

Historia de la Música y la Terapia del Sonido

La música y el sonido han sido usados desde los primeros tiempos como vías para sanar el cuerpo y transformar estados mentales y emocionales. Un clásico ejemplo de esto es Pitágoras, el matemático griego, que usaba la música para calmar y sanar a personas que sufrían crisis emocionales. Los himnos nacionales contribuyen a generar sentimientos de patriotismo. Los cantos de culturas antiguas ayudan a la meditación y a la reflexión. Las canciones de cuna han ayudado a dormir a los niños a través de los tiempos. La tecnología moderna nos ha dado sonidos y frecuencias específicas que, por ejemplo, ayudan en el tratamiento de las drogadicciones, activando la producción de ciertas sustancias químicas en el cerebro. Tanto si este uso ha sido consciente como inconsciente, antiguo o moderno, la música y el sonido han tenido y continúan teniendo una gran influencia en nuestro bienestar físico y emocional, como si pudieran tocar las emociones directamente y profundamente, activando las propiedades resonantes del cuerpo humano. Una de las primeras referencias escritas en el oeste sobre el uso de la música

para la terapia pertenece a un antiguo texto hebreo. En el Talmud se mencionan aparatos que producían gotas de agua que caían de forma continuada en un cuenco de metal, creando de esta forma un continuo murmullo monótono que ayudaba a las personas a dormir y restablecerse. Posteriormente, la música ha surgido como un importante foco sanador o espiritual en las civilizaciones del este, pero siempre formando parte de hechizos o uniones con el cosmos.

La percepción humana de la música no coincide en los diferentes contextos culturales. Nosotros percibimos el sonido basándonos en las leyes de la física, nuestra única fisiología potencial de resonancia. Esta percepción también aparece en los hombres primitivos. Ellos son capaces de percibir los intervalos. La evidencia de esto es un hueso fragmentado que se ha encontrado perforado con agujeros que debió utilizarse como una flauta antigua. Esto nos permite especular que estos agujeros pudieron haber creado la escala que es común a todas las culturas a través de la historia. Esta escala es conocida como pentatónica o escala de 5 tonos.

Empezando con los chinos nosotros emprendemos nuestro viaje a través del tiempo para observar como cada cultura o período usa la música y el sonido, y qué escalas e instrumentos usan.

China

Los chinos utilizaban el sonido y la música para mantener y crear armonía en su civilización. Creían en la creación de salud y bienestar, y en la regulación de emociones a través de la música. Según sus creencias, estos sonidos y mú-

sicas provienen del cosmos, y de esta forma nos llega la armonía celestial a la tierra. Los tonos suaves de la flauta eran los favoritos de los chinos. El laúd y otros instrumentos de cuerda eran usados para crear intervalos perfectos o puros, que representen la armonía pura de los cielos.

En el ámbito cultural, el mantenimiento de la armonía entre el cielo y la tierra abría la posibilidad de crear el cielo en la tierra. Crear música era un acto muy serio que se realizaba bajo el ojo vigilante del emperador. Celebraciones como las de los solsticios podían reunir a unos tres mil músicos. La música china antigua no incluía la expresión personal de los compositores, aspecto muy relevante en las culturas occidentales. Estaba centrada en matener ciertos estándares en la armonía y el equilibrio.

Los chinos son un importante y particular ejemplo del uso e integración de la música en el campo de la medicina y la medicina preventiva, ya que ellos creían que la enfermedad surge a causa de un desequilibrio o desarmonía. En el sentido más literal de la palabra armonía, ellos pretenden crear y mantener la armonía a través de la música,

interpretada también como corrección del desequilibrio y la desarmonía.

Ellos creían que el estado del país se reflejaba en su música. De acuerdo con Confucio: "Si alguien quiere saber si un país está bien gobernado, y si su moral es correcta o incorrecta, la calidad de sus músicos le dará la respuesta". Con este fin, el emperador tendría que viajar a través de su reinado para asegurarse que todas las orquestas sonaban bien. La base de la música se encontraba en la armonización y la alineación, produciendo sonidos claros e intervalos que no tenían que olvidarse en medio de la complejidad de la armonía que podía ser escuchada.

La filosofía china declara que la innovación artística puede provocar la rotura del equilibrio geométrico con los cielos. La afinación que utilizaban para su música, basada en intervalos puros era muy importante. Ellos creían que si cambiaban estos intervalos puros, utilizados para incrementar las posibilidades melódicas de la música, podían provocar a su vez un cambio social. El cambio musical en los intervalos puros podría reflejarse en un cambio social drástico, que sería utilizado para crear un gran desarrollo material y

Una sección de un documento enrollado pintado (943-975 AD) de la 5ª dinastía y reinado Ten. En el centro hay tres mujeres músicos tocando guan, dos mujeres tocando la flauta de bambu



Historia de la Música y la Terapia del Sonido

tecnológico. Este progreso iría en detrimento de la armonía espiritual y la transformación mística de la mente. Finalmente, si la música equivocada entrase en el reino, la dinastía podría derrumbarse. Como leeremos a continuación, esto es lo que ocurrió exactamente en el oeste.

Los intervalos básicos en las 5 notas chinas o escala pentatónica reflejan las octavas. Todas las notas eran entonadas como intervalos puros. Una de las escalas utilizadas por ellos que ha sobrevivido hasta nuestros días está marcada por el uso de las quintas. Nuestra información sobre esta escala proviene de un texto escrito que describe la longitud de 6 tubos de bambú- 81 unidades, 72 unidades, 64 unidades, 54 unidades, 48 unidades y 40'5 unidades. Estas series de tubos están basadas en la ratio de 3/2 o de quintas perfectas. La estructura armónica de la música china está basada en tonos separados, creando melodías abiertas

usando la escala pentatónica, y a su vez, en armonías formadas por acordes. Sus instrumentos son los antecesores de nuestras actuales campanas, flautas, arpas ...

India

Los indios creen en el sonido original o primer sonido. La práctica del Yoga se desarrolla del concepto fundamental que surge de este sonido. Éste es el sonido que se encuentra detrás de todos los sonidos que se originan en el universo. Para los indios el campo físico es la forma material de las diferentes frecuencias de esta profunda vibración. Las leyes del sonido también gobiernan el cuerpo físico, ya que éste forma parte del campo físico. El tambor acostumbra a representar el latido de este sonido original. El fin que perseguía la música india era la elevación del cuerpo hasta el nivel OM, el sonido cósmico. La voz, especialmente cuando canta mantras, los instrumentos de cuerda como el sitar, el tambor, y otros instrumentos zumbadores, son usados para alcanzar este nivel OM.

Ellos dividen las octavas en 22 tonos separados, de este modo pueden mantener ratios puros y armónicos. Estas no son meras divisiones de nuestra octava occidental de 12 tonos, son notas específicas que han permitido mantener la armonía de la música india hasta nuestros días.

Por esta razón es una de nuestras principales fuentes históricas para conocer cómo los antiguos usaban el sonido y la música.

Egipto

A partir de sus escritos sabemos que los egipcios, al igual que los indios,



Una mujer sosteniendo una Veena, Mughal, India. Siglo 18

creían en el sonido original. La música de los antiguos egipcios también era considerada como instrumento sanador. Según ellos, el sonido era un elemento de la creación, juntamente con la visualización. El sonido era uno de los principales vínculos con los dioses, y a través de los dioses se mantenía la salud de la nación y de las personas. De acuerdo con Platón, la finalidad de las melodías egipcias era el gobierno de las emociones humanas y la purificación de las almas.

Los egipcios ejercieron una profunda influencia en la música occidental. Claudius Ptolemy vivió sobre el 139 dC y era matemático, teórico de la música y astrónomo. Fue el primero en registrar la escala que se convirtió en la más importante de la Edad Media en Europa, la entonación justa. Se cree que esta escala proviene de los egipcios. Gracias a las pinturas de las tumbas egipcias sabemos que éstos utilizaban arpas, laudes, oboes y también las voces para interpretar música.

Grecia

Con los griegos se inicia la edad de la razón. La filosofía, la matemática, la geometría y la medicina son introducidas en la cultura occidental. La lógica y la razón empiezan a coexistir con la mitología y la religión. Las matemáticas, la geometría y la música son consideradas como instrumentos concedidos por los dioses para percibir la armonía divina. Platón hizo grabar en la puerta de la Academia : - Que no entre nadie aquí que no sepa geometría -. Francis Warrain dice : " La Música es al tiempo lo que la geometría es al espacio". La magia y los hechizos quedan desplazados al surgir la filoso-

fía moderna y los orígenes de la ciencia moderna. La música se utilizaba como instrumento sanador, coincidiendo con el sentido que hoy se le concede, en lugar de considerarla como método para invocar a los dioses o acercar el cielo a la tierra. La música empezó a describirse con ratios numéricos, como por ejemplo 3/2. Las armonías puras que fueron escuchadas desde los tiempos de los hombres primitivos son escritas en este momento como relaciones numéricas perfectas. Los griegos tenían un sentimiento similar al de los chinos. Platón escribió en La República (572 a.C.), "la música es como es el estado". Uno de los griegos más famosos fue Pitágoras, el creador de una filosofía que comprendía la curación a través de la música, la ciencia, las matemáticas, la geometría, la medicina, la nutrición y la filosofía. La escala que se le atribuye y lleva su nombre es la escala Pitagórica, que marcó la música de los siguientes 2000 años (desde el 500 a.C. hasta el 1500 d.C.)

Los griegos también crearon los modos, cada uno de los cuales describía un estado emocional diferente. Estos modos provienen de Pitágoras y de las tribus que pasaron por el Imperio Griego. Los modos que hoy conocemos son los siguientes: Iónico, Dórico, Frigio, Lidio. Mixolidio, Aeólico y Locrio. Los instrumentos principales para interpretarlos eran la lira, el tambor y la flauta.

De acuerdo con la leyenda Pitágoras estaba caminando junto a algunos de sus discípulos hacia el pueblo donde habitaban, en la isla de Samos. Cerca de allí un joven bebido que sufría por un amor no correspondido incendió la casa de su novia. Pitágoras sabía que unos músicos de calle estaban tocando

Historia de la Música y la Terapia del Sonido

en el fiero modo del Frigio, y les pidió que cambiaran su música por otra de modo más suave. Ellos lo hicieron y el joven incendiario apagó el fuego y se alejó pacíficamente.

El concepto Pitagórico de usar la música estaba basado en crear estados de bienestar y proveer al paciente de armonía. Otro filósofo de la época fue Aristóteles. Éste se preocupó más por la purificación. Su aproximación estaría más en la línea del concepto de homeopatía, en el que se pretende estimular los síntomas del paciente con la intención que éstos puedan llegar al estado de catarsis o purificación.

Desde los primeros cristianos a la Edad Media

Con la invasión de Roma llegó el fin de la etapa de las antiguas civilizaciones. Emergieron nuevas filosofías en la ciencia y la religión. Los médicos y sacerdotes de Roma utilizaron la musicoterapia hasta el momento en que el Imperio fue completamente cristianizado. A partir de este momento la música se aparta de las prácticas sanitarias. Ésta se convierte en propia de la iglesia y cae en desuso como medio directo de sanación en occidente. Sólo sobrevive con esta capacidad en ciertos países del mundo como China, India, Persia y el Tibet.

Desde el 400 al 1500 dC, la música evoluciona hacia la estructuración y la complejidad. La música cristiana más antigua que conocemos es el canto llano, interpretado en las ceremonias de las iglesias. Esta música vocal evoluciona gradualmente hasta convertirse en la música religiosa Judía. La mayoría de canto llano queda destinado a las palabras de los salmos o poemas líricos

del Viejo Testamento. Un solista cantaba la melodía sin acompañamiento. El tipo más importante del canto llano fue el canto Gregoriano, desarrollado durante el reinado del Papa Gregorio I, que murió el año 604.

La música permanece monofónica hasta el año 800 aproximadamente. En este momento los compositores de la Europa occidental empiezan a componer música polifónica enlazando dos o más melodías en un mismo momento. De esta forma añadían nuevas partes a los cantos llanos que ya existían. En este momento surge también la tendencia de escribir notas graves de diferente duración. Los modos originariamente creados por los griegos son muy utilizados en esta música.

Sobre los inicios del año 900 empiezan a aparecer algunas canciones laicas (no religiosas). A lo largo de los 1100 y 1200 los nobles componen muchos poemas y canciones seculares. Estos poetas-compositores son conocidos como trovadores en Francia.

Hacia el 1500 la música entra en un nuevo ámbito, el del entretenimiento, y aparece una nueva escala. La escala Cromática, que inicia la dirección hacia la escala que hoy utilizamos, y domina la música occidental de los próximos 300 años, en los que la Escala Pitagórica cae en desuso. La Escala Cromática mantiene algunos de los intervalos puros tan característicos de las tonadas Pitagóricas.

A partir del periodo medieval la música y la medicina fueron empleadas a conciencia. Las melodías y armonías eran puras y simples. Cada modo tenía su propio carácter. Durante el periodo de tiempo en que la melodía fue primaria, sencilla, las melodías consonantes

se regían según funciones melódicas, la música era una fuerza sanadora, y cada modo tenía su propio carácter y poder curativo. Poco después se introdujeron las armonías verticales en las composiciones (después del 1600), la música pasó a regirse por motivos estéticos y cesó su uso medicinal.

Barroco y música clásica

Durante este período la música como medio sanador cae en desuso en occidente. Sin embargo, el modo en que fue usada la música a lo largo de este período histórico es una influencia directa en la musicoterapia actual, al resurgir ésta después de 1950. En el siglo XVII, en Europa, la música es un instrumento de entretenimiento. A mediados del siglo XVII, la música es frecuentemente un vehículo de expresión de sentimientos y sensaciones de los compositores. En estos momentos surgen los primeros indicios de la revolución industrial. Con la intención de conseguir un entretenimiento más complejo, las escalas musicales son desbancadas por los intervalos puros. Esta afinación es conocida como temperamento justo. Es interesante observar que la mayoría de música de este periodo es la que se ha utilizado originalmente en musicoterapia. Tiene efectos terapéuticos, sin ser ésta la intención de sus diferentes compositores.

A lo largo de este periodo el piano surge como uno de los instrumentos de orquesta más modernos. Los instrumentos de este momento son: Viento: flauta, clarinete, oboe, fagot. Metal: trompeta, trombón, tuba. Cuerda: violín, viola, violoncelo, contrabajo. Percusión: tambor.

Culturas indígenas

Mientras en occidente el uso de la música como medio curativo o terapéutico había desaparecido, se utilizaba continuamente en las culturas indígenas de todo el mundo. Desde las Islas de San Blas en Panamá, hasta la India, África, Perú, México, el Caribe y los indios de América del Norte han mantenido sus diferentes prácticas curativas a lo largo del tiempo hasta hoy. Ellos utilizan canciones y rituales que han pasado de generación en generación para expulsar espíritus malignos, para la curación del cuerpo o para invocar a un Dios, que intervenga en la curación de un paciente. El registro de estos rituales preserva su herencia y hace posible el estudio de la música actual. En la mayoría de esta música distinguimos la octava y el intervalo de quinta, y se interpreta con tambores, gongs, platillos, flautas, voces y sonidos que pertenecen al legado de cada una de estas culturas.

En la actualidad

Durante los siglos XVIII y XIX se produjeron en occidente intentos individuales para establecer el uso curativo de la música. Pero no existió una conciencia global ni ningún movimiento en esta dirección hasta los años 70. Por ejemplo, Pío X, que fue nombrado Papa el 1903 fomentó el uso del canto Gregoriano en la liturgia. La musicoterapia moderna adoptó en sus orígenes la música clásica occidental. Se descubrió que mucha de esta música, aún que no fue creada con propósitos terapéuticos, ayudaba a crear un mejor equilibrio hemisférico, calmaba el sistema nervioso, promovía la estabilidad emocional, facilitaba el aprendizaje, y

mejoraba la orientación espacial. La música romántica también fue utilizada en terapias de visualización creativa para conectar con momentos pasados, debido a que al escucharla ayuda a evocar emociones.

Hacia el 1970, con la popularidad que alcanzaron diversas técnicas occidentales de meditación como la Meditación Transcendental (MT), el interés por las antiguas músicas sanadoras empezó a crecer. En los 90 el interés por las prácticas del sonido puro sanador también incrementaron. Ahora es posible encontrar grabaciones, participar en cursos, y escuchar conciertos interpretados por ejemplo por cuencos tibetanos. La capacidad sanadora de la música y el sonido ha sido redescubierta.

Una nueva ciencia, la psicoacústica, ha emergido en relación con la capacidad sanadora de la música y el sonido. Estudia el efecto de la música y el sonido en el sistema nervioso. Todas las músicas y sonidos están siendo estudiados en función de sus efectos. Las nuevas tecnologías aplicadas al registro de la música han fomentado el desarrollo de este campo de estudio, y continúan haciéndolo.

Síntesis: Rosa Sorrosal

Bibliografía:

Curso de musicoterapia (School for Inner Sound), impartido por Arden Wilken TAME, DAVID. *The Secret Power of Music*. Ed. Destiny books