

# Preparando el escenario con sonido: el papel de la música en el teatro Gestalt.

Diego Marín Romera  
Catalina Guerrero Romera

"La música puede nombrar lo innombrable y comunicar lo desconocido". -Leonard Bernstein



## ***1. Qué es la música y cómo nos afecta.***

### **1.1. ¿Qué es música? Una inmersión profunda en el alma armónica**

Al contemplar el vasto e intrincado reino de la música, surge una reflexión reflexiva: ¿Por qué la música, en todas sus formas, ocupa un espacio tan elemental en nuestras vidas? ¿Cómo cierra brechas, toca almas y articula lo que a menudo no se dice?

Para entender la música, primero debemos rastrear sus raíces etimológicas. Originario del griego " μουσική [ τέχνη ]" ( mousikē [ téchnē ]), se traduce como "el arte de las musas". Históricamente, la música es reconocida como la ingeniosa alineación de sonidos y silencios en una narrativa emocional estructurada. Entreteje armoniosamente principios de melodía, armonía y ritmo, sutilmente entrelazados con complejos matices psicoemocionales.

Básicamente, la música surge del flujo y reflujo de vibraciones, puestas en movimiento por diversos impulsos. Estas vibraciones se irradian como ondas sonoras y tocan el centro mismo de nuestro ser. La música, entonces, se convierte en un arte de curar estas vibraciones, estirarlas y moldearlas a través del lienzo del tiempo. Por el contrario, si bien el ruido también es una manifestación del sonido, su naturaleza caótica y no armónica a menudo lo diferencia de la coherencia sinfónica de la música.

Profundizando más, la música puede concebirse como:

- Tapiz Armónico: Una delicada e intrincada mezcla de melodía, ritmo y armonía, donde cada elemento baila y se entrelaza, creando un tapiz de belleza sonora.
- Elixir auditivo: una secuencia de sonidos modulados que tienen el poder de deleitar, intrigar y evocar respuestas emocionales profundas, actuando como un elixir para el alma.
- Conducto emocional: una forma de arte que combina la voz humana con instrumentos, o incluso solo uno de los dos. Esta unión crea un canal que tiene la habilidad de despertar una amplia gama de emociones, que van desde el puro éxtasis hasta la profunda melancolía.

El renombrado compositor Edgar Vàrese resumió una vez la esencia de la música al afirmar: "La música es sonido organizado". Como musicoterapeutas, podemos ampliar esta definición afirmando que la música no es sólo un sonido organizado, sino también una emoción, un recuerdo y una experiencia organizados. Sirve como un puente que conecta nuestro mundo interior con el exterior, haciendo tangible lo inefable y mágico lo mundano. A través de una lente terapéutica, la música se convierte en un catalizador para la curación, la introspección y la transformación profunda.

### **1.2 La voz primordial: la música como lengua materna de la humanidad**

Numerosas teorías postulan que la música, en su esencia, podría ser la forma original de comunicación de la humanidad, mucho antes de los contornos estructurados del lenguaje hablado. No es simplemente una idea evocada del pensamiento moderno, sino que podría remontarse a nuestros ancestros antiguos, incluidos los neandertales.

Nuestra conexión con la música es primordial, como lo demuestran descubrimientos como la flauta de hueso, que, con una asombrosa antigüedad de 35.000 años, es un testimonio del antiguo papel de la música en la vida humana.

Sorprendentemente, si bien la evolución de algunas sociedades no se aventuró en el ámbito del lenguaje escrito, no se ha identificado ninguna que no haya abrazado profundamente la música. Esta omnipresencia de la música dice mucho sobre sus raíces profundamente arraigadas en la psique humana. Es un artefacto del alma, un eco atemporal de nuestro pasado distante que continúa reverberando en el presente.

En el tapiz de la sociedad humana, la música actúa como un hilo intrincado que nos une. Desempeña un papel multifacético, uniendo a individuos en parejas o uniendo grupos más grandes en un todo armonioso. La música siempre ha sido una piedra angular de la cohesión social. Las cadencias rítmicas de las marchas militares, por ejemplo, unen a los soldados en paso y espíritu, forjando vínculos que se extienden más allá del campo de batalla. Algunas culturas incluso han aprovechado el poder de la música como instrumento de paz, empleándola en la resolución de conflictos, como se ve en las animadas réplicas de las "pullas vallenatas" venezolanas o los competitivos versos de las batallas de rap.

Más allá de sus implicaciones sociales, la música resuena a un nivel profundamente personal. Sirve como bálsamo, fuente de relajación y fuerza tonificante que enciende la inspiración. Para muchos, la música es un puente hacia lo divino, un conducto que nos conecta con reinos de conciencia más profundos, permitiéndonos involucrarnos más plenamente con nuestros cuerpos y corazones. A través de sus melodías y armonías, la música proporciona un medio universal que trasciende el tiempo, el espacio y el lenguaje hablado, recordándonos nuestro viaje humano compartido y la canción eterna que lo recorre.

### **1.3 Armonías neuronales: cómo la música da forma al cerebro**

Desde que estamos en el útero, tenemos un fuerte vínculo con el sonido. Hacia el quinto mes, incluso antes de abrir los ojos, nuestros oídos están casi completamente desarrollados. Los primeros sonidos que escuchamos a menudo son el reconfortante latido del corazón de nuestra madre y su voz, que reconocemos y en los que encontramos consuelo una vez que nacemos.

Esta profunda conexión con la música va más allá del simple oído. Las canciones nos ayudan a comprender mejor. En todo el mundo, vemos a menudo a adultos cantarles a bebés y niños. Ayuda a que sus cerebros crezcan y recuerden mejor.

Mirando hacia atrás en la historia, vemos que la música siempre ha sido una parte importante de la cultura humana. Tomemos como ejemplo la tribu Himba de Namibia. Incluso antes de que nazca un niño, su madre tiene una canción especial para él. Esta canción permanece con el niño durante toda su vida.

