



Quen canta os males espanta. Son e benestar.

Eva Xian

Non só para afastar os males serve e serviu cantar, tamén se cantou e se canta para que os labores do campo se fagan máis lixeiros, ou para que as horas pasen máis de présa, ou para coordinar golpes de precisión nas xa case esquecidas profesións como a do ferreiro, o canteiro, o carpinteiro, o leñador.....

Cal dos nosos oficios non levou e leva intrínseco na bagaxe da súa tradición unha canción ou un ritmo. Lembrádesvos do afiador? Cando se oía polas rúas?. Que xenial reclamo publicitario!, non si?

Utilizamos o canto e a música para tantas cousas que necesitaríamos horas para podermos desenfaiar da nosa mente colectiva os fíos da lembranza de tantas e tantas ocasións nas que o home empregou o canto como ferramenta.

Pero o máis interesante deste tema non é só lembrar ou poñer en evidencia todas e cada unha das aplicacións e virtudes da música feita na casa, por persoas non músicos, senón que me gustaría centrarme no feito de que todos os seres poden facer uso dela, facelo ben e ademais beneficiarse de todas as súas calidades e beneficios.

Beneficios?; si, beneficios!. Os Nosos devanceiros e nós, por suposto, seguimos a utilizar o canto e a música como evasión do cotián e como ferramenta para transformar ambientes que doutra maneira non poderían ser modificados. Explico un exemplo:

Cando non había medios para irse uns días lonxe e esquecer a cor das paredes da fábrica e das casas escuras por uns días, e así recuperar ánimos e ilusións polas monó-

nas tarefas diarias, descubrimos que unha festa colectiva ben feita pode acabar coa monotonía e o aburrimiento cando menos para un par de meses. E en cuestión de horas parece que a pintura das paredes volve brillar e mais que o cotián parece volve algo máis interesante. Quen non viviu esta experiencia?

Hai rexións e pobos cuxa pobreza parece case un designio, e nas que esta fórmula continúa sendo utilizada desde hai non se sabe canto tempo. Nestes lugares nos que a presenza dun músico para amenizar o



Gaita de rosca

baile resultou ser un luxo impagábel, resolveron a carencia potenciando as súas capacidades rítmicas e melódicas, aprendendo a cantar os bailes que lles gustaba bailar.

Os primeiros viaxeiros de princi-

pios do século XVIII relatan nos seus escritos como os aldeáns reunidos en pequenas pallozas entoaban misteriosas cancións que aprendían por repetición; e que eran cantadas os días festivos nos bailes da tarde e da noite.

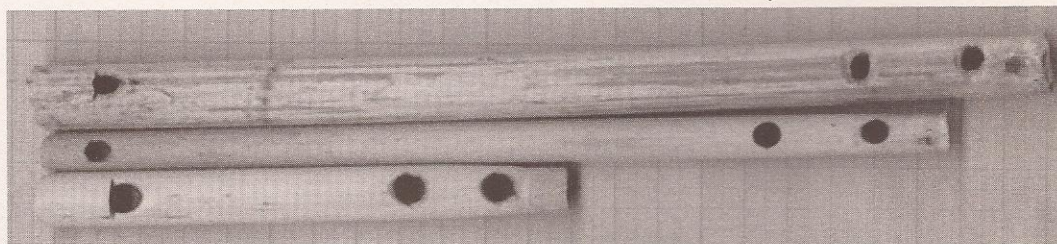
Estes bailes cantados posuían complexos cambios de ritmo, capaces de facer gozar a expertas parellas de bailadores.

O inverno pasado tivemos o privilexio de asistirmos a unha festa na aldea de Vilanova de Hío, onde os veciños cantaron toda a tarde sen practicamente interrupcións. Os homes, as mulleres, os mozos, todos eles parecían competir a quen cantaba máis e mellor.

As mulleres máis anciás cantaban coplas de cego acompañadas de cunchas, mentres todo o grupo escoitaba implicándose e achegando os fragmentos que se podían esquecer. Máis dun espontáneo bailou mentres a estancia se enchía máis e máis de vida e de risas, nunha comunión colectiva. É que o son, a música e o canto posúen calidades terapéuticas que paga a pena descubrir e aplicar na nosa vida diaria, colectiva e individual.

En Cataluña hai un dito que aconsella: as grandes tarefas precisan grandes descansos. Paradoxal, non é?. Fixástesvos en que para que a música se entenda ben e transmita un tempo equilibrado deben respectarse os silencios?.

O silencio, o son e os descansos



Flauta de media lua

son necesarios para o equilibrio do noso organismo e da nosa mente. Recentes estudos en bioacústica e saúde inciden en que a presión sonora da natureza, que oscila entre os 20 e os 25 dB, é a máis adecuada para o noso benestar. As variacións melódicas e rítmicas que se recrean espontaneamente na natureza alimentan as nosas células cerebrais. Ao contrario, as presións sonoras máis intensas (o ruído) prodúcenos molestias que poden ir desde a irritabilidade ata a depresión ou a subida do colesterol.

Hai 40 anos o doutor Alfred Tomatis, otorrinolaringólogo francés, desenvolveu o "Método Tomatis" que prové adestramento auditivo, ou estimulación auditiva para o tratamento dunha grande variedade de padecementos. Tomatis anota que os sons de alta frecuencia danlle enerxía ao cerebro, mentres que os sons de baixa frecuencia quítanlle enerxía ao cerebro. Un cerebro con enerxía mantenos máis enfocados, dános maior capacidade de concentración, de organización, mellora a memoria, a aprendizaxe e pode traballar durante períodos de tempo máis longos sen esgotarse.

O oído enerxiza o cerebro e a través da estimulación auditiva fortalécese a capacidade de organización do pensamento, a memoria e por ende, a creatividade. Para sentirse en forma o cerebro debe ser estimulado. Usando o oído actívase a concentración, a creatividade e a enerxía.

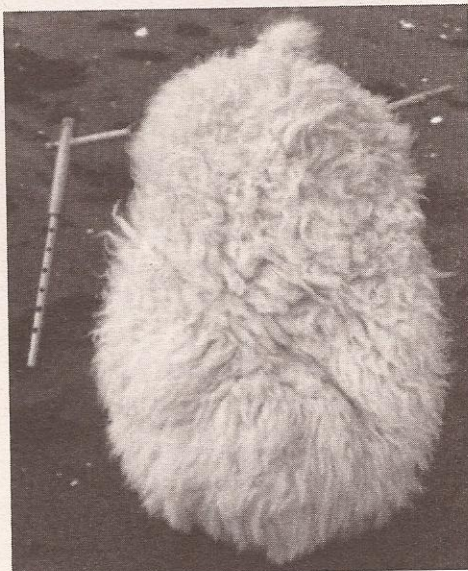
Este principio sostense nas máis antigas culturas que habitan o planeta.

Os exipcios crían que o deus Thot creara o mundo emitindo un son vocal. De alí naceron outros catro deuses dotados de igual poder, quen poboaron e organizaron o mundo.

Nas concepcións filosóficas que se derivan das cosmogonías persa e hindú, o universo fora creado dunha sustancia acústica. Produciuse un son inicial que, ao emerxer do abismo, primeiro se fixo luz e despois, pouco a pouco, parte desa luz vol-

veuse materia. Esta materialización nunca foi total, pois cada cousa material continuaba conservando algo desa sustancia sonora da que foi creada.

Os primeiros babilonios e os gregos antigos relacionaron o son co



Gaita de Moaña.

cosmos, a través dunha concepción matemática das vibracións acústicas vinculadas cos números e a astroloxía. Os filósofos pitagóricos concibían as escalas musicais como un elemento estrutural do cosmos. Tamén crían que aínda que o son existía como un elemento natural no universo, podía non ser perceptíbel aos oídos do home. Chamaban «harmonía das esferas» aos sons inaudíbeis producidos polos movementos dos corpos celestes. Estes sons expresaban a harmonía matemática do cos-

mos.

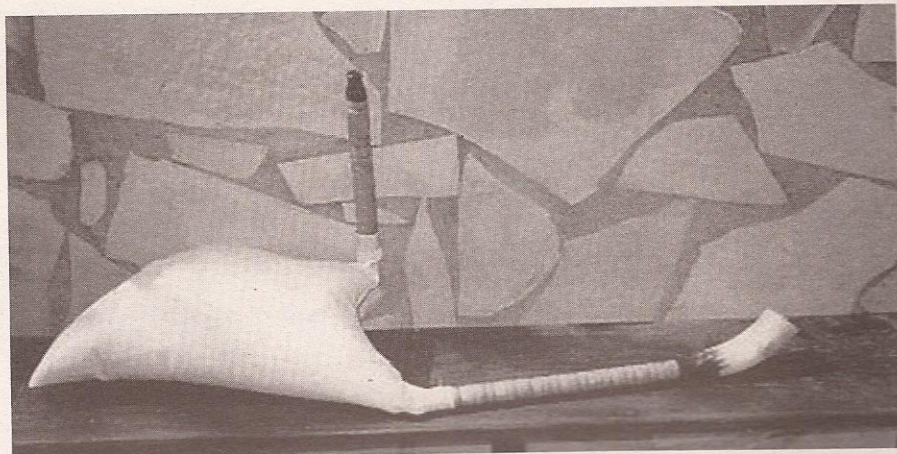
A mesma idea de que os sons celestiais podían ser inaudíbeis ao oído humano existiu tamén en doutrinas relixiosas; pero esta idea foi totalmente mística e non tiña base científica. O home creu

nalgunhas épocas que a música do paraíso divino podía ser oída e captada, pero só por homes de moi alto nivel espiritual. Os compositores cristiáns bizantinos supuñan que o prototipo dos himnos relixiosos era o canto dos coros de anxos, inaudíbeis para os oídos humanos; pero transmitido aos músicos por inspiración divina.

Desde o Renacemento ata os nosos días, as crenzas na relación entre o son e o cosmos non saíron do campo da especulación intelectual metafísica. No entanto, a súa relación matemática pode ter unha connotación emocional para algúns escritores que falan da «lóxica celestial de Bach».

Non podemos esquecer que algúns compositores de vangarda basean as súas composicións musicais sobre combinacións matemáticas calculadas con aparatos electrónicos. Así entramos nun novo mundo musical no cal algún día o home poida encontrar un elemento terapéutico. A música electrónica abriulles un novo campo de interese aos terapeutas, pois permítelle ao home relacionarse cun mundo estraño ás emocións e símbolos humanos.

O home primitivo explicaba os



Gaita de rosca.



Tambor cuadrado

fenómenos naturais en termos de maxia e pensaba que o son tiña orixe sobrenatural. Bastaba que fose incomprendible para que o considerasen misterioso e máxico. O son expresaba para eles as ordes ou ameazas dos espíritos que os rodeaban, as que variaban segundo a disposición de ánimo de tales espíritos, fosen benignos ou maléficos. Era un medio de comunicación cun mundo permanente, pero invisíbel. Este fenómeno foi observado en moitas partes do mundo; por exemplo, en Nova Guinea, certas tribos primitivas cren que a voz dos espíritos pode ser oída a través das frautas, os tambores e o bramido do touro.

Este proceso ten un interese especial na musicoterapia, en especial cando nos leva á identificación dun ser humano cun son específico. Nas civilizacións totémicas existía a crenza de que cada un dos espíritos que habitaban o mundo posuía un son individual propio. O tótem ancestral parecía posuír unha conciencia acústica e responder a certo son. A imitación ou simulación do son individual do tótem permitía ao home identificarse co seu antecesor místico e lograr dese modo conservar a súa vida mediante o contacto; doutra maneira, morrería.

O home primitivo identificábase

co seu medio cando imitaba os sons que oía, xa fose en forma vocal ou instrumental. A imitación vocal era nesas épocas a forma máis potente de participación mística co mundo circundante. Describía unha experiencia colectiva na que os aborixes organizaban - como o fan ata hoxe - concertos naturais. Cada un dos participantes imitaba un ruído natural particular, como a chuvia, o vento, o murmurio das árbores, os cantos dos paxaros, os ruxidos, gruñidos, etc., dos animais. Os resultados eran sorprendentes e chegaban a un clímax. Certos métodos de educación musical intentan hoxe revivir eses costumes primitivos.

Cabe supor que pouco a pouco a imitación dos sons naturais chegou ser música cunha forma e expresión propias e que progresou a través das diversas civilizacións e culturas.

A imitación e a repetición son dous procesos mediante os cales o home aprende, evoluciona e crea. Ambos procesos son aplicábeis ao son cando este chega a ser unha linguaxe verbal ou musical. Podemos observalo cando o neno percorre os primeiros pasos de exploración e apropiación dos sons, tal e como fixeron seguramente os nosos antepasados.

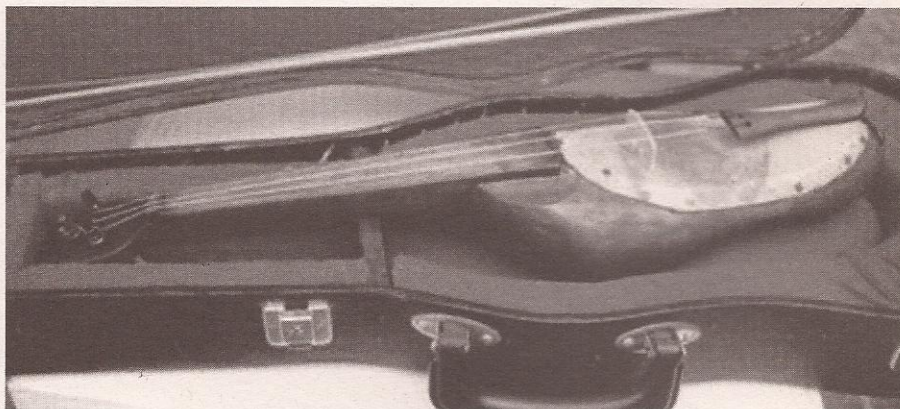
Aínda que as nosas concepcións acerca do home, a relixión e a sociedade experimentaron moitos cambios a través das épocas, certas crenzas e actitudes mantivéronse inmutábeis. A idea de que hai algo divino na



Torno

música podemos encontrala aínda vivente. Tanto o compositor como o executante sentíronse a miúdo divinamente inspirados, porque non podían explicarse esa inspiración por medios racionais. Na antigüidade, Orfeo foi un tocador de lira inspirado polos deuses, que lle daban o poder de amansar as feras e de encantar as tenebrosas potencias do inferno coas súas melodías.

Se a música foi considerada desde épocas pretéritas como un don do home que lle vén de Deus e volve a El, un don que pode contribuír á felicidade e á saúde humana, existiu paralelamente outra crenza: que a música puido ser empregada polo demo para extraviar o home.



Sabot