

Prólogo

Una canción puede despertar el alma. Cuando escuchamos música puede que se nos ponga la carne de gallina, respiremos más profundamente o que nos inunden las emociones hasta hacernos saltar las lágrimas. Pueden brotar viejos recuerdos. La respuesta de los seres humanos a la música indica la profundidad con la que nos llega a la mente, al cuerpo, al corazón y al alma. A la mayoría de las personas nos gusta la música, pero ¿nos hemos planteado realmente aprovechar toda su magnitud como medio para reducir el estrés, mejorar la salud y gozar de bienestar? Más aún, ¿nos hemos planteado su gran potencial para transformar la sociedad y todo el planeta?

Conocí a Christine Stevens en un retiro cerca de Nashville, Tennessee. En cuestión de minutos tenía a su alrededor más de noventa personas tocando el tambor, cantando, armonizando, y para finalizar, compartiendo juntas el silencio. Ese día, entre los participantes, había desde personas en fase de rehabilitación por su adicción a las drogas y al alcohol, hasta terapeutas y miembros de la comunidad. Christine guió al grupo para que experimentara los cuatro elementos de la música —ritmo, melodía, armonía y silencio— y creó un paralelismo entre esos elementos y las cuatro direcciones de la rueda de la medicina. En su taller aprendimos a escuchar la música conscientemente y a sentirnos capaces de componer.

Los participantes del retiro cobramos vida, las sonrisas eran contagiosas y el ritmo nos unió a todos. En el ambiente se respiraba un aire de li-

bertad y dicha, y volvimos a conectar con nuestra pulsación interna de la vida interior. Me convencí de la credibilidad y creatividad del método de vivencia musical que emplea Christine y de sus aplicaciones específicas para el cuerpo, la mente, el corazón y el alma. Ese día la transformación fue evidente cuando pasamos de ser amantes de la música a convertirnos en creadores de nuestra propia música. Ahora, con *La música como medicina*, tú también puedes experimentar esa transformación.

La música es una de las formas conocidas más antiguas de medicina espiritual. Si miras los textos antiguos de la mayoría de las tradiciones, tienen anotaciones musicales junto a ellos. La Torá, por ejemplo, no sólo se lee, sino que también se canta. En la Antigua Grecia, Pitágoras de Samos enseñó a sus discípulos que ciertos acordes y melodías musicales podían producir una extensa gama de respuestas dentro de nuestro cuerpo. Los curanderos chamanes de las tribus utilizan los tambores y el canto como parte de sus rituales de sanación. En nuestra sociedad sucede lo mismo cuando se reúnen grupos de personas a cantar melodías acompañadas con el ritmo de un tambor que les ayudan a conectar con otras dimensiones. En la experiencia de la música, los pensamientos adoptan un segundo plano y podemos alcanzar la esencia de la paz.

Como científica llevo mucho tiempo observando un fenómeno: la música y la melodía, utilizadas como práctica de meditación, desactivan la mente pensante. Siempre había sospechado que debía haber investigaciones que demostraran qué mecanismos cerebrales entran en acción en este proceso. Y de hecho, se están llevando a cabo un increíble número de investigaciones por parte de conocidos laboratorios y universidades, muchos de ellos con la ayuda de escáneres cerebrales y avanzados análisis genéticos.

En este libro se examinan detalladamente estos hallazgos científicos y la autora llega a una profunda conclusión: la magia de la música no está necesariamente en lo que la música *hace* por nosotros, sino en lo que *des*hace en nosotros. Cuando sentimos la música en un nivel profundo, se desconectan partes enteras del cerebro siguiendo un patrón de activación

y desactivación. Christine cree que este sistema neurológico se replica en el plano del genoma; la participación musical desactiva los genes que alertan del estrés a nuestra mente y nuestro cuerpo.

La literatura médica y científica por fin se está poniendo al día respecto a la antigua sabiduría de la medicina de la música y además está respaldando que la música es una técnica probada para la salud y sanación de la mente, el cuerpo, el corazón y el alma. Sorprendentemente, hay muchos estudios que demuestran que la música es una parte inherente de nuestra esencia como seres humanos, que está integrada en nuestro código genómico y que incluso podemos comprobar en los recién nacidos. Esto explica por qué la música hace vibrar las cuerdas de nuestro corazón y hace sonar un acorde en nuestra alma.

Hace años, cuando dirigía una clínica para trastornos ocasionados por el estrés en uno de los hospitales universitarios de la Facultad de Medicina de Harvard, solía decirles a mis pacientes que ya estaban curados y sanos. Los métodos que les proporcionábamos en nuestra clínica estaban diseñados para que fueran eliminando las capas de estrés que cubrían sus corazones innatamente sabios, serenos y compasivos. La mayoría acarreábamos algún tipo de herida musical: el complejo de que no tenemos talento, quizá porque de pequeños algún profesor de música nos dijo que bastaba con que imitáramos el movimiento de los labios en el coro del concierto. Christine nos ayuda a eliminar esas capas y a descubrir nuestro «espíritu musical» innato. Nos ayuda a que despertemos nuestra música interior para sanarnos, conectar, armonizar y centrarnos: todas ellas facultades muy necesarias en nuestros tiempos. En *La música como medicina*, la autora nos aporta técnicas e instrumentos para llevar la música y el sonido a nuestras vidas a través de un extenso número de prácticas.

Por esta razón, la visión de Christine también es práctica. Se ha producido un espectacular aumento del uso de la música para tratar estados de estrés en todo tipo de personas desde veteranos y supervivientes a situaciones traumáticas hasta trabajadores agotados y personas con depresión. He investigado a fondo el fenómeno, por desgracia, demasiado co-

mún del «desgaste» y he descubierto que uno de los principales factores es un alto grado de estrés. Asimismo, he podido comprobar que la recuperación física, mental y espiritual se produce de manera espontánea y a veces espectacular, cuando las personas introducen en sus vidas técnicas para reducir el estrés. Ahora más que nunca es imprescindible hallar estrategias sostenibles, simples y divertidas para reducir el estrés, reforzar nuestro sistema inmunitario y forjar un sentimiento de unión con los demás. La música —cuando la contemplamos desde el prisma del poder personal, la simplicidad, la creatividad y la calma— puede ofrecernos el apoyo que necesitamos en los momentos difíciles de la vida y puede convertirse en parte de nuestra rutina diaria para la espiritualidad y la salud.

La pasión que siente Christine por su trabajo y su curiosidad por el poder curativo y espiritual de la música la han llevado a muchos lugares únicos, desde los inipis de los lakota hasta zonas bélicas como Irak. Su experiencia es el punto de partida de su enseñanza. Sus reflexiones, historias y datos científicos actualizados nos ayudan a comprender la antigua sabiduría del poder curativo de la música, y su pericia para transmitir su conocimiento nos facilita una vía directa para aplicar esta sabiduría a nuestra vida moderna. Disfruta de este poderoso camino para tu propia sanación musical: a través de la felicidad y de la gran paz que nos aporta la música.

JOAN BORYSENKO

Autora de La salud física a través de la salud mental

Agradecimientos

Mi agradecimiento a la musa que iluminó este conocimiento e inspiró este proyecto.

Gracias al equipo que ha colaborado en la creación de este libro: mi agente, David Nelson, y mi editora Florence Wetzel; a mi corrector personal, Jeff Newman, que supo dejarme espacio mientras acorralábamos ideas; a mi editor de contenido, Christoffer de Graal de Moving Sound en Reino Unido, cuyo corazón de artista ha sabido depurar y dar profundidad a los conceptos clave en este baile de palabras que es este libro. También quiero dar las gracias a la ayudante de investigación Becky Human, a la editora Jean O'Sullivan, al gurú de los gráficos Draï Turner y a mi ayudante, Agate Dawson. Gracias a todos los artistas de Sounds True que me han permitido que sus grabaciones formaran parte de las listas de temas de los capítulos de este libro. Gracias al primer grupo que participó en el primer curso de cuatro semanas sobre la música como medicina, que me ayudó a confeccionar el material para este libro a medida que se iba convirtiendo en un ensemble musical de ritmo, canto, armonía y silencio. Y al Sonic Beauty Circle, que lleva reuniéndose en mi casa durante una década para realizar ceremonias y sanaciones.

Mi agradecimiento al grupo del círculo de tambores de Irak: Z. Melinda Witter, Lydia Shaswar, Noaman, Mohammed, Kurdistan Save the Children, Jihad, Raz, Briyar, The Illuminators, Constantine Alatzas, Mark Montgyierd y Craig Woodson. Fue el diagrama inicial de la rueda de la

medicina de Mark de nuestro protocolo de tambores lo que empezó a esclarecer las conexiones que han originado este libro. Gracias a nuestros patrocinadores: la National Association of Music Merchants (NAMM), Remo Drum Company, Rex Foundation, Mickey Hart, Kieron Sweeney, Musical Missions of Peace y Ocean of Gratitude Cruise.

Gracias a mi consejo de expertos musicales culturales, incluida la música lakota de Mark MaKai, los sonidos curativos tibetanos de Richard Rudis, los tambores ceremoniales afrobrasileños de Kim Atkinson, los conocimientos sobre budismo y sufismo de Gayan Gregory Long, la sabiduría sobre la India y el Tíbet de Anton Mizurak, las giras de música tribal de Stephanie Buffington, el *tarab* del mundo árabe de Cameron Powers y Kristina Sophia, el asesoramiento sobre canciones de Michael Bourdet DJ y la voz misteriosa de Kimber Godsey. He sentido vuestro apoyo y sabiduría vibrando a través de mí en cada pulsación del teclado.

Gracias a Kathy Hull, que se ha pasado un año entero guiándome por la rueda de la medicina del libro de Angeles Arrien *Las cuatro sendas del chamán*. Y la asombrosa coincidencia de que fue su hermano, Arthur Hull, quien me enseñó la práctica de los círculos de tambores y el gran mantra «1-2, ¡hazlo tú mismo!». La fusión de sus sinérgicas enseñanzas hizo que el espíritu y el sonido cobraran vida en la rueda de la medicina de la música.

Gracias a mi guía espiritual Connor Sauer, fundadora de Long Dance; a Tío Manny Eagle Elk Council Pipe Sandoval y a Tío Peter Catches *Zintkala Oyate* de la nación lakota; a Michael Bernard Beckwith, fundador de Agape International Spiritual Center; a Lorin Roche, *coach* de meditación y traductor de *The Radiance Sutras*; a Berenice Andrews, maestra de la senda chamánica; y a Don Campbell, autor y creador del camino de la curación a través del sonido y de la música. Mi agradecimiento a fuentes imprescindibles que han escrito sobre la espiritualidad de la música como Hazrat Inayat Khan, Sri Chinmoy y Paramahansa Yogananda. Gracias a mi hermana del alma, Tina Landrum, por nuestros ritmos de amistad y poesía, y a Dan Cartamil, por nuestras extáticas sesiones musicales y armonías con alma.

Mi agradecimiento a Barry Bittman del Yamaha Music and Wellness Institute, por sus consejos, dedicación y sus excelentes contribuciones científicas. El doctor Bittman ha sido una inspiración de colaboración, concentración y dedicación en su investigación vanguardista sobre la medicina y la música cuerpo-mente. Gracias a Michael Thaut, de la Universidad Estatal de Colorado por los fundamentos científicos para crear modelos de musicoterapia basados en pruebas.

Gracias a mi familia: a mi hermana Joy, cuyo baile, ritmo y canto llenan de gozo mi corazón. A mi padre, a mi hermano Owen y a todas mis sobrinas y sobrinos inspirados por las musas, Ellie, Philip, Keira, Max y Caden, que se reúnen para tocar música en nuestros círculos de tambores familiares de tres generaciones.

Por último, quiero dar las gracias a todos los lugares donde me hospedé mientras escribía este libro: May's Hollow, en Encinitas; la cúpula de Paula Jean, en Joshua Tree; The Old Bear Bed and Breakfast de Mount Pinos, en Los Padres National Forest; Coyote Canteen, en Frazier Park; Stevenson Ranch y el Remo Recreational Music Center, en Hollywood Norte.

Preludio

Este libro es una invitación a que participes en la creación de tu propia música y que la compartas más en el proceso de sanación que está teniendo lugar en todo el planeta. Aunque la música ya está dentro de ti, este libro es una guía para recordar, reconectar y descubrir los beneficios terapéuticos del sonido.

Ésta es la historia de un antiguo artefacto —o quizá facto de arte— que ha puesto en relieve miles de años de desarrollo de la humanidad: la medicina de la música. Este tesoro nos ha acompañado desde los albores de la humanidad. No hay guerra que pueda destruirlo. Ninguna religión puede adjudicárselo. Los místicos de distintos credos han escuchado su canto, los chamanes han viajado en sus rítmicos compases a los reinos de lo invisible, y los sanadores han llevado su melodía a las almas heridas. Está presente en la sinfonía de notas de nuestras vidas, en la armonía entre las personas y en esa música interior que es única para cada persona como instrumento viviente de su propia canción.

En las tierras más pobres, los indígenas que no tienen «nada» resplandecen en el espíritu de la música, bailando y cantando juntos. Conocen el secreto. La mayor parte del planeta ha descubierto esta receta para la felicidad, una senda hacia la sanación que se manifiesta en la medicina de la música.

Quiero guiaros para que descubráis la medicina de la música; el sonido, la interpretación, la pasión y la pausa os están esperando, un remedio

sonoro compuesto en la esencia de vuestro ser. Os conduciré a través de los cuatro elementos de la medicina musical —ritmo, melodía, armonía y silencio— con prácticas guiadas que os enseñarán formas prácticas de orquestrar la sanación y la plenitud en vuestra vida y en las vidas de las personas a las que ayudáis. Luego profundizaremos en el quinto elemento, que es la música interior, la quintaesencia donde se fusionan los cuatro elementos en el instrumento humano. Por último, exploraremos cómo la música como medicina puede orquestrar el cambio en el mundo y en el planeta.

Este libro canta. Las listas de reproducción gratuitas nos ofrecen una banda sonora para las enseñanzas sobre el *groove**, el canto, la armonía y el silencio dentro de ti. Si estás en los campos de la educación, la terapia, la salud o el *coaching* personal, las prácticas guiadas pueden ayudarte a mejorar en tu trabajo. Si eres padre o madre y quieres transmitir a tus hijos la creatividad y expresión de la música, puedes incorporar las prácticas en tu vida familiar. Si eres músico, puede ser un complemento para tu formación y crear música que resuene desde lo más profundo del alma.

Este libro trata sobre un cambio de paradigma. No es sobre que alguien nos enseñe música, sino sobre que sea la música la que nos enseñe a nosotros. No es sobre practicar música; sino sobre la música como práctica. No es sobre el talento; es sobre la verdad. No es sobre amar la música; es sobre vivir la música. Es para ayudarte a encontrar una estrategia personal *sound*** para conservar la salud, que sea alegre, creativa, armoniosa y divertida.

* En el argot musical indica un estado de sintonía entre los músicos, que les hace tocar bien, con el estilo adecuado, espontáneamente y con mucho ritmo creando una energía que contagia al público. Es una palabra vinculada a la música moderna, especialmente al jazz, funk, pop, blues, etc. (*N. de la T.*)

** En inglés la palabra *sound*, tiene varios significados: «sano» «sólido, firme» y «sonido». La autora la está utilizando en su sentido más amplio. (*N. de la T.*)

Mi búsqueda de la armonía

Dediqué años a completar mi formación superior y me licencié en musicoterapia y trabajo social, donde aprendí teoría, investigación y práctica. Pero mi principal escuela han sido los viajes. Mi trabajo como formadora de facilitadores para los círculos de tambores y dirigiendo círculos de percusión en zonas de guerra y deprimidas me ha llevado a muchos lugares: Asia, Europa, Latinoamérica, Sudáfrica, Rusia e Irak, sólo por nombrar algunos. Crear música con personas de diversas culturas que han conservado las tradiciones del sonido y de la música para curar me ha ayudado a abrir totalmente mi corazón. He encontrado una rica herencia musical; incluso en zonas muy pobres y con conflictos bélicos, seguían con sus canciones, ritmos y bailes. Mis experiencias han abierto mi alma al poder de las culturas musicales que todavía se conservan en el planeta.

Cuando me puse a reflexionar sobre las lecciones que había aprendido en mi vida, descubrí el nexo de unión común a todas mis experiencias tan abundantes como diversas. Quería descubrir qué tenía en común el patrón rítmico del tambor *pow wow* de la ceremonia lakota con los cánticos de las mujeres que celebraban el aniversario del final del *apartheid* en Sudáfrica; qué tenían en común las canciones de los supervivientes del Katrina en Nueva Orleans con los círculos de tambores para la paz que había dirigido en Irak. ¿Cuáles eran los aspectos comunes que trascendían el lugar, la raza y la cultura y creaban experiencias musicales sagradas y terapéuticas? Las respuestas apuntaban a los cuatro elementos de la música, que en sí mismos poseen cualidades terapéuticas únicas.

Voy a compartir algunos de los acontecimientos más destacados de mi vida que me sirvieron de directrices para componer este modelo de la música como medicina.

En 2005, embarqué como oradora en el *Peace Boat** japonés con rum-

* (Barco de la Paz) ONG japonesa para promover la paz y los derechos humanos. En sus cruceros crea un espacio neutral y móvil que permite a sus participantes superar las fronteras e iniciar relaciones de cooperación. (*N. de la T.*)

bo a Sudáfrica y Namibia. Formábamos parte del programa de celebración del décimo aniversario del final del *apartheid*. En mi estancia allí, dirigí un círculo de tambores e incluso conocí al arzobispo Desmond Tutu. Llegamos en barco hasta la bahía de Puerto Walvis, Namibia, donde llevé mi tambor hasta una aldea pobre de viviendas con techos de hojalata. Al oír mi tambor un anciano sacó dos cucharas y empezó a tocarlas. No intercambiamos palabras, sólo la energía de nuestro concepto rítmico de tambores y cucharas. Incluso sin tambores, los ritmos africanos eran una explosión de expresión. La energía magnética del ritmo atrajo a los demás, y en un momento, los niños habían formado un círculo a nuestro alrededor.

Un niño que tenía una pierna deformada entró cojeando y, para mi sorpresa, empezó a balancearse y bailar siguiendo el ritmo. Se transformó, su cuerpo se movía más fluido y con más alegría, se produjo un cambio radical desde que llegó hasta nosotros arrastrando la pierna. Saltó al centro del círculo y siguió bailando al ritmo de los tambores y del apoyo que recibía del grupo. No había instrumentos, los cuerpos eran los tambores que bailaban al ritmo. Empecé a descubrir que el ritmo es la medicina para el cuerpo.

Años antes, en una actuación con *Up with the People* (Viva la Gente), en la antigua Unión Soviética, durante la era de Mikhail Gorbachov, me vi involucrada en una inolvidable demostración de libertad por parte del pueblo ruso, que estaba empezando a experimentar la libertad de expresión. Estaba de pie en una plaza de Moscú, cantando con cientos de personas *We Shall Overcome*. Un gran sentimiento de unidad se apoderó de la multitud mientras este himno del movimiento de los derechos civiles estadounidense daba voz al profundo deseo de libertad del pueblo soviético.

La mejor forma de expresar el anhelo de libertad del corazón es a través de una canción. El llamamiento a la revolución al pueblo ruso se vio amplificado y logró sinergia a través de la música. Comprobé que cantar une a las personas, habla el lenguaje del corazón y produce una especie de alquimia que transforma la opresión en esperanza. Me di cuenta de hasta qué punto la melodía es la medicina del corazón.

Todo lo que había aprendido y enseñado en mi vida culminó en 2007, cuando me invitaron a dirigir el primer curso de formación para círculos de tambores en una zona de guerra en Irak. En un taller que duró cinco días, mis colegas y yo formamos a iraquíes que hablaban distintos idiomas y que pertenecían a distintos grupos religiosos sobre cómo dirigir círculos de tambores para resolver conflictos y lograr la paz. Nos reunimos en un edificio que se había utilizado como centro de tortura durante el régimen de Sadam Hussein, y que ahora se había rehabilitado como centro de actividades para jóvenes.

Los participantes kurdos y árabes empezaron a tocar sus instrumentos tradicionales, a cantar sus canciones e incluso a bailar en el *groove* creado por el círculo de tambores. Me di cuenta de que estaba en una cultura musical donde no había separación entre el tambor, el canto y el baile. El resultado fue un espacio sagrado en el que los dos grupos enfrentados empezaron a compartir sus canciones, ritmos y bailes tradicionales con los que anteriormente habían sido sus enemigos. En la cuna de la civilización, la música, literalmente, creó armonía entre los dos grupos rivales y trajo esperanza, paz y curación para las heridas ocasionadas por el genocidio y la larga historia de conflictos bélicos. Estaba descubriendo que la armonía era la medicina para el alma.

Mis experiencias de generar paz en todo el mundo se reflejaron en mi propia búsqueda espiritual. A pesar de que había pasado años interpretando música para diferentes grupos religiosos —desde tocar el órgano para una iglesia Pentecostal hasta tocar el tambor en el Agape International Spiritual Center—, existía un profundo anhelo en mi espíritu de conectar directamente con lo Divino. Mis intentos de meditar eran cada vez más frustrantes porque tengo una mente muy activa. Pero insistí y aprendí a escuchar los silencios entre las respiraciones, entre los tiempos y entre las notas. A través de la práctica de cantar y de repetir mantras, empecé a cultivar un silencio que me condujo a la paz. El silencio fue la medicina de la música que me enseñó a acallar mi mente.

Mi experiencia más mística de la medicina de la música tuvo lugar inesperadamente cuando estaba descansando en un hotel japonés, agotada por la humedad y el calor de un tórrido día de agosto. Mientras estaba estirada en la cama me sucedió algo extraño; empecé a percibir mi respiración como si fuera música. Mi inhalación y mi exhalación seguían un ritmo y en las pausas entre mis respiraciones reinaba un perfecto equilibrio. Mi corazón se llenó de canto. Sentía las vibraciones de mi alma como si fuera un instrumento perfectamente afinado. Respiré profundo y canté un tono que parecía proceder directamente de mi espíritu. Era mi nota, era mi tono personal. Estaba sintiendo la música interior, el sonido de mi espíritu.

Si los cuatro elementos de la música pueden dar esperanza a los corazones de las personas de todo el planeta que han cantado para encontrar su libertad, descubierto la esperanza después del genocidio, despertado el espíritu de la creatividad dentro de ellos, y facilitado la paz interior, imagina toda la sanación que estos elementos pueden aportar a tu vida.

Sé que esta visión de la música activará la curación que permitirá que tu cuerpo baile, tu corazón cante, tu alma encuentre la armonía, tu mente descanse en silencio, y puedas escuchar y expresar en tu vida la música interna de tu espíritu. Pero no se trata sólo de música, sino de la creatividad despierta y del corazón. Se trata de liberar tu voz y tu espíritu. Es un viaje que te llevará más allá del descubrimiento de la música como medicina, te conducirá a una vida armoniosa.

Bienvenido a casa.

CHRISTINE STEVENS
Encinitas, California

1

Prueba de sonido

¿Se te ha puesto alguna vez la piel de gallina al escuchar una pieza musical? ¿Te han saltado las lágrimas alguna vez por la letra de una canción que expresaba tus sentimientos? ¿Ha sonado alguna vez en la radio como por arte de magia la canción que más necesitabas?

Si has respondido afirmativamente a estas preguntas, no eres el único. Daniel Levitin, autor de *Tu cerebro y la música*, dice que nuestro amor por la música es una obsesión humana. Pero la medicina de la música va mucho más allá que todo eso. Podríamos decir que somos música. El latido de nuestro corazón es una pista rítmica que late a través de nuestras venas; nuestra voz es la melodía que resuena cuando hablamos; nuestra salud es la armonía de nuestro cuerpo y mente, y nuestra respiración es el silencio que permite que nuestro cuerpo descanse. Según George Leonard, maestro de aikido y pionero del movimiento del potencial humano: «Nosotros no componemos música, la música nos compone a nosotros».¹

Cuando vamos al médico, nos hace una revisión. En nuestro viaje por la música curativa empezaremos con una «prueba de sonido» o un examen rápido para descubrir los virus que inhiben la medicina de la música en nuestra vida. Os enseñaré a descartar todas vuestras dudas respecto a si estáis dotados para la música y compartiré todas las pruebas científicas que confirman que la música es innata para todos nosotros.

Consumidores frente a creadores

¿Cómo hemos podido olvidar que estamos dotados para la música? ¿Cómo hemos llegado a convertirnos en oyentes de música más que en compositores, en consumidores más que en creadores? Normalmente, es la crítica de alguna figura de autoridad la que logra silenciarnos. Nos dicen «Eres incapaz de dar una nota», o en el concierto del coro nos dicen «Basta con que muevas los labios».

Si alguna vez has sido objeto de estos comentarios, no eres el único. Sir Paul McCartney fue rechazado dos veces en las audiciones para entrar en el coro. A Luciano Pavarotti le dijeron que tenía que cambiar su sonido para que se pareciera más al de «los grandes de la ópera». Cuando George Gershwin tenía diez años, le dijeron que era demasiado tarde para empezar a estudiar música. Gracias a Dios, eso no persuadió a ninguno de ellos para abandonarla. Por el contrario, hicieron llegar sus melodías hasta los corazones de sus seguidores en todo el mundo.

Imagina cuántos McCartney hemos perdido porque las críticas musicales los han silenciado y les han convencido para que abandonaran su música. Imagina cuántos «supervivientes» de clases de piano han bloqueado su creatividad musical porque les han dicho que no tenían suficiente talento. Pero como veremos, nunca es demasiado tarde para crear tu propia música.

Instrumentofobia

¿Qué está sucediendo con nuestro espíritu musical? Una encuesta de Gallup de 2006 indicaba que sólo el 7,6 por ciento de los estadounidenses de más de dieciocho años había tocado un instrumento el año pasado.² Eso implica que un inaudito 92 por ciento de personas sentían que no tenían talento musical. La encuesta no tenía en cuenta el canto, así que es posible que haya más personas que hagan música de las que indican estas estadísticas. ¡Eso espero!

Tres años más tarde, en 2009, se hizo una encuesta de seguimiento que reveló que, entre los que tocaban algún instrumento, el 95 por ciento había empezado antes de los quince años, y de éstos el 72 por ciento había comenzado entre los cinco y los once años. Sólo un 5 por ciento había empezado después de los dieciocho años. Parece existir la creencia generalizada de que si no empezamos pronto, luego es demasiado tarde. La encuesta también revelaba que sólo en el 38 por ciento de los hogares había algún miembro de su familia que tocaba algún instrumento; eso implica que un 62 por ciento de los hogares se enfrenta a la carencia de no tocar ningún instrumento. Cuando se preguntó a las mismas personas qué les motivaría a tocar música, el 95 por ciento de las razones tenían relación con la salud. De algún modo, sabemos intuitivamente que la música posee beneficios para la salud en nuestra vida.³

Esa misma encuesta de seguimiento reveló que el 85 por ciento de las personas deseaban saber tocar algún instrumento. Este «factor deseo» no se puede extinguir. Los beneficios curativos de la música siguen estando relacionados con el alma. ¿Adivinas quién se encuentra entre esa mayoría? El presidente Barack Obama, que le dijo a Barbara Walters en una entrevista de Diez Preguntas Personales que desearía saber tocar algún instrumento. En 2007, se llevó a cabo otra encuesta independiente en Inglaterra que ponía de manifiesto que lo que más lamentaban los adultos mayores era no tocar ningún instrumento musical, y ello les parecía más penoso incluso que el no haber seguido estudiando, tener sobrepeso o no hacer algún deporte o tener alguna afición.⁴

Si la música es un lenguaje tan universal, ¿por qué nos sentimos tan cohibidos al respecto? Yo llamo a esta condición *instrumentofobia*, o miedo a tocar un instrumento. Para muchas personas la música no ha sido una experiencia positiva; quizá las críticas o las experiencias negativas en un coro o con las clases de piano dejaron un efecto duradero. Sea cual sea la razón, este miedo no sólo nos impide tocar un instrumento, sino que incluso afecta a nuestra confianza creativa.

Junto a ésta existe otra condición, el resultado de la represión del es-

píritu musical, lo que denomino *estreñimiento creativo*. La creatividad es nuestro derecho de nacimiento, una medicina de sanación orgánica. Sin embargo, nos reprimimos y tenemos miedo de no tener suficiente talento. Nos comparamos con las grandes estrellas y sentimos que no estamos a su altura. Todas estas dinámicas nos conducen a retraernos. Emocionalmente, sentimos que hay algo en nuestro interior que está intentando expresarse. Físicamente, nos sentimos bloqueados, incapaces de acceder a la poderosa vía del sonido y de la música para lograr nuestro bienestar. La vida puede ser aburrida cuando la chispa del fuego creativo no se enciende en el alma de nuestro espíritu.

Sea cual sea la razón de nuestro estreñimiento creativo, la cura es una *sonoterapia de colon*. De este modo, puedes liberar cualquier creencia e inseguridad que puedas haber desarrollado. No importa cuál sea el origen de estas creencias, tú eres el único que puede deshacerse de ellas. Despide al crítico interior y contrata a un *coach*. Deja sitio para la llamada de la medicina de la música. De lo contrario puede que nunca llegues a expresar la canción que tu alma desea cantar. Tal como dice un viejo refrán: no te mueras con la música dentro.

Más cultura musical

Cuando haces una prueba de sonido del espíritu musical global no tardas en descubrir que Occidente va por detrás del resto del mundo. En la mayor parte del mundo las personas cantan, bailan y tocan el tambor sin importarles demasiado si tienen «talento» o si eso va a hacerlas «famosas». La música forma parte del entramado de la vida en muchas culturas musicales; es una medicina imprescindible para crear felicidad, reunir a la comunidad, generar esperanza, liberar el espíritu, conectar con el Espíritu y educar a los hijos.

Hace algunos años visité una escuela del municipio de Ciudad del Cabo, en Sudáfrica, donde me habían invitado a dirigir un círculo de tambores con los alumnos. En la primera visita a la escuela, oí cantar en un

aula. Cuando entré, vi a los niños sentados en el suelo cantando y acompañándose con palmas, pensé que era la clase de música, pero me dijeron que era una clase de historia y que los alumnos aprendían las lecciones a través de canciones. En el aula contigua, también se oía música, pero esta vez era una clase de matemáticas, repetían las fórmulas matemáticas a través de ritmos. Por último, entramos en un gimnasio y mi corazón se encendió cuando vi a más de veinte niños tocando marimbas y tambores en armonía, dirigidos no por un director, sino por dos profesores de música.

En unos tiempos en que los presupuestos para educación en Estados Unidos están recortando en artes, en países con grandes dificultades económicas, la música sigue estando viva y medrando para los niños y para las siguientes generaciones de almas rebosantes de poder musical. Hay muchos países en los que los fondos no son los que determinan si habrá música todos los días: la música es un aspecto necesario de su cultura musical de la vida. Es una cuestión de inclusión, de comunidad, de ritual, de ceremonia y de la verdadera necesidad de cocrear y de mantener vivo el espíritu.

Cultivar las semillas

Tanto si nos hemos educado en una cultura musical activa como si no, existe una semilla orgánica musical dentro de todos nosotros. Puede que se haya secado, que no haya recibido suficiente luz o que se haya regado demasiado porque las exigencias sobre nuestro tiempo han ahogado las raíces. Puede que la hayamos reprimido o desatendido, pero una semilla siempre está debajo de la superficie, a la espera de las condiciones adecuadas para hacer acto de presencia en nuestras vidas.

Aprendemos a cultivar nuestro espíritu musical del mismo modo que cuidamos de un jardín: con luz (no tomándonos demasiado en serio) y con agua (manteniéndonos en el flujo de la creatividad). Hemos de arrancarnos las dudas sobre nosotros mismos y las críticas, y de ese modo abonaremos el terreno de la creatividad. Cuando eso ocurre, nuestras vidas

parecen una sinfonía, donde incluso los momentos difíciles suenan como movimientos temporales en busca de resolución.

Éste es mi credo filosófico personal, una reformulación de la verdad que podemos replantar en nuestro sistema de creencias, a medida que proseguimos con este viaje:

Eres un ser musical

El don del talento musical viene de dentro.

No es necesario que toques un instrumento.

Tú eres el instrumento.

La música nos pertenece a todos por derecho propio.

De pequeño exploraste el mundo del sonido y del ritmo.

En tu interior hay un espíritu musical a la espera de que lo descubras.

La música no está reservada para los escenarios.

Puede ser un acto cotidiano en los lugares cotidianos.

La escuchas en el latido de tu corazón, en tu respiración, en tus palabras, y la compartes con tu comunidad, en las ceremonias, oraciones y diversión.

Hay una razón por la que decimos que interpretamos música.

La música es creatividad, diversión y expresión.

Aunque te hayan silenciado y excluido de hacer música,

sigues anhelando que haya música en tu vida.

puedes crear armonía en tu vida

y conectar con el espíritu musical que permite que tu alma cante.⁵

Tus genes musicales

Por si tenías alguna duda respecto a que todos hemos sido creados para la música, ahora la ciencia nos está demostrando hasta qué punto forma parte intrínseca de nuestro ADN y está empezando a explicar la función terapéutica que desempeña en nuestras vidas. Gracias a las investigaciones vanguardistas en el campo de la genómica, existen pruebas de los be-

neficios de la música para reducir el estrés en el cuerpo, en la mente y en el espíritu, independientemente de que se tenga una formación musical previa.

Uno de los principales investigadores de la medicina cuerpo-mente y de la música es Barry Bittman, que primero fue concertista de piano y posteriormente se licenció en medicina y se especializó en neurología. Su caso no es una excepción entre los investigadores de la medicina de la música. Desde Albert Einstein, que tocaba el violín, ha habido muchos músico-médicos y músico-científicos que son quienes hoy lideran el campo de la medicina de la música. Hasta la fecha, Bittman ha publicado más de seis estudios revisados por expertos sobre música y salud. Es el presidente del Yamaha Music and Wellness Institute y director de innovaciones del Meadville Medical Center de Meadville, Pensilvania. Para más información sobre estas organizaciones, puedes visitar yamahainstitute.org y mind-body-org.

Conocí al doctor Bittman en una conferencia sobre musicoterapia en 1999. Con el patrocinio de Remo, el mayor fabricante de tambores del mundo, trabajamos conjuntamente con Karl T. Bruhn, para crear el programa de formación para facilitadores *HealthRHYTHMS*®.

Antes de pasar a describir el estudio imprescindible de Bittman sobre la reducción del estrés y la música, aquí presento un breve resumen sobre el genoma humano, que contiene la información codificada de nuestras secuencias de ADN/ARN. Formado por aproximadamente 25.000 genes funcionales, en junio de 2000, Celera Genomics, que ahora es Applied Biosystems, descifró la secuencia del genoma humano. Este descubrimiento ha conducido al creciente conocimiento sobre la funcionalidad y los mecanismos que afectan directamente a nuestro bienestar y al tratamiento de las enfermedades.

Resulta que los genes responden tanto a condiciones internas como externas, lo que a su vez conduce a la activación y desactivación de ciertos genes. La respuesta que tendrá cada gen dependerá de una serie de factores, y, por supuesto, cada uno de nosotros respondemos al estrés de forma

diferente. Reconocer la predisposición genómica de cada persona está ayudando a la ciencia a desarrollar el campo de la medicina individualizada, que contrasta con el pensamiento médico actual.

Bittman se propuso estudiar el nivel más profundo de pruebas biológicas para reducir el estrés a través de componer música, y para ello diseñó un proyecto de investigación creativo. En primer lugar eliminó a todas las personas que tuvieran experiencia como compositores y se aseguró de que todas fueran novatas (en lenguaje científico, esto se conoce como criterio de exclusión). Se tomaron muestras de sangre de cada participante para crear un punto de partida de actividad genómica para cada sujeto. En el análisis sanguíneo se buscaron cuarenta y cinco marcadores genómicos de estrés conocidos, o interruptores que literalmente «activan» respuestas biológicas que se asocian con factores de riesgo para la salud, como pueden ser desde enfermedades cardiovasculares hasta el cáncer, o desde la diabetes hasta las afecciones inflamatorias.

A continuación, los participantes fueron sometidos a una fase de inducción al estrés de una hora de duración. Todos ellos tenían que dedicar una hora a componer puzles. Como suele suceder en la vida, cuando se genera estrés porque las cosas no encajan, las piezas de los puzles estaban diseñadas para crear estrés. Las piezas no encajaban e incluso tenían dibujos por ambas caras. Además, les iban diciendo: «Lo estás haciendo bien, ¡pero todos los demás lo hacen mejor!»

En la fase siguiente, los investigadores repartieron a los sujetos en tres grupos. El primero tenía que continuar con la inducción al estrés con los puzles durante una hora más. Al cabo de dos horas, los resultados de sus analíticas eran idénticos. Sus interruptores de estrés en su ADN seguían activados.

Al segundo grupo se le permitió descansar, se sentaron y se relajaron, leyeron revistas y periódicos en una sala tranquila y en asientos cómodos durante una hora. Este grupo dio muestras de una ligera inversión en la respuesta genómica, con un promedio de inversión de seis genes del total de cuarenta y cinco.

El tercer grupo fue a un laboratorio de teclados electrónicos y los participantes tocaron durante una hora. El grupo siguió un programa de composición musical recreativa para piano, el Yamaha Clavinova Connection, que fue diseñado para fomentar la diversión, la creatividad, apoyar la experiencia grupal, la autoexpresión y la relajación. A diferencia de las clases de música estructuradas, los participantes pudieron crear su propia música con los sonidos de percusión y batería, emulando un círculo de tambores e improvisando en el teclado. Cuando a este grupo se le volvió a tomar otra muestra de sangre, los análisis revelaron que se habían desactivado diecinueve de los cuarenta y cinco marcadores del estrés. Es decir, que se demostró que tocar música era tres veces más eficaz para la reducción del estrés que simplemente relajarse.⁶

Las futuras investigaciones incluso prometen más pruebas científicas en el ámbito genómico. Actualmente se está llevando a cabo un nuevo estudio que investiga todo el genoma humano utilizando un diseño parecido de investigación musical. Los resultados podrían empezar a identificar los genes específicos que están implicados en la expresión musical. Estamos a punto de realizar grandes descubrimientos sobre la base genómica de la música y la forma en que estamos hechos para la misma.

La clave de la música como medicina

Según los resultados de Bittman, cuando componemos música, podemos desactivar los detonantes genómicos relacionados con el estrés. Por tanto, no es sólo lo que *hace* la música, sino lo que *deshace*. Hay un principio en la medicina de la música, un patrón de activación y desactivación. No se trata sólo de lo que activamos, sino también de lo que desactivamos; no se trata sólo de lo que obtenemos de la música, sino de que ésta es curativa porque nos permite liberarnos de cosas.

Puede que hayas notado un estado parecido en tus propios estados de ánimo. Habrás observado que es difícil estar enfadado cuando te ríes; es difícil estar triste cuando eres feliz; es difícil preocuparse por el pasado

cuando estás en el presente. La teoría psicológica de los estados simultáneos indica la imposibilidad de experimentar dos estados opuestos al mismo tiempo.

Este principio de activación/desactivación se puede aplicar a cada uno de los elementos de la música como medicina. En el ritmo, los tambores desactivan la mente racional y nos permiten sentir el conocimiento primario en nuestro cuerpo. En la melodía, descubrimos que hacer que resuenen nuestras emociones más profundas transforma el sufrimiento y la desesperación y ayuda a sanar el corazón. En la armonía, descubrimos que lograr la armonía con los demás desactiva el «yo» y activa el «nosotros», nos hace trascender el ego e inunda el alma de un sentimiento de unidad. En el silencio, descubrimos que silenciar la mente desactiva nuestros pensamientos sobre el pasado y el futuro y permite la activación de la paz y el silencio.

Esto no es sólo teoría. La ciencia ha podido demostrar estos patrones de activación y desactivación. Pero la teoría no genera cambios. Gran parte de este libro trata de *por qué* hemos de conectar con la medicina de la música, pero también de como *cómo* introducir la música en nuestra vida. Como sucede en la mayor parte de los temas de crecimiento y de transformación, conseguir mayor creatividad y autoexpresión tiene que ver más con lo que hemos de soltar que con lo que hemos de «adquirir». Se trata de recordar y de rescatar el espíritu musical dentro de cada uno de nosotros.

La música es tan innata como el ritmo de tu corazón, está tan cerca de tu ser como el murmullo de tu alma, y es tan intrínseca como el espacio de silencio que se crea entre cada respiración. Libérate de toda creencia limitadora respecto a tu propio espíritu musical y reconócelo en todos los elementos de la música, de esta forma encontrarás una puerta hacia los beneficios terapéuticos del sonido.