras musicales específicas, también podríamos ejercer

una influencia en las características de este ciclo: concentración, lógica, memoria, comprensión, agilidad, voluntad, objetividad, capacidad de respuesta y rapidez.

El pensamiento chino engloba la naturaleza y las características psíquicas del individuo en cinco elementos, que están en permanente relación, lo que en Biomúsica se denomina biorritmos. Estos elementos son: madera, fuego, tierra, metal y agua (Loroño, 2011, s.p.). La teoría de los cinco elementos traslada las características de estos fenómenos naturales al universo entero, material y energético, como herramientas para explicar todo. Así, la madera es el elemento asociado con la primavera, con el despertar de las cosas, con la libertad, la expansión, la mañana, lo que tiende a llenar todo, la infancia, el viento, etc. El fuego es la manifestación del verano, el calor, la exuberancia, la belleza, la unión, el rojo, lo que va hacia arriba, el mediodía, la expresión más clara de lo *yang*, etc. La tierra es la nutrición, lo que ocurre después del mediodía, los bienes materiales, el oro, la riqueza, lo que sostiene, lo que detiene, etc. El metal es el elemento del otoño, lo que corta, el cielo claro, lo limpio, la claridad, lo que puede ser el fin y principio de las cosas. El agua corresponde con la noche, el invierno, con lo que cae, lo frío, lo que va hacia abajo, etc. (Loroño, 2011, s.p.).

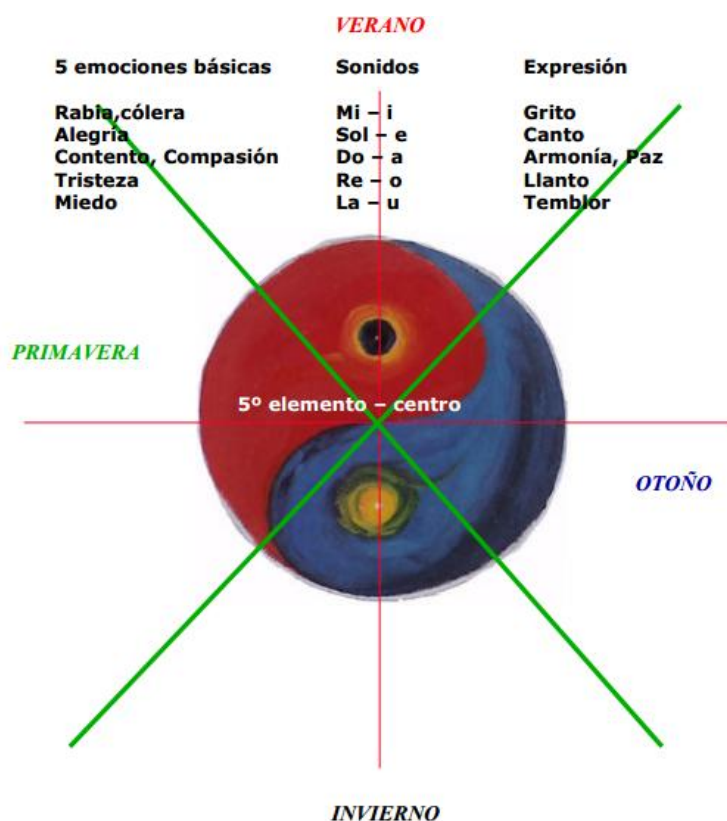


Figura 8. Ritmología emocional y sus manifestaciones (Loroño, 2011, s.p.)

La biomúsica propone un proceso que consiste en ponerse en situación durante las diferentes estaciones, lo que supone hacer un recorrido desde el nacimiento hasta la muerte, basándose en la utilización del ritmo, la voz, el cuerpo, la música y el movimiento. La muerte se transforma en un nuevo nacimiento, igual que después de la noche viene el día, por lo que a este ciclo giratorio se le llama *ritmo sano o de curación* (Loroño, 2005).