Científicamente hablando, la música hace mucho por nuestro cerebro. Ilumina todo nuestro cerebro, ayudándolo a crecer y desarrollarse (como se menciona en el libro de Levitin). Incluso pensar en música puede activar nuestro cerebro, de forma similar a

cuando escuchamos una melodía. Cuando escuchamos canciones que amamos, nuestro cerebro libera sustancias químicas felices como la dopamina, que nos hace sentir bien. La música y el lenguaje, aunque conectados, se procesan de manera diferente en nuestro cerebro. Alguien puede perder la capacidad de hablar debido a una lesión cerebral, pero aún puede cantar una canción. Esto muestra lo especial y única que es la música.

Desglosando cómo nuestro cerebro procesa la música:

- **Lado derecho del cerebro:** gestiona el tono, cómo suena la música y recuerda melodías.
- **Lado izquierdo del cerebro:** maneja el ritmo, reconoce melodías y evalúa la estructura de la música, especialmente si tienes formación musical.

En general, nuestro vínculo con la música comienza temprano y está profundamente arraigado en nuestras experiencias, cultura e incluso en cómo funciona nuestro cerebro.

## **1.4 La anatomía del sonido: una inmersión más profunda en la composición musical**

*"La música, en su esencia misma, es un lenguaje auditivo ordenado, que pinta narrativas que resuenan profundamente dentro de nosotros". -Claudio Naranjo*

La música es mucho más que una simple serie de notas y ritmos; es un intrincado tapiz tejido a partir de ritmo, melodía y armonía, realzado por los ricos detalles de tono y timbre. Cada elemento musical tiene un papel único al involucrar diferentes aspectos de nuestro ser: nuestro cuerpo físico, nuestro núcleo emocional y nuestras facultades cognitivas.

### **Ritmo: el latido del corazón de la música**

En la base de cada pieza musical se encuentra el ritmo. Gobierna la distribución de sonidos y silencios, aportando estructura y cadencia. A menudo nos encontramos instintivamente golpeando nuestros pies o balanceándonos con este pulso subyacente, un testimonio de la influencia primaria del ritmo. Dividido en compases, cada ciclo rítmico se subdivide en tiempos, que avanzan en una cadencia predecible establecida por un metrónomo. Más que un simple componente, el ritmo es el alma de la música y se conecta directamente con nuestras funciones motoras y experiencias corporales.

- **Conexión rítmica:** ligado al antiguo cerebro reptil, el ritmo nos sumerge en el momento presente, enfatizando las reacciones instintivas y conectándonos al ahora (Levitin, 2006). Este es tu cerebro en la música: la ciencia de una obsesión humana. Dutton /Pingüino.

### **Armonía: el paisaje emocional**

Cuando varias notas convergen en una sinfonía, nace la armonía. Esta interacción de sonidos simultáneos crea estados de ánimo, evocando innumerables emociones, desde alegría y serenidad hasta tensión y melancolía. Los cineastas y artistas a menudo aprovechan estos estados de ánimo armónicos, usándolos como pinceles sónicos para amplificar la profundidad emocional de su trabajo. Instrumentos como el piano y la

guitarra, con su capacidad de generar múltiples notas al mismo tiempo, son herramientas por excelencia para crear armonías.

- **Resonancia armónica:** la armonía convoca nuestro centro emocional , actuando como un lienzo para el vívido tapiz de nuestros sentimientos (Koelsch , 2014).

### **Melodía: el hilo narrativo**

La melodía es la historia que se desarrolla dentro de la música, una secuencia de notas que danza sobre un fondo armónico. Cuenta una historia y lleva a los oyentes en un viaje a través de sus altibajos. Mientras que los instrumentos armónicos proporcionan el escenario, los instrumentos melódicos, como los clarinetes o las flautas, se convierten en narradores solistas y a menudo producen una nota a la vez.

- **Cognición melódica:** La melodía habla con nuestras facultades cognitivas, ayudándonos a organizar nuestros pensamientos y mejorar nuestro mapeo mental (Zatorre & Salimpoor, 2013).

### **Tono y timbre: los colores del sonido**

- **Tono:** Un reflejo del tono, el tono nos dice si una nota se mantiene alta y aguda o si es profunda y grave.
- **Timbre:** A menudo descrito como el " color " de la música, el timbre distingue los instrumentos entre sí. Es la razón por la que una nota de piano suena diferente a un violín que toca la misma nota.

## **1.5 La profunda influencia de la música en la mente y el cuerpo: un examen exhaustivo**

*"La música, en la profundidad de sus influencias, es una fuerza omnipresente que reverbera a través de nuestra psique y moldea nuestras experiencias físicas, emocionales, cognitivas y sociales".*

### **Resonancia física de la Música:**

- **Respuestas cardíacas:** el ritmo y el tempo de la música tienen implicaciones directas para nuestra frecuencia cardíaca. Mientras que los ritmos más lentos pueden provocar un estado de tranquilidad al disminuir el ritmo cardíaco, las melodías alegres pueden vigorizarlo y elevarlo.
- **Respiración y música:** el flujo y reflujo de las melodías pueden modular nuestros patrones de respiración. Las melodías tranquilas favorecen un ritmo respiratorio más profundo y regulado, facilitando la relajación.
- **Euforia natural:** la euforia que a menudo asociamos con la música está respaldada por la liberación de endorfinas, los analgésicos e inductores de alegría intrínsecos de nuestro cuerpo. Este fenómeno aclara los sentimientos de éxtasis que a menudo se manifiestan durante las experiencias musicales en vivo.

### **Ecos emocionales de melodías:**

- **Armonizar los estados de ánimo:** la música posee la capacidad única de navegar por nuestro paisaje emocional: elevando nuestro ánimo, ofreciendo consuelo durante el duelo o simplemente proporcionando una liberación catártica.
- **Tonos relajantes y estrés:** las investigaciones indican que cierta música, especialmente las melodías de tempo lento con ritmos constantes, pueden

reducir los niveles de cortisol, la principal hormona del estrés (Thoma et al., 2013).

- **Articular lo inexpresable:** la música sirve como conducto para expresar sentimientos que de otro modo podrían permanecer enterrados o incomprensidos.

#### **Reverberaciones cognitivas:**

- **Sintonización de la concentración:** la música de fondo sutil puede aumentar la concentración. El muy debatido 'efecto Mozart' sugiere una mejora potencial en el razonamiento espacio-temporal al escuchar ciertas composiciones clásicas (Rauscher, Shaw & Ky, 1993).
- **Recuerdos y melodías:** la música tiene la clave de los recuerdos del pasado. Su uso terapéutico para evocar momentos olvidados, especialmente en pacientes con Alzheimer, ha mostrado resultados prometedores (Foster & Valentine, 2001).

