

José Enrique Veladiz Meza\*

A N T R O P O L O G Í A

# Musicoterapia con instrumentos de origen precolombino

*Con el suave murmullo de tu voz  
arrullaste el conocimiento interno,  
la experiencia milenaria hecha canción  
permite el camino de regreso a lo que soy*  
Mexikayotl

**E**l laberinto delirante y destructivo en que se han convertido las ciudades modernas ha obligado a los seres humanos a perder el contacto con la vitalidad seductora de la naturaleza. El armonioso canto de las aves ha sido suplantado por vibraciones sonoras disonantes, generadas por máquinas que enloquecen la ciudad con sus incomprensibles y famélicos aullidos.

En este contexto desalentador, las madres deben atender las labores domésticas, educar a los hijos y solventar diversos problemas que alteran su integridad física y emocional. Los padres sortean un interminable laberinto de obstáculos para llegar a su centro de trabajo, cumplir con una complicada jornada laboral e internarse, nuevamente, en la marea inquietante de la soledad y la angustia.

Los hijos giran, a gran velocidad, alrededor de un mundo exigente e insensible, realizan sus actividades bajo una rígida disciplina, limitando su creatividad y perturbando su imaginación, sometidos a un espacio pequeño y opresivo.

La rutina generada por las grandes metrópolis desgasta la convivencia, hasta el punto de desfigurar nuestro diseño de *homo-cosmo* y convertirnos en un apéndice grotesco de las máquinas. Es alto el precio que estamos pagando por acceder al mundo alucinante de la civilización moderna. La mayor parte de las personas somos víctimas del vertiginoso ritmo de la vida actual, apartando nuestros sentidos de las maravillas que nos brinda la naturaleza.

\* Licenciado en Psicología por la UNAM. Profesor titular del Diplomado de Musicoterapia que se imparte en la Universidad Autónoma Chapingo.



El otrora suave y amoroso timbre de voz, con que acariciaban el alma nuestros ancestros, se ha convertido en un grito desesperado, que nos lleva por el mundo a toda prisa, alterando nuestra estructura molecular y el equilibrio de nuestro organismo. Por eso es necesario devolver la armonía a los componentes de nuestro ser mediante la sensibilización.

El componente primordial para acceder a la armonía interna de los elementos que nos conforman como seres humanos, el sonido o vibración sonora, es retomado de la gran variedad de instrumentos musicales provenientes de todas las culturas ancestrales. Los sonidos que provocan y configuran la vida son el objeto de estudio de la musicoterapia. La metodología que la fundamenta se origina en la poderosa tradición oral en lengua náhuatl, herramienta esencial en la explicación minuciosa de los hechos científicos antiguos y modernos.

Las diferentes puertas de nuestra personalidad son abiertas por la música, caminos infinitos en la energía del pensamiento. Escuchar un canto y ver una flor es la celebración de la vida. Cultivar el arte de vivir correctamente se convierte en una verdad irrenunciable. Premisa surgida de la eternidad amorosa de la filosofía náhuatl, protectora inquebrantable de nuestra evolución. Luz inteligente en el código tribal del *homo-cosmo*.

Parte fundamental de esta concepción cosmogónica es la ejecución y elaboración de instrumentos musicales enraizados en la más pura tradición náhuatl, método idóneo para distinguir los efectos específicos de las vibraciones sonoras en el ser humano, sin olvidar que la materia es la densidad más alta del sonido.

Por más de una década, el grupo musical Yolteotl ha investigado los métodos tradicionales que se utilizan en la elaboración de instrumentos arraigados en la sensibilidad creativa de nuestros ancestros, y ha logrado manufacturar una gran variedad de ellos. Esta imponente labor ha dado como resultado la grabación de seis discos compactos, que contienen melodías compuestas con el objetivo de recuperar nuestra impresionante memoria artística y enriquecer la esfera de aplicación de la musicoterapia.

En un contexto internacional, la musicoterapia es

un modelo de medicina alternativa. En 1942, se fundó en Estocolmo, Suecia, el instituto dedicado a la investigación y aplicación de esta técnica, y además existe una Federación Internacional de Musicoterapia, que plantea la siguiente definición: "Es un abordaje particular del sujeto y su problemática vital, a través de sus producciones sonoras y el movimiento corporal, que está relacionado con un elemento fundamental de la música como lo es el ritmo. Entendiendo como sujeto, a una unidad bio-psico-social-espiritual".

Esta forma de terapia y su método correspondiente están basados en actividades lúdicas, diseñadas para que los pacientes perciban su propia capacidad creadora y puedan asociarla con los demás componentes de su organismo, asignándole un significado diferente a su historia personal.

En los instrumentos musicales de origen precolombino también encontramos las mismas posibilidades, aunque su efecto sonoro va más allá de la simple asociación de hechos o recuerdos que provocan alteraciones emocionales. El sonido producido por estos instrumentos despierta sensaciones internas y externas, experiencia que denota en primera instancia el estado relajante propicio para iniciar el trabajo terapéutico.

Los instrumentos musicales creados por las diferentes culturas prehispánicas asentadas en el territorio nacional evocan sonidos de aves, de diversos animales y de otros elementos fundamentales de la naturaleza. Crean sensaciones que rompen el tiempo y el espacio, generando el reacomodo de la estructura molecular de quien escucha la música, a través de la sincronía melódica universal que devuelve los sonidos, transformados en reflejos lumínicos, a la estructura acústica y dinámica del autoconocimiento. Los instrumentos musicales de Anáhuac equilibran las alteraciones causadas por el acelerado ritmo de la vida actual; remitiéndonos a los recintos naturales donde todo es creación, origen y memoria ancestral que no debemos ignorar.

#### Método

Cada sesión de musicoterapia esta dividida en tres fases. La primera (apertura) tiene una duración de 20



minutos, en los que se trabaja a través de ejercicios de respiración, contracción y relajación de los músculos, con acompañamiento de música realizada con instrumentos de origen anahuaca o precolombinos. Posteriormente, con el desarrollo de la sesión (40 minutos) se lleva a los participantes a visualizar cada uno de sus órganos biológicos, tal es el caso de los pulmones, a partir de preguntas directivas como las siguientes:

¿Cómo es el ritmo de tu respiración? ¿Por cuál orificio nasal estás respirando? ¿Qué sensación experimentas en este momento? ¿Te puedes ayudar a tener una mejor respiración? Vas a llenar tus pulmones (inhalar) únicamente con la nariz izquierda, tapando la otra con el dedo pulgar de la mano derecha, ahora vas a vaciar tus pulmones (exhalar) por la nariz derecha tapando la otra con el dedo índice de la mano derecha. Repite este ejercicio de respiración cuatro veces. ¿Cómo te sientes ahora? ¿Cómo es el ritmo de tu respiración?

Se pueden hacer toda una serie de ejercicios de respiración, para favorecer un estado de relajación más profundo. Posteriormente se pueden trabajar malestares emocionales, ansiedad, estrés y depresión, entre otros, enfocando la atención de los participantes al control de su propia respiración para equilibrar su estado anímico.

Lo que se pretende hacer a lo largo de las sesiones es incrementar el autocontrol del propio organismo para afianzar la autoestima. Los pensamientos positivos que se generan durante el manejo de su cuerpo brindan las oportunidades para afrontar las ideas, imágenes u obstáculos mentales que impiden la resolución de los diferentes problemas cotidianos.

La sesión termina (cierre, 20 minutos) con la recapitulación de las sensaciones experimentadas por los participantes; es decir, clarificar los efectos sonoros de la música anahuaca mediante la ubicación de los sonidos más benéficos para los escuchas. Por ello se solicita que realicen una bitácora, para que anoten a lo largo de los días el progreso en el autocontrol de sí mismos.

Así, mediante la musicoterapia pretendemos influir en la conducta desordenada del hombre moderno y

devolverlo a su poderoso diseño original, latente en su intelecto y en su espíritu.

### Conclusiones

Las consecuencias visibles de la cosificación urbana, el estrés, la depresión, la ansiedad y demás malestares emocionales favorecieron el surgimiento, a partir de la década de 1960, de toda clase de artilugios y profetas mediáticos, quienes ofrecían devolver la salud física y espiritual a una sociedad sumida en una de las peores crisis existenciales de la historia.

Además, hay un gran vacío en la mayoría de las terapias modernas, la sensibilización. Es necesario reposicionar al individuo como parte de la naturaleza, no sólo penetrar en las abstracciones del pensamiento, sino reconocer también las precisiones inéditas y perdurables del espíritu.

La modernidad que globaliza al mundo trae consigo un enorme deterioro de la salud física, psíquica y espiritual de los individuos; comprometiendo el futuro de la humanidad en cruentas y mortíferas guerras, destinadas a empobrecer a millones de personas, presionadas por las difíciles condiciones de vida impuestas por las grandes potencias imperialistas.

La musicoterapia es una técnica novedosa, por ello la teoría que la origina y sus aplicaciones prácticas siguen en constante perfeccionamiento. En universidades de España, Argentina, Venezuela y otros países se ofrece ya una maestría en Musicoterapia. En nuestro país, la FES Acatlán-UNAM y algunas instituciones privadas ofrecen cursos y/o talleres, en los que se utilizan principalmente instrumentos de madera, cuyas cualidades terapéuticas hacen necesario su uso en momentos específicos.

En la Universidad Autónoma Chapingo se ha logrado poner en marcha un Diplomado de Musicoterapia, con una duración de 206 horas a lo largo de 13 módulos. La invitación está hecha, ahora sólo falta adentrarnos en el conocimiento infinito del ser humano, trascender más allá de lo imaginado para restaurar los componentes naturales y continuar con el camino del perfeccionamiento, escuchar con atención el llamado que todos los días nos hace nuestro cuerpo.