Cuando encontramos una patología o actitud conflictiva, es decir, un bloqueo en alguna estación, emoción o manifestación fisiológica, se debe situar en el estadio que le corresponde para trabajar en el sentido saludable o de curación. Por ejemplo, un niño hiperactivo estaría situado en la estación de primavera y debemos permitir que saque su cólera y su grito para que su proceso vaya hacia el verano y posteriormente sea capaz de interiorizar esa nueva energía. Si intentamos reprimir a este niño y que permanezca inmóvil, estaríamos actuando en sentido contrario a la sanación (Loroño, 2005).

5. EMOCIÓN, BIOMÚSICA Y ESCUELA

5.1. La educación emocional en el ámbito educativo

Durante muchos años, los educadores han estado preocupados por las calificaciones de los escolares sin darse cuenta de que había surgido una alarmante deficiencia difícil de calificar del cero al diez a través de un examen escrito: el analfabetismo emocional, es decir, la incapacidad para manejar las emociones. Aunque en las últimas décadas han comenzado a observar esta carencia del sistema educativo, poco se ha hecho para solventarlo. En palabras de un profesor de Brooklyn, “parece como si nos interesara mucho más su rendimiento en lectura y escritura que si seguirán con vida la próxima semana” (Goleman, 1996, p. 399).

El resultado de este analfabetismo emocional se ha visto reflejado en las estadísticas mundiales, que muestran un preocupante aumento en delincuencia infantil y juvenil, suicidios, embarazos de adolescentes, enfermedades venéreas, consumo de drogas y enfermedades mentales en los jóvenes de casi todo el planeta (Goleman, 1996, p. 340). Además, se estima que en 2020, la depresión será la enfermedad que afectará a mayor número de personas en Europa (Punset, 2010, s.p.). “*Este desasosiego emocional parece ser el precio que han de pagar los jóvenes por la vida moderna*”, dice el psicólogo Daniel Goleman (1996, p. 342).

La marginación o problemas sociales, la ansiedad y depresión, la falta de atención o de razonamiento, y la delincuencia y agresividad, son algunos de los aspectos que han sufrido un mayor empeoramiento en los últimos años. Estos problemas afectan a todos los grupos étnicos, raciales y sociales, por lo que ningún niño está libre de riesgo. Para abordarlos, es

necesario trabajar los problemas cotidianos, antes de que lleguen a derivar en otros más graves. Así, debemos centrar nuestros esfuerzos en la prevención, ayudando a los jóvenes a desarrollar sus capacidades emocionales para afrontar la vida y evitar destinos desafortunados. Sin embargo, la manera en que se llevan a cabo los actuales programas de prevención parece no ser la adecuada. Los programas que suelen centrarse en un problema concreto, como el consumo de drogas o las conductas violentas, han demostrado ser ineficaces o incluso agravantes del problema. Casi todos se limitan a ofrecer información a los jóvenes sobre los peligros implicados, resultando insuficientes. Los programas más eficaces son los que complementan esta información con la enseñanza de las habilidades emocionales y sociales fundamentales. De esta manera se enseña a los niños a resolver de un modo más positivo los conflictos interpersonales y a tener más confianza en sí mismos (Goleman, 1996, pp. 377-379).

Cada vez más investigaciones sugieren que el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales en la etapa infantil es decisivo para el bienestar y la salud a largo plazo. Daniel Goleman ya hablaba en 1996 de la necesidad de “escolarizar las emociones”, y algunos países llevan años trabajando esta alfabetización emocional. Uno de los ejemplos de esta integración de la inteligencia emocional en el currículo es el trabajo en el centro privado *Nueva Learning Center* de San Francisco, donde se imparte el “Currículum Self Science”. Las clases de este programa, cuyo eje principal son los sentimientos, se imparten con regularidad a lo largo de muchos años, de manera que el aprendizaje emocional va calando poco a poco en los niños estableciendo hábitos neuronales que podrán aplicar en los momentos difíciles. Un tema muy importante para este programa es el control de las emociones: comprender lo que hay detrás de los sentimientos, aprender a manejar la ansiedad, la ira y la tristeza, asumir la responsabilidad de nuestras decisiones y de nuestras acciones, y buscar soluciones basadas en el compromiso (Goleman, 1996, pp. 381-391).

En los últimos años, en EEUU las prácticas educativas contemplativas se han convertido en lo más innovador de este trabajo con las emociones (Punset, documental *Redes*, diciembre de 2009). Estas experiencias “*llevan las habilidades del aprendizaje social y emocional a un nivel más profundo*” (Lantieri y Nambiar, 2012, p. 30). Algunos de sus beneficios son:

1. Mayor autoconocimiento y autoconcienciación.
2. Mayor capacidad de relajar el cuerpo y liberar la tensión física.
3. Más capacidad de atención y concentración.

4. Responder con calma ante el estrés.
5. Control sobre los propios sentimientos.
6. Más oportunidades de entablar una comunicación más profunda y comprensión entre adultos y niños.

Las lecciones en técnicas contemplativas pueden ayudar a los jóvenes a crear vías neuronales sanas para incrementar no sólo sus habilidades sociales y emocionales, sino también su resiliencia, es decir, su capacidad para gestionar y sobreponerse a adversidades y periodos de dolor emocional (Lantieri y Nambiar, 2012, p. 31). En esta línea trabaja Linda Lantieri, directora de *The Inner Resilience Program*, un programa estadounidense que ha enseñado a miles de jóvenes de todo el mundo a gestionar sus emociones y ya se ha implantado en seis centros españoles. Para algunos, como el divulgador científico y escritor Eduard Punset, la introducción de las emociones en las escuelas “*es la mayor de las revoluciones que viviremos en los próximos años*” (Inteligencia emocional, en <http://www.neuroclassics.org>).

En España, la institución educativa SEK, en colaboración con la Universidad Camilo José Cela y la Fundación Redes para la Comprensión Pública de la Ciencia (presidida por Eduard Punset), ha comenzado a aplicar en sus colegios un proyecto de gestión emocional avalado científicamente por la organización *Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning* (CASEL) (Punset, 2010, s.p.).

5.2. Papel de la biomúsica en la educación emocional de los escolares

Una vez expuesta la importancia de una educación emocional bien planificada en el ámbito escolar, surge la siguiente pregunta: ¿puede la biomúsica introducirse en la escuela y ayudar a esta alfabetización emocional? En primer lugar, debemos saber que la Biomúsica puede aplicarse en diferentes ámbitos: centros asistenciales, centros educativos (escuelas, institutos, universidades), comunidades o en el ámbito privado. En este apartado, voy a centrarme exclusivamente en la aplicación de esta terapia en el ámbito educativo.

Existen a su vez dos posibles campos de aplicación de la biomúsica en el contexto educativo: el de la intervención con niños o adolescentes que presentan problemas de integración, socialización y/o dificultades de aprendizaje; y el de la prevención de estos problemas (¿Dónde se aplica la Biomúsica?, en <http://www.biomusica.com>).

Aunque, como se ha explicado con anterioridad, estas sesiones sirven como terapia para tratar diferentes necesidades, pueden realizarse también en grupos que no presenten

necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE), produciendo diversos beneficios individuales y grupales. Además, esta técnica musicoterapéutica puede ser una gran ayuda para los mismos profesionales que la aplican, incluyendo al profesorado, que adquiere instrumentos de autoconocimiento de sus mismos recursos y dinámicas interiores, y reduce su estrés laboral. Además, se crea un buen clima de trabajo en el centro. Se podrán realizar estas sesiones como actividad extraescolar para alumnos y docentes o, si los profesores están cualificados, en el Área de Educación Artística o Música y/o Educación Física, como una gimnasia preventiva en el campo de la salud y en el del desarrollo personal.

En los países europeos y americanos donde la biomúsica se está llevando a cabo, los resultados están siendo altamente eficaces en los contextos donde se aplica, como universidades, colegios o centros de educación especial. Un ejemplo es la investigación que desarrolló el terapeuta italiano Luca Marchioni utilizando la biomúsica en el ámbito escolar. Durante cuatro años se realizaron proyectos en escuelas públicas y privadas de Roma y Florencia, dentro del horario escolar. Participaron más de 800 alumnos y alrededor de 40 adultos entre monitores, profesores, educadores y personal de servicio. Se trabajó siempre con el grupo y nunca con el individuo separadamente, incluyendo a uno o dos integrantes con dificultades físicas y/o psíquicas en cada grupo. La experiencia partió de la idea de que las emociones son democráticas, para vencer los prejuicios sobre el ser humano y sus relaciones en el contexto escolar. Así, todos los grupos pudieron romper ese estereotipo de diferencia, pues todo ser humano tiene emociones, independientemente de su condición y a pesar de las diferencias, y esas emociones nos hacen ser parte del mismo grupo:

“Este trabajo considera que, a través del proceso de transformación de las emociones, se puede evolucionar como ser humano y como grupo. Para que adultos, jóvenes y niños puedan lograr estas transformaciones, no parece ser suficiente hablar, cantar, danzar o pintar las emociones, sino que es urgente y útil trabajar en la reconstrucción de aquel espacio evolutivo que debería ser representado por la escuela” (Marchioni, 2008, s.p.).

Con esta investigación pudo comprobarse que la biomúsica propone ideas y técnicas efectivas en el ámbito escolar, en particular, en las modalidades que regulan la interacción de sus protagonistas. Además, estas prácticas adquieren aún más fuerza si se investigan las potencialidades evolutivas del ser humano en el ámbito pedagógico y educativo (Marchioni, 2008, s.p.).

En España actualmente se imparten talleres de biomúsica y cursos formativos para profesionales de la salud y la educación. Destacan los organizados por el Instituto de Terapias Globales en Bilbao y los de la Asociación de Biomúsica Internacional en diferentes puntos del

país, como Barcelona o Valladolid. Sin embargo, no existe constancia de que estas propuestas se estén llevando a cabo en la enseñanza obligatoria (Primaria y Secundaria).

5.3. Propuesta de intervención en el aula: Biomúsica en Educación Primaria

A continuación, voy a desarrollar una posible sesión de biomúsica grupal para Educación Primaria de 55 minutos de duración. Me basaré en la estructura habitual de las sesiones de biomúsica con adultos, adaptando los ejercicios a la edad del alumnado seleccionado. La primera parte es de juegos musicales, la intermedia consiste en ejercicios variados y la última sirve para compartir experiencias.

La sesión que he diseñado no está concebida para tratar un trastorno o enfermedad concreta, sino para favorecer la socialización del grupo en general y trabajar la energía individual, la relajación y el bienestar personal.

Nudo humano

Tiempo: 5 minutos.

Música: *The forest-Toumany Kouyaté*, del Cirque du Soleil

Descripción: se trata de un juego común de las dinámicas de integración social, en el que todo el grupo se da las manos. El que dirige será la punta y empieza a pasar por arriba, por abajo o por donde quiera. Sin soltarse de las manos todos lo siguen y cuando todos estén enredados, se pide que se vuelva a la posición inicial, sin soltarse.

Observaciones: se trata de un juego cooperativo que suele utilizarse en las dinámicas de grupo para romper el hielo y favorecer la integración.

El tambor materno

Tiempo: 20 minutos.

Materiales: tambor, pandero.

Música: *Kpanlogo* (canto tradicional de Ghana). Adaptado por Enrique D'Flon (Anexo 1)

Descripción: esta actividad se divide en dos partes:

Ceremonia tribal. El grupo forma un círculo y en el centro, sobre una mesa, se coloca un tambor o bongó. Al ritmo de la música africana todos realizan una danza improvisada, enfatizando el movimiento de las piernas. Voluntariamente y con un orden aleatorio se irán acercando uno a uno al tambor para tocar al ritmo de la música, mientras el resto sigue danzando circularmente.

Nuestro canto. Una vez que hemos tomado contacto con los tambores y sus ritmos, realizaremos esta actividad de improvisación instrumental y vocal. Todos se sientan en círculo y un miembro del grupo comienza improvisando un motivo rítmico con el pandero. A continuación ofrece el instrumento al compañero que se encuentra a su derecha. Éste intenta repetir el motivo rítmico de su predecesor y añade otro más. El último en recibir el pandero tiene que recordar todos los ritmos que fueron añadiendo sus compañeros. Una vez terminada la improvisación, se elige una sencilla estructura rítmica que el profesor va repitiendo continuamente, y esta vez los alumnos improvisan vocalmente pequeña melodías. Cada frase, palabra o sílaba musical que invente un compañero, será repetida en forma de eco por el resto, esta vez sin añadidos.

Observaciones: el primer sonido que escuchamos incluso antes de nacer es el latido del corazón de nuestra madre. Lo escuchamos las 24 horas del día durante varios meses, lo que quedará grabado en nuestra memoria y marcará el resto de nuestra vida. El instrumento que más nos acerca a ese ritmo del corazón es el tambor, y si nos fijamos, en todas las culturas hay tambores, como si buscáramos fuera lo que traemos como memoria genética. En Biomúsica, las actividades con tambores nos ayudan a sentirnos bien, recordando ese tambor materno, además de conectarnos con la tierra y lo más primitivo de nosotros.

Nuevo mundo

Tiempo: 5 minutos

Música: *Birth*, del Cirque du Soleil

Descripción: se trata de una fantasía dirigida. Nos colocamos en posición fetal tumbados en el suelo. Comienza a sonar la música e imaginamos que despertamos dentro de una burbuja elástica. Comenzamos a tocarla, a estirla lentamente, buscando la salida. Sacamos un brazo, otro brazo, la cabeza, el cuerpo, una pierna, otra pierna... Una vez fuera, nos damos cuenta de que el mundo donde nos encontramos no es el nuestro. Este planeta te gusta, sonríes.

Imagínalo como quieras. Imagina los colores, los olores, y comienza a explorarlo. Puedes caminar o moverte lentamente, observando todo lo que se encuentra a tu alrededor. Podríamos pedir, como actividad complementaria, que cada uno dibuje el mundo que imaginó en esta fantasía para compartirlo con el resto del grupo.

Observaciones: las actividades de fantasía dirigida facilitan un estado de relajación y de atención a uno mismo, además de desarrollar la imaginación. Con ellas podemos trabajar diferentes aspectos, según el contenido de la fantasía propuesta: miedos, autoestima, o diferentes emociones.

Vocaliza, focaliza

Tiempo: 5 minutos

Descripción: cantaremos una sencilla melodía propuesta por el profesor/a con cada una de las vocales, para proyectar su vibración a diferentes partes del cuerpo. Hasta que no terminemos de cantar la melodía con una vocal, no pasaremos a la siguiente. Mientras cantamos nos movemos por el espacio y cada vocal irá acompañada de una postura corporal o gesto.

Actividad complementaria: emitimos cada vocal abriendo y cerrando los brazos; a mayor intensidad, mayor apertura de brazos y viceversa.

La unión

Tiempo: 5 minutos

Música: *An Ending*, de Brian Eno

Descripción: caminamos con los ojos cerrados por todo el espacio mientras sentimos la música. Intentamos acercarnos a algún compañero tocando el espacio y cuando lo encontremos nos daremos la mano y caminaremos juntos hasta encontrar a otro compañero. El grupo tiene que intentar unirse por completo cuando acabe la música.

Ejercicios bioenergéticos guiados

Tiempo: 10 minutos

Música: *Bija Mantras*, de Russill Paul. Este músico utiliza sonidos de la naturaleza, mantras y diferentes instrumentos de viento, cuerda y percusión para alcanzar un estado de relajación.

Descripción:

1. Sentados en el suelo centramos nuestra atención en la respiración. Frotamos las manos para recargarlas de energía y las vamos colocando en cada parte del cuerpo (según la posición de los *chakras*) durante unos segundos para posteriormente masajear la zona suavemente. Comenzaremos por la cabeza y terminaremos en la parte baja del estómago.
2. Una vez terminado el ciclo, nos colocamos en parejas uno frente a otro. Uno coloca las palmas de las manos hacia arriba y el otro pasa sus manos con suavidad, con las palmas hacia abajo, desde la muñeca hasta la punta de los dedos. Repetimos el ejercicio varias veces alternando los papeles en la pareja.
3. A continuación colocamos las manos frente a las de nuestra pareja, permitiendo que éstas entren en contacto y centraremos la atención en canalizar nuestra energía hacia las manos del compañero.
4. Por último, de pie, uno se inclina hacia adelante dejando caer los brazos mientras el compañero da pequeños golpes a lo largo de la espalda. Invertimos el orden en la pareja.

Compartimos experiencias

Tiempo: 5 minutos

Descripción: debate final donde se hablará sobre qué han sentido con cada actividad, cuál ha gustado más y menos, y la sensación final, para racionalizar el proceso que hemos experimentado.

A continuación, propongo dos actividades alternativas, en caso de que se quiera sustituir algunas de las anteriores o realizar dos sesiones distintas.

✚ **Lo que quiero y lo que no quiero:** cada miembro del grupo infla un globo de color rojo mientras imagina que expulsa cosas negativas: malos sentimientos, rabia, odio o mal comportamiento. Todos levantan los globos y se realiza una cuenta atrás mientras el grupo se concentra en todas esas cosas de las que quiere deshacerse. Al finalizar la cuenta atrás se explotan los globos. A continuación se inflan globos de colores pensando en cosas positivas, en personas que apreciamos y queremos, y pidiendo deseos. Se vuelve a realizar la cuenta atrás y se lanzan los globos al aire.

Música: *An Ending*, de Brian Eno.

Observaciones: esta actividad se puede realizar sin globos, simulando con las manos que cogemos una pelota de energía negativa o positiva. La he realizado en mi fase de prácticas en un centro de primaria y dio muy buenos resultados en cuanto a relajación y expresión de emociones.

✚ **Polarización:** todos se tumban boca arriba, con los pies unidos y las palmas de las manos hacia arriba, tocando los costados del cuerpo. Se realiza una inspiración lenta y profunda, imaginando una energía cálida amarilla (positiva) que penetra por la cabeza y recorre todo el cuerpo hasta salir por los pies. Al espirar, se visualiza una energía gris y fría (negativa) penetrando por los pies, recorriendo todo el cuerpo hasta salir por la cabeza. El grupo se mantiene unos minutos inspirando amarillo y espirando gris. Cuando el individuo percibe la sensación de estar “invadido” por una corriente energética, la capacidad de concentración se intensifica.

Música: *Nimrod*, de Edward Elgar.

Observaciones: este tipo de ejercicios de autorregulación nos ayudan a abrir los sentidos aumentando nuestro nivel de conciencia. Podría realizarse sin utilizar ningún estímulo externo, como la música, aunque esta sirve como complemento para alcanzar una mejor concentración. También puede realizarse sentado o de pie, para tomar contacto con la tierra.

6. REFLEXIÓN PERSONAL

Gran parte de la sociedad occidental se muestra un tanto escéptica cuando se habla de terapias naturales, energía o emociones. Muchos creen que el tema incluso roza lo místico, pero lo cierto es que la filosofía de muchas de estas prácticas es bien diferente. La biomúsica, al igual que otros métodos que trabajan con la energía, no es una religión, pero sí una creencia, ya que hasta el momento las terapias naturales no han aportado el mismo rigor que la archicientífica medicina académica. La energía no es visible ni palpable, por lo que si no creemos en ella, difícilmente podrá actuar en nosotros. Creo que el factor psicológico juega un papel fundamental cuando se habla de métodos alternativos, como ocurre con el denominado efecto placebo. La buena intención y confianza en un método puede en ocasiones ser más efectiva que el método en sí, sin entender con esto que la biomúsica sea una mera creencia sin efectos reales; pero lo cierto es que las creencias, entendidas como la interpretación que hacemos de los hechos, influyen en nuestras emociones y las emociones en la salud. La música puede producir placer, y el placer genera endorfinas, nuestro analgésico emocional natural, que nos ayuda a combatir enfermedades tanto biológicas como emocionales, por lo que muchas veces lo importante es alcanzar un estado de bienestar, ya que las personas positivas gozan de mejor salud (física y emocional) que las pesimistas.

La crítica también ataca al propio término, ahora que lo “Eco” y lo “Bio” parecen estar tan de moda, lo que puede darle un aspecto más comercial que terapéutico. Sin embargo, el prefijo “Bio”, que significa vida, es de origen griego y no ha nacido hoy, como tampoco es novedosa la utilización de la música con fines curativos. Más que una moda, es una necesidad aprender a vivir en el frenético mundo actual y manejar nuestras habilidades sociales y emocionales. Ahora que la globalización nos permite conectar con cualquier parte del mundo, no podemos olvidarnos de conectar también con nosotros mismos realizando un viaje por nuestro interior.

Aunque en el último siglo se ha desviado el equilibrio del ser humano hacia la inteligencia del conocimiento lógico y material, España y el resto del mundo comienza a inclinarse hacia el restablecimiento de esa armonía perdida, buscando técnicas más humanas que rompan con las consignas estímulo-respuesta. La experiencia de la Biomúsica nos coloca en el camino correcto para unir, sintonizar y empatizar a/con las personas y confío en que esta nueva y amplia visión de la salud y la terapia se introduzca definitivamente en la práctica médica y en el sistema educativo.

Al margen de las necesidades de la sociedad, siempre he creído en el poder de la música para producir emociones y en la importancia de trasladar ese poder al ámbito educativo. Las instituciones que ofrecen una formación musical imparten clases de instrumento, historia de la música, canto o composición, pero siempre desde una perspectiva técnica y fría, alejando en ocasiones al estudiante del gusto por la música. Además, las reformas educativas dejan cada vez menos espacio para la música, considerándola como una mera actividad lúdica sin valorar hasta qué punto esta disciplina puede ayudarnos a gestionar nuestras emociones convirtiéndonos en personas más sanas, integradas y equilibradas. Suele hablarse de los numerosos beneficios de la música como el desarrollo de la inteligencia, la creatividad o la disciplina pero, ¿para qué sirve tener un alto cociente intelectual si no sabemos ser felices?

7. RECURSOS

7.1. Recursos bibliográficos

Akerman, J. (2008). ¿Qué significa el mantra "om mani padme hum (hung)"?. Recuperado el 4 de junio de 2014, de <http://budistas.blogspot.com.es/>

Anodea, J. (2001). *Nueva guía de los chakras: las ruedas de la energía vital*. Barcelona: Robinbook.

Arroyo Tejera, M. S. (2001). Sonoterapia. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*, 42, pp. 33-48.

Barauskas, A. (2007). ¿Por qué jugamos en Biomúsica? Recuperado el 4 de mayo de 2014, de <http://biomusicamte.blogspot.com.es>

Betés de Toro, M. (2000). *Fundamentos de musicoterapia*. Madrid: Morata.

Castro, A. (n.d.). Bioenergética y Gestalt, una visión integradora. Recuperado el 12 de marzo de 2014, de <http://www.zuhaizpe.com>.

Cazenave, G. (1996). *Música para una nueva era: Musicoterapia*. Buenos Aires: Kier

_____ (2010). *Biomúsica. Afinándonos a la vida*. Madrid: Mandala Ediciones.

Chichón, M. J., Lacárcel, J., Lago, P., Melguizo, F., Ortiz, T. y Sabbatella, P. (1997, 1999). *Música y salud: Introducción a la Musicoterapia*, 2 vols. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Corradini, M. (n.d.). Biomúsica. *PersonArte*, blog. Recuperado el 23 de mayo de 2014, de <http://www.personarte.com/biomusica.htm>.

- De Jorge, J. (2011). Ocho semanas de meditación pueden cambiar el cerebro. *ABC*. Recuperado el 16 de junio de 2014, de: <http://www.abc.es/20110127/ciencia/abci-ocho-semanas-meditacion-pueden-201101271127.html>
- Dethlefsen, T. y Dhalke, R. (2003). *La enfermedad como camino*. Barcelona: Debolsillo
- El sonido blanco. Recuperado el 3 de junio de 2014, de <http://www.elsonidoblanco.com>.
- Gil Corral, J. y Serrano Vida, M. (2003). *Música. Volumen Práctico. Profesores de Educación Secundaria. Temario para preparación de oposiciones*. Sevilla: EDITORIAL MAD.
- Inteligencia emocional (n.d.). Artículo recuperado el 3 de abril de 2014, de <http://www.neuroclassics.org>.
- Janin, B. (n.d.). ¿Desatentos o desatendidos? Recuperado el 21 de junio de 2014, de <http://www.postadopcion.org/pdfs/desatencion.pdf>
- Jauset Barrocal, J. A. (2008). *Música y neurociencia: la musicoterapia. Sus fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas*. Barcelona: UOC.
- Lantieri, L. y Nambiar, M. (2012). Cultivating the Social, Emotional, and Inner Lives of Children and Teachers. *Reclaiming children and youth*, 21/2, pp. 27-34. Versión en español (Cultivar la vida interior, emocional y social de niños y profesores). Recuperada el 24 de mayo de 2014, de <http://www.fundacionbotin.org>.
- Loroño, A. (2011). Biomúsica. Recuperado el 23 de mayo de 2014, de http://www.espaciologopedico.com/articulos/articulos2.php?Id_articulo=2276
- Luque Fernández, M. (2004). El poder de la música: la teoría del Ethos. Recuperado el 25 de mayo de 2014, de http://www.coralsanjuandedios.es/sequentia/art_ethos.htm
- Marchioni, L. (2008). La urgencia de investigar el espacio evolutivo. Recuperado el 5 de junio de 2014, de <http://biomusicamte.blogspot.com.es>.
- Nieves, L. A. (2011). *Practicar budismo hoy*. Buenos Aires: Ediciones LEA S.A.
- Pajares Alonso, R. L. (2014). *Historia de la música en 6 bloques. Bloque 6. Ética y estética*. Madrid: Visión Libros.
- Poch Blasco, S. (2006). *Compendio de musicoterapia (vol. II)*. Barcelona: Herder.
- Punset, Eduart (2010). Finalmente, educación emocional en los colegios. Recuperado el 6 de junio de 2014, de <http://www.eduardpunset.es/5227/general/finalmente-educacion-emocional-en-los-colegios>.
- Ross, S. (2012). *Chakras. Correspondencias y vitalidad energética*. Buenos Aires: Ediciones Lea.

- Satz, M. (2000). *Música para los instrumentos del cuerpo. Claves de anatomía humana*. Madrid: Miraguano ediciones.
- Souza Torchi, T. y Marcheti Barbosa, M. A. (2006). A música como recurso no cuidar em enfermagem. *Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde*, 10/3, pp. 135-138.
- Taylor, S. J. y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: la búsqueda de significados*. Barcelona: Paidós Ibérica S.A.
- Wauters, A. (2003). *El libro de los chakras: descubre la fuerza que hay en ti*. Madrid: EDAF.
- _____ (2007). Tres preguntas sobre los mantras. Recuperado el 18 de junio de 2014, de <http://biomusicante.blogspot.com.es/2007/12/mantras.html>

7.2. Recursos Audiovisuales

- Corradini, M. (2012). Entrevista concedida en octubre de 2012 al programa ‘Puertas abiertas’ en Canal 7 de Bahía Blanca, Argentina. Recuperado el 22 de mayo de 2014, de <http://www.apuertasabiertas.com.ar>.
- Marchioni, L. (2009). Entrevista concedida en julio de 2009 a la Agencia madrileña EFE, en Valladolid, España. Recuperado el 13 de mayo de 2014, de <https://www.youtube.com/watch?v=th564DaPxIA>.
- Punset, E. (2009). Meditación y aprendizaje, capítulo del documental *Redes*. Recuperado el 23 de mayo de 2014, de <http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-meditacion-aprendizaje/653588>.
- Tercer Encuentro Nacional de Biomúsica en Mar del Plata, Argentina (junio 2011). Vídeo recuperado el 22 de mayo de 2014, de <https://www.youtube.com/watch?v=e0THeYdUjMM>.

8. ANEXOS

1. Patrón rítmico principal de *Kpanlogo* (canto de Ghana). Adaptado de <http://www.uwe-otto.com>.