#### **Música y tejido social:**

- **Armonizar comunidades:** las experiencias musicales colectivas, ya sea cantar en un coro o tocar instrumentos, refuerzan los vínculos comunitarios y fomentan una identidad compartida.
- **Más allá de las palabras:** para quienes enfrentan desafíos en la comunicación verbal o las interacciones sociales, la música ofrece un medio trascendente para transmitir emociones y conectarse con los demás.

#### **El toque curativo de la musicoterapia:**

La musicoterapia, un campo especializado, aprovecha los beneficios multifacéticos de la música para satisfacer las diversas necesidades de las personas, desde lo físico hasta lo psicológico. Al crear, escuchar o moverse con música, las personas descubren nuevas vías de autoexpresión y curación.

#### **La ubicuidad de la música en la vida cotidiana:**

La presencia omnipotente de la música es irrefutable. Nos acompaña tanto en las rutinas mundanas como en los momentos cruciales de la vida. Ya sea el zumbido de la radio durante un viaje, una canción que provoca nostalgia o una melodía que define momentos culturales, la música está inextricablemente entrelazada con nuestra existencia.

Los acontecimientos de importancia cultural o personal a menudo sitúan a la música en su centro, intensificando las emociones y recuerdos que evocan. No sólo acentúa momentos; los define.

Además, la música actúa como reflejo de la sociedad, encapsulando el espíritu de la época a través de sus letras y ritmo. La historia es testimonio del papel de la música a la hora de galvanizar el cambio social y fomentar la unidad de los movimientos.

#### **Notas finales:**

Desde nuestros inicios hasta nuestra vida diaria, la música impregna nuestra existencia. Una confluencia de arte, ciencia y terapia, resuena en nuestras almas, anima nuestros cuerpos y enciende nuestro intelecto. Aceptar sus profundos efectos conduce a una

comprensión más profunda de nosotros mismos y del intrincado tapiz del mundo que habitamos.

## **2. Conexión fundamental entre música y emoción:**

De los muchos talleres y sesiones grupales que hemos facilitado, especialmente en el ámbito de la educación no formal y el teatro Gestalt , se ha reafirmado constantemente una verdad: la música es un lenguaje universal que habla directamente a nuestras emociones. Y aunque las palabras a veces fallan o se pierden en la traducción, una melodía trasciende esas barreras y resuena profundamente en nuestra psique.

Recordando una sesión donde los participantes provenían de diversos orígenes culturales, si bien al principio les resultó difícil relacionarse con las historias de los demás, la introducción de una melodía simple creó un paisaje emocional compartido. Fue como ver florecer una flor a gran velocidad: las dudas se desvanecieron y floreció una conexión genuina.

el teatro Gestalt , donde el énfasis está en el "aquí y ahora", en lo que se siente y se vive palpablemente, la música ha demostrado ser una herramienta fenomenal. Según la experiencia, un ritmo o melodía específica a menudo ha sido el catalizador para sacar a la superficie emociones latentes o conectar a un participante más profundamente con el estado emocional de su personaje.



Además, nuestros recuerdos tienen una banda sonora . Piénsalo. ¿Cuántas veces hemos escuchado una canción en particular y hemos sido transportados instantáneamente a un momento preciso de nuestras vidas? El mismo principio se aplica en un contexto teatral. Cuando se trabaja con personas en el teatro Gestalt, especialmente en la improvisación, una nota musical puede desbloquear experiencias pasadas, haciendo que su interpretación sea más genuina y arraigada en la verdad.

Entonces, como facilitadores, es esencial comprender esta profunda conexión entre la música y las emociones. No se trata simplemente de tocar una melodía de fondo. Se trata de integrarlo tácticamente para guiar, evocar y mejorar los viajes emocionales que emprendemos en nuestros talleres y actuaciones.

Y si hay una lección que nos gustaría que aprendieran de la experiencia de años fusionando teatro Gestalt y música, es esta: nunca subestimes el poder de una canción. Porque en sus notas, ritmos y silencios reside el potencial de tocar almas, crear experiencias compartidas y crear momentos de pura magia.

## **2.1 La música como herramienta eficaz para ambientar y hacer transiciones de escenas.**

De la experiencia como facilitadores recordamos vívidamente un taller en el que se guiaba a un grupo a través de diferentes escenas de improvisación. La energía era alta, pero las transiciones entre escenas fueron, bueno, un poco caóticas. Se podía percibir que algo andaba mal, pero la respuesta se escapaba, hasta que se recurrió a la música.

Ahora, imagina ver una película sin música de fondo. La narrativa parece incompleta, ¿no? El mismo principio se aplica al teatro en vivo, especialmente en la improvisación. La música ofrece una estructura, un telón de fondo contra el cual se desarrolla la escena. Es como el lienzo de un pintor: crea el ambiente y guía la narrativa.

A partir de las enseñanzas de la Gestalt, se reconoce que cada escena en un escenario de improvisación es como una "gestalt" o un "todo". Cada escena tiene un principio, un desarrollo y un final. ¿Y música? Es el hilo dorado que entrelaza estas escenas, permitiendo transiciones suaves y guiando las emociones de la audiencia a medida que avanza la narrativa.

Durante los talleres de Teatro Gestalt, se introduce una sencilla melodía de guitarra para señalar el principio y el final de una escena. ¿El resultado? ¡Un cambio dramático! No sólo los actores se sintieron más anclados, sino que al público también le resultó más fácil seguir el flujo narrativo. Es similar a leer un libro donde cada capítulo tiene un comienzo y un final distintos, lo que hace que la historia sea más coherente y atractiva.

Y no se trata sólo de empezar o terminar escenas. La música puede cambiar dinámicamente la energía de la habitación. ¿Necesitas pasar de una escena sombría a una alegre? Un cambio en el tempo musical puede hacer eso. ¿Quieres introducir un elemento de suspenso? Las misteriosas notas de un violín o las inquietantes notas de un piano pueden crear el ambiente instantáneamente.

A las personas que van a ejercer de facilitadores y especialmente a aquellas que se aventuran en el ámbito de la educación no formal y el teatro Gestalt, nuestro consejo es que adopten la música como su cofacilitador. Dejar que os guíe, dejar que os apoye. Porque en sus notas reside el poder de elevar tus escenas, haciéndolas más vívidas, más conmovedoras y verdaderamente inolvidables.

## **2.2 Mejorar la profundidad emocional y la autenticidad en las actuaciones.**

A partir de la experiencia como facilitadores del Teatro Gestalt y otros grupos de educación no formal, a menudo ha surgido la reflexión sobre una pregunta fundamental: ¿Cómo podemos cerrar la brecha entre la superficialidad y la autenticidad en las representaciones? Encontramos la respuesta, una vez más, en la música.

Hay un hermoso recuerdo sobre un taller, en el que un participante luchaba por aprovechar el dolor de un personaje. La escena lo requería, pero ella simplemente no

pudo llegar allí. Recordando nuestras propias experiencias y formación, pensamos en utilizar una pista de piano suave y melancólica. ¿El resultado? Casi mágico. A medida que las notas fluían, fuimos testigos de una transformación. La cautela se desvaneció, reemplazada por una emoción cruda y sin filtrar. Era como si la música hubiera abierto una puerta dentro de ella, permitiéndole conectarse profundamente con el dolor del personaje.

La música, con su asombrosa capacidad de resonar con nuestras emociones más íntimas, se convierte en un espejo que refleja nuestros sentimientos genuinos. Todos hemos tenido esos momentos en los que una canción o melodía en particular ha hecho que nuestros corazones se llenen de emoción o nos hayan hecho llorar. Evoca recuerdos, trae sentimientos perdidos hace mucho tiempo y tiene el poder de transportarnos a un tiempo y lugar diferentes.

En el contexto del Teatro Gestalt, la música se convierte en un facilitador. Guía a los participantes a profundizar más, animándolos a ir más allá de la superficie y conectarse con el núcleo de sus personajes. Como actores, el poder aprovechar este pozo de emociones genuinas garantiza que la representación sea auténtica, creando un impacto más profundo en la audiencia.

Desde la experiencia, la música no es sólo un accesorio. Es un componente integral en el teatro, especialmente en el enfoque Gestalt donde el foco está en la conciencia, aquí y ahora, y en la autenticidad. Al integrar cuidadosamente la música, los facilitadores pueden proporcionar a los participantes una capa adicional de textura emocional, permitiéndoles presentar actuaciones que no sólo se ven sino que se sienten profundamente.

### **2.3 Facilitar la cohesión grupal y el ritmo colectivo.**

Desde la trayectoria como facilitadores del Teatro Gestalt y la educación no formal, hemos llegado a reconocer que si bien las actuaciones individuales son esenciales, la magia realmente se desarrolla cuando el grupo actúa como una unidad cohesiva. Es como ver notas individuales unirse para crear una melodía armoniosa. ¿Y adivinen cuál ha sido siempre el arma secreta para lograr esta armonía? Sí, es música.

En una ocasión durante un taller cuando el grupo se sintió disperso, todos parecían estar en una longitud de onda diferente, lo que hacía que las escenas de improvisación parecieran inconexas. Se decidió emplear un ejercicio simple pero efectivo usando música. Tocamos una melodía rítmica y pedimos a los participantes que se movieran por el espacio, dejando que la música guiara sus movimientos. Inicialmente, todos se movían de manera diferente, pero a medida que pasaban los minutos, comenzó a surgir una sincronización. Sin ninguna instrucción explícita, el grupo comenzó a moverse en

armonía, reflejando el ritmo y el tono de la música. Al final de la pista, la sala se llenó de una palpable sensación de unidad.

La música actúa como un lenguaje universal. Incluso si venimos de diferentes orígenes o tenemos experiencias variadas, un ritmo, una melodía o un ritmo pueden unirnos. Establece una experiencia compartida, un ritmo colectivo que une las diferencias individuales.

En el mundo del Teatro Gestalt, donde la improvisación juega un papel importante, la cohesión del grupo es primordial.

Cuando los actores están sincronizados, pueden anticipar, complementar y elevar las actuaciones de los demás. Es como ver un baile bien orquestado, donde cada movimiento, aunque espontáneo, se siente como parte de un gran diseño.

Incorporar música a nuestros talleres no se trata sólo de añadir un elemento auditivo; se trata de aprovechar su poder para unir. Es una herramienta que, cuando se usa sabiamente, puede transformar a un grupo de individuos en una entidad singular y cohesiva, lista para crear magia en el escenario.



## **2.4 La música como catalizador del alcance emocional y la autenticidad.**

A partir de la experiencia en el Teatro Gestalt y la educación no formal, una de las ideas más profundas recopiladas es el increíble poder de la autenticidad. Cuando los participantes son capaces de sentir y expresar genuinamente una amplia gama de emociones, las escenas se vuelven más convincentes y resuenan más profundamente en la audiencia. Y si hay un medio que puede evocar sin esfuerzo un espectro de emociones, es sin duda la música.

En un taller se presentó una actividad simple pero transformadora. Se pidió a los participantes que cerraran los ojos mientras se tocaban diferentes piezas musicales, cada una de las cuales evocaba una emoción distinta, desde melodías melancólicas hasta ritmos edificantes. Después, se les pidió que profundizaran en escenas de improvisación a partir de las emociones que la música evocaba en ellos. El resultado fue sorprendente. Las escenas se volvieron más ricas, profundas y llenas de autenticidad.

Esto se debe a que la música tiene una capacidad única para eludir nuestro cerebro lógico y conectarse directamente con nuestro núcleo emocional. No es sólo algo que escuchamos; es algo que sentimos. Puede llevarnos a recuerdos olvidados hace mucho tiempo, hacernos soñar con el futuro o anclarnos profundamente en el momento presente. En el contexto del Teatro Gestalt, ofrece a los participantes un atajo hacia sus profundidades emocionales. Por ejemplo, si una escena requiere tristeza, en lugar de

explicar verbalmente el estado de ánimo o confiar únicamente en la imaginación, una pieza melancólica puede crear instantáneamente el ambiente emocional deseado. De manera similar, una pista enérgica puede generar entusiasmo y emoción, permitiendo escenas llenas de vitalidad.

El uso de música en nuestros talleres no sólo mejora la profundidad emocional de las escenas; también ayuda a la expresión genuina de los sentimientos. Alienta a los participantes no solo a actuar, sino a *sentir* genuinamente, agregando una capa de autenticidad a sus actuaciones que a menudo es difícil de lograr solo con palabras o instrucciones.

## **2.5. Aplicaciones y consideraciones prácticas.**

En el mundo del teatro y la improvisación, donde cada momento no tiene guión, los aspectos técnicos de integrar la música a la perfección son similares a los del equipo detrás del escenario que se asegura de que los accesorios y el escenario estén en perfecto orden.

Consideremos esto: estamos en medio de una escena intensa, las emociones están a flor de piel y la música, que se supone que es la mano invisible que guía la narración, de repente suena a un volumen ensordecedor, ahogando las voces de los actores. Son escenarios que enseñan una lección valiosa.

Al igual que un hábil director que modula el volumen y el tempo de la orquesta, debemos estar atentos a los aspectos técnicos de la integración musical. No se trata sólo de la elección de la música sino también de cómo se transmite. El volumen, la claridad y el tiempo son nuestros instrumentos y debemos tocarlos con precisión.

Además, la fuente de la música, ya sea una actuación en vivo o una pista grabada, añade otra capa de complejidad. La música en vivo puede ser impredecible y su tempo y estado de ánimo están sujetos a la interpretación del intérprete. Por otro lado, la música grabada ofrece coherencia pero requiere una sincronización precisa para alinearse con el flujo de la escena.

Como facilitadores, somos los directores de esta sinfonía. Debemos estar en sintonía con el ritmo del taller, asegurando que la música mejore la experiencia en lugar de eclipsarla. Así como una señal musical en el momento oportuno puede elevar un momento teatral a la grandeza, nuestro dominio de los aspectos técnicos de la integración musical puede transformar un taller en una experiencia profunda y memorable.

### 3. GURDJIEFF: Un enfoque interesante para musicalizar la obra dramática.

#### 3.1 George Gurdjieff: una breve introducción

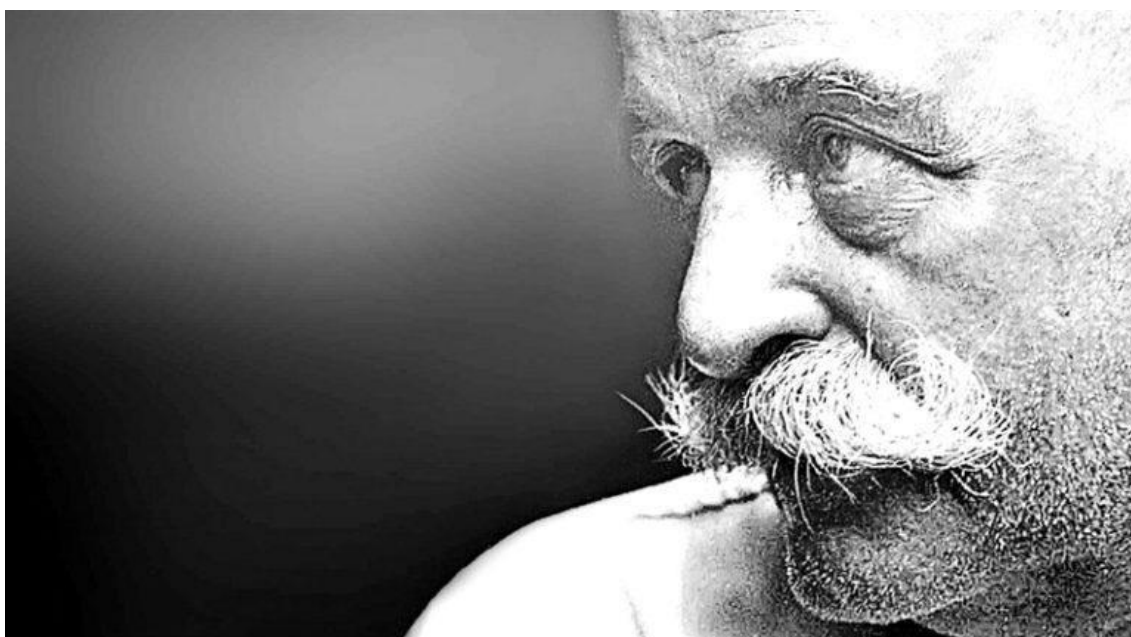
George Ivanovich Gurdjieff (circa 1866-1949) fue un místico, maestro y filósofo de ascendencia armenia y griega, cuyas enseñanzas han tocado muchas facetas del pensamiento espiritual y psicológico. Nacido en la región fronteriza entre Rusia y Turquía, Gurdjieff viajó extensamente por Asia Central, Oriente Medio y el norte de África en sus primeros años, en busca de sabiduría antigua y verdades espirituales.



Más tarde introdujo sus enseñanzas en el mundo occidental, combinando filosofías, tradiciones espirituales y conocimientos psicológicos orientales y occidentales. Su trabajo gira en torno a la idea de que los seres humanos viven en un estado de "sueño" inconsciente, pero tienen el potencial de despertar a un nivel superior de conciencia y lograr una verdadera comprensión de sí mismos y del universo.

Una de sus principales aportaciones al mundo de la espiritualidad y la psicología es el "Cuarto Camino", un camino que integra los tres caminos tradicionales del monje (devoción religiosa), el faquir (dominio sobre el cuerpo físico) y el yogui (conocimiento, y meditación). Hace hincapié en métodos prácticos para la autoconciencia y el desarrollo interior mientras se participa en la vida cotidiana. Otro aspecto significativo de sus enseñanzas es la teoría de los tres centros, que explica cómo operan y pueden armonizarse las diferentes partes del ser humano (los centros intelectual, emocional e instintivo/motor) para un funcionamiento óptimo.

### 3.2 El impacto de la música en los tres centros de Gurdjieff.



Gurdjieff. Fuente: Fundación Isha . (Dakota del Norte). [Imagen de la historia de Gurdjieff]. Sadhguru . <https://isha.sadhguru.org/yoga/history-of-yoga/stories-gurdjieff-rascal-saint/>

La música es una forma de expresión humana que ha cautivado a culturas de todo el mundo durante milenios. Más allá de su capacidad para evocar emociones, la música también ha sido objeto de estudio desde diversas perspectivas, incluidas las relacionadas con la espiritualidad y la psicología. En este ensayo, exploraremos la relación entre la música y la teoría de los tres centros de Gurdjieff, sugiriendo que diferentes tipos de música pueden influir en estos centros de maneras únicas. En concreto, defenderemos que los instrumentos de percusión afectan más a la zona instintiva del cuerpo, los instrumentos de cuerda tienen un mayor impacto en la zona emocional y los instrumentos de viento, con su melodía, influyen más directamente en el centro mental.

#### *Los tres centros de Gurdjieff*

La teoría de los tres centros, desarrollada por el místico y filósofo George Gurdjieff, postula que los seres humanos tenemos tres centros principales de funcionamiento: el centro instintivo o motor, el centro emocional y el centro intelectual. Cada uno de estos centros juega un papel fundamental en la experiencia humana y puede ser influenciado de diferentes maneras.

**Centro Instintivo o Motor** : Este centro está relacionado con la supervivencia y la acción física. Es responsable de las respuestas automáticas y la coordinación motora. Gurdjieff sugirió que este centro está situado en la parte inferior del cuerpo.

**Centro Emocional** : El centro emocional está relacionado con la vivencia de emociones y sentimientos. Gurdjieff colocó este centro en la región del pecho y del abdomen.

**Centro Intelectual** : Este centro está asociado con el pensamiento, la lógica y la toma de decisiones consciente. Se ubica en la cabecera y se considera el centro más alto.

Estudios posteriores apoyan la noción de estos tres centros. El neurocientífico Paul D. MacLean propuso una teoría que relaciona los tres cerebros con los centros de Gurdjieff. MacLean sugirió que el cerebro humano consta de tres partes principales: el cerebro reptil (centro instintivo o motor), el sistema límbico (centro emocional) y la neocorteza (centro intelectual). Si bien las teorías de MacLean se centran principalmente en la estructura del cerebro, proporcionan una perspectiva científica que respalda la concepción de los tres centros de Gurdjieff.

### **3.3 El impacto de los instrumentos musicales.**

Ahora que hemos establecido las bases de los tres centros de Gurdjieff y su correlación con los cerebros de MacLean, podemos explorar cómo los diferentes tipos de instrumentos musicales impactan estos centros:

**Instrumentos de Percusión y el Centro Instintivo o Motor.** Los instrumentos de percusión, con sus ritmos enérgicos y pulsantes, impactan directamente en el centro instintivo o motor. El ritmo constante y repetitivo de los tambores, por ejemplo, puede despertar instintos primarios y activar la energía física. Cuando se tocan con fuerza, estos instrumentos pueden liberar tensiones físicas e impulsar la acción. Ejemplo práctico: Durante una actividad de movimiento y expresión corporal en una sesión de teatro gestalt, se podría incorporar una banda de tambores africanos para estimular la energía física de los participantes y fomentar la liberación de inhibiciones motoras.

**Instrumentos de cuerda, voces y el centro emocional.** Los instrumentos de cuerda y la música vocal armónica (p. ej., coros), como el violín, la guitarra o la voz humana, producen melodías emotivas y expresivas que resuenan con el centro emocional. Las vibraciones de las cuerdas o las armonías de las voces, especialmente cuando se cantan en grupos como coros, pueden evocar una amplia gama de sentimientos y emociones, desde tristeza hasta alegría. Este tipo de música, ya sea que provenga de instrumentos o voces, permite a los oyentes conectarse profundamente con sus estados emocionales. Ejemplo práctico: en una sesión de teatro gestalt centrada en la exploración de emociones, se podría utilizar música de violín o canto coral para acompañar ejercicios que ayuden a los participantes a identificar, expresar y procesar sus sentimientos.

**Los Instrumentos de Viento y el Centro Intelectual .** Los instrumentos de viento, como la flauta o el clarinete, son conocidos por su capacidad para producir melodías suaves y melódicas. Estas melodías pueden influir directamente en el centro intelectual, fomentando la reflexión, la contemplación y un estado mental más tranquilo. La música de instrumentos de viento es adecuada para prácticas de meditación y relajación. Ejemplo práctico: en un ejercicio de atención plena y relajación en el teatro Gestalt, se podría utilizar música de flauta para ayudar a los participantes a entrar en un estado de calma mental y facilitar la reflexión sobre sus experiencias internas.

### **3.4 Conclusiones.**

La música es una herramienta poderosa que puede utilizarse estratégicamente para influir en los tres centros de Gurdjieff y, en última instancia, en el bienestar emocional y mental de los individuos. Sin embargo, es fundamental comprender que la música no es una ciencia exacta. La influencia de una canción o instrumento específico puede ser diversa y variar de persona a persona según las experiencias individuales, los

antecedentes culturales y las preferencias personales. No siempre es blanco o negro que una canción o un instrumento active uno de los centros de la manera que hemos descrito.

La teoría de los tres centros de Gurdjieff, respaldada por la investigación de Paul MacLean, proporciona una base sólida para comprender cómo la música podría estimular diferentes partes del cerebro y del cuerpo. Aún así, es esencial permanecer abierto a las diversas formas en que la música puede percibirse e influir en las personas. Los terapeutas Gestalt pueden aprovechar este conocimiento para diseñar sesiones más efectivas, utilizando instrumentos y géneros musicales que se alineen con los objetivos terapéuticos de cada momento, estando siempre atentos a las reacciones individuales y al feedback de sus clientes.

#### **4. Profundizar en viajes meditativos con música:**

¿Alguna vez has intentado cerrar los ojos y perderte en una canción? La música tiene una forma de llevarte a lugares. Es como un paseo en alfombra mágica para tu mente. Así es como la música hace que nuestros viajes interiores sean especiales:

- **Recuerdos de la infancia:** ¿Recuerdas los viejos tiempos? ¿Jugar en el barro, trepar a los árboles o ese primer día de colegio? Ciertas canciones pueden ser como una máquina del tiempo, llevándote a esos tiempos más simples, haciéndolas sentir tan cercanas, casi tocables.
- **Momentos con sus seres queridos:** piense en los momentos que pasó con familiares o amigos. Tal vez un día de picnic o una fiesta de cumpleaños sorpresa. Toca la canción correcta y estarás ahí, reviviendo ese abrazo, ese chiste, esa conversación especial. Es como tener un álbum de fotos en los oídos.
- **Soñando con el futuro:** Todos tenemos sueños, ¿verdad? Tal vez sea una casa grande, viajar por el mundo o simplemente encontrar la paz. Hay melodías que pueden hacerte sentir como si ya estuvieras allí, dándote esperanza y energía.

##### **4.1 Música: una clave para los recuerdos de nuestro corazón:**

¿Alguna vez has notado cómo una simple canción puede llevarte a un viaje al interior de tu corazón? La música tiene este poder mágico. No se trata sólo de ritmos y melodías; es una llave que abre nuestros sentimientos y recuerdos.

Aquí hay un poco más sobre cómo sucede esto:

- **Gratitud:** piense en un cálido día de verano, una sonrisa amable o una mano servicial. Hay canciones que pueden hacerte sentir todas estas cosas. Te transportan a momentos en los que te sentiste agradecido y feliz. Es como el sol asomando detrás de una nube.
- **Resentimiento:** Pero no todos los recuerdos son felices, ¿verdad? Algunas canciones pueden recordar esos momentos en los que te lastimaron o te incomprendieron. Se siente pesado, como un día lluvioso. Pero a veces es bueno recordar para que podamos comprender y sanar.
- **Compasión:** imagina un toque gentil o una palabra amable cuando más lo necesitas. Hay melodías que te envuelven así como así. Te recuerdan el amor, la comprensión y la belleza de estar ahí el uno para el otro.

- **Ira:** ¡Oh, todos hemos tenido esos días! Los días que solo queremos gritar o correr. También hay canciones perfectas para esos momentos: fuertes y rápidas, que te permiten liberar esos fuertes sentimientos. Después de escucharlo, me siento como después de una buena carrera: cansado pero renovado.
- **Joy:** Y luego están esas melodías que te dan ganas de bailar. Te recuerdan buenos momentos, momentos divertidos o simplemente sentirte libre. Es como una explosión de energía.

Entonces, la próxima vez que sientas algo, grande o pequeño, ¿por qué no encuentras una canción que coincida? La música siempre está ahí, lista para ayudarte, guiarte o simplemente estar contigo en ese momento. Es como un amigo que realmente te "entiende".

## 5. Danza, ritmos de vida y cierre del ciclo emocional

<sup>1</sup>

Las profundas enseñanzas de Gabrielle Roth se entrelazan con los principios básicos de la terapia Gestalt, ofreciendo un rico tapiz para la exploración y la curación personal. Como músico terapeuta basado en el enfoque Gestalt, uno puede apreciar las resonancias entre los Cinco Ritmos de Roth y las etapas del Ciclo Gestalt, proporcionando un marco para la curación holística.



### Los cinco ritmos: una sinfonía de la vida.

Los cinco ritmos de Gabrielle Roth (flujo, staccato, caos, lírico y quietud) pueden concebirse como etapas o estados dinámicos que todo el mundo encuentra a lo largo de la vida. Cada ritmo encarna cualidades únicas:

- **Fluyendo:** Representa la fluidez y se hace eco del comienzo del ciclo Gestalt donde se siente una necesidad emergente.
- **Staccato:** Resonando con claridad, asertividad y dirección, similar a las etapas de energización y acción del Ciclo Gestalt donde nos movilizamos para satisfacer nuestra necesidad.
- **Caos:** Refleja la rendición, es un puente hacia lo inesperado y lo desconocido, muy parecido a la naturaleza impredecible de nuestro viaje para satisfacer los deseos.



<sup>1</sup>Imagen de Gabrielle Roth. Fuente: Grabación de Raven. (Dakota del Norte). Sobre nosotros.  
<https://ravenrecording.com/pages/about-us>

- **Lírico:** Simboliza la ligereza, este ritmo se alinea con la fase de celebración después de lograr nuestros deseos en el Ciclo Gestalt.
- **Quietud:** denota introspección, paz y cierre, refleja las fases de consumo y retirada, lo que lleva a un estado de equilibrio.

### 5.1 El ciclo Gestalt: navegando por las necesidades y las emociones.

En la terapia Gestalt, el ciclo es un testimonio de nuestra danza perpetua de reconocimiento y satisfacción de necesidades. Desde los impulsos iniciales de una necesidad hasta su satisfacción final, el Ciclo Gestalt es una hoja de ruta hacia la autorrealización. Las interrupciones o "asuntos pendientes" en el ciclo pueden provocar estancamiento o bloqueos emocionales, lo que enfatiza la necesidad de una finalización holística para la salud emocional.

#### Armonizar ritmos y Gestalt: un esfuerzo terapéutico

Para un músico terapeuta anclado en la perspectiva Gestalt, la confluencia de los ritmos de Roth con el Ciclo Gestalt proporciona una potente herramienta para la intervención terapéutica. A través de música seleccionada y sesiones de danza guiadas, se puede guiar a las personas a través de cada ritmo, facilitando un compromiso más profundo con sus emociones y necesidades.

En las sesiones, se puede animar a los participantes a encarnar cada ritmo, utilizando la música como fuerza guía. Esta encarnación ayuda a reconocer dónde podrían estar atrapados en su ciclo emocional y ofrece vías para completarse y sanarse.

En conclusión, la fusión de la música, la danza y los principios de la Gestalt promete un camino holístico hacia el bienestar emocional, reconociendo la sabiduría innata del cuerpo y el poder transformador del ritmo.

### 5.2 Abrazar las emociones a través de la música

*"Las emociones, en su forma cruda y pura, son la forma en que nuestra alma se comunica con nosotros. Si bien pueden surgir espontáneamente, transmiten mensajes vitales para nuestra supervivencia y florecimiento. Así como el ritmo de nuestro corazón resuena con cada emoción, también lo hace la música. una plataforma para abrazar y expresar estos sentimientos".*

#### Gabrielle Roth y la danza de las emociones.

Gabrielle Roth, visionaria en la comprensión del intrincado entramado de emociones humanas, creía en el poder transformador del movimiento y la música. Para ella, cada emoción no es sólo una respuesta interna sino un ritmo innato que dicta la danza de nuestras vidas. Ella percibió estas emociones como:

- **Miedo:** Nuestro sistema de alarma interno, que nos advierte de amenazas inminentes y nos ayuda a navegar por terrenos traicioneros. Es la sensación de picazón en nuestra piel, el latido rápido del corazón que preludia una decisión.
- **Ira:** Un feroz guardián de nuestro espacio y valores personales. Se eleva como una llama, iluminando las injusticias e instándonos a corregir los errores y a restablecer nuestros límites.

- **Tristeza:** Un río manso que se lleva nuestras penas, nuestras decepciones. Limpia, brinda alivio y claridad, recordándonos la naturaleza transitoria de todas las cosas.
- **Alegría:** Nuestra luz interior, radiante y contagiosa. Es la risa que brota sin razón, el salto en nuestro paso, la fuerza que nos eleva hacia el cielo.
- **Compasión:** El pegamento universal que nos recuerda nuestro viaje humano compartido. Es la mano suave sobre un hombro atribulado, el entendimiento silencioso entre dos almas.

Roth entendió que si bien las emociones son espontáneas, también son poderosos comunicadores de nuestro estado interno. Descuidarlas o reprimirlas es como silenciar nuestras propias voces. Sin embargo, la música, con su infinidad de tonos y ritmos, proporciona una plataforma expresiva, actuando como un lenguaje donde las palabras pueden fallar.

### **Una resonancia musical.**

Crear una biblioteca musical que refleje estas emociones puede ser un esfuerzo terapéutico. Un archivo así actúa como un santuario, permitiendo a uno atravesar los vastos paisajes de su mundo interior. Ya sean los acordes melancólicos de un violín que evocan lágrimas o el ritmo alegre de los tambores que encienden la alegría, la música tiene la capacidad única de resonar con los acordes más profundos de nuestra alma.

### **El poder de los ritmos grupales .**

En un entorno grupal, las actividades rítmicas se convierten en algo más que simples movimientos coordinados. Se transforman en experiencias compartidas, historias contadas en tiempos y pausas. Rompen barreras y funden las identidades individuales en un todo armonioso. Adaptados al estado de ánimo y las necesidades colectivas del grupo, estos ritmos pueden conducir a conexiones profundas, creando momentos de euforia compartida o introspección colectiva. Las enseñanzas de Gabrielle Roth resaltan la importancia de estos compromisos rítmicos compartidos, enfatizando su papel en unir almas y construir comunidades.

## **6. ORGANIZANDO TU MÚSICA.**

Existen varios métodos para administrar su biblioteca de música. Si optas por Spotify, puede albergar todas tus listas de reproducción, y lo mismo ocurre con iTunes.

Si te inclinas por mezclar pistas usando software de DJ, esa plataforma también puede servir como herramienta organizativa. Sin embargo, también es esencial mantener una biblioteca estructurada en su computadora. En primer lugar, tenga claro sus criterios de categorización, que estarán influenciados por sus objetivos y la naturaleza de su trabajo. Nombra tus listas de reproducción de forma descriptiva para facilitar la identificación. Esta tarea , en sí misma, es valiosa para la organización. Compartiremos nuestras categorías como punto de partida, pero podéis ampliar y desarrollar nuevas listas según sea necesario (proporcionando documentación en una unidad USB o enlace de Dropbox).

**Spotify**

**itunes**

**Carpetas organizadas en tu computadora.**

## **6.1 FUENTES PARA DESCUBRIR LA MÚSICA.**

Lista basada en la popularidad (número de usuarios activos):

1. **YouTube:** con más de 2 mil millones de usuarios registrados mensualmente, YouTube es, con diferencia, la plataforma más popular para compartir y consumir contenido de vídeo y música.
2. **Spotify:** a partir de 2021, Spotify reportó más de 345 millones de usuarios activos mensuales, abarcando tanto suscriptores gratuitos como premium.
3. **SoundCloud:** esta plataforma cuenta con más de 175 millones de usuarios mensuales, lo que la convierte en un paraíso para artistas independientes y oyentes que prefieren temas no convencionales.
4. **Deezer:** Con más de 16 millones de usuarios activos mensuales y más de 73 millones de pistas, Deezer sigue siendo un actor clave en el mundo del streaming.
5. **TIDAL:** Esta plataforma, que enfatiza el sonido de alta fidelidad y los lanzamientos exclusivos, tiene millones de suscriptores, aunque su número exacto de usuarios sigue siendo algo opaco.
6. **iTunes/Apple Music:** Si bien Apple Music (el lado del streaming) reportó más de 72 millones de suscriptores, es difícil discernir el número distinto de usuarios de iTunes debido a los informes agrupados de Apple.
7. **Bandcamp:** esta plataforma es la preferida de los artistas independientes y, si bien es muy influyente en algunos nichos, su total de usuarios activos mensuales sigue siendo menor que el de otras plataformas.
8. **Soulseek :** es una red peer-to-peer que se utiliza principalmente para compartir música, lo que hace que sea más difícil medir el número de usuarios. Sin embargo, su popularidad ha disminuido en comparación con las plataformas más convencionales.
9. **Projekt Records en Bandcamp:** como tienda de nicho dentro de Bandcamp, su número de usuarios sería un subconjunto del total de Bandcamp.
10. **Shazam:** Si bien Shazam tiene más de 200 millones de usuarios activos, es principalmente una aplicación de identificación de música más que una plataforma para el consumo sostenido de música.
11. **Lazify para Spotify:** es una herramienta complementaria para Spotify, por lo que sus usuarios son un subconjunto del recuento general de Spotify.

## **7. DISCOGRAFÍA**

Es una colección de música y artistas impactantes derivadas de la práctica. Una y otra vez, estas selecciones han demostrado ser beneficiosas en contextos terapéuticos. Desde conmovedoras pistas devocionales hasta transformadores ritmos de percusión, cada categoría ofrece una experiencia auditiva distinta. Ya sea que esté en un camino espiritual, buscando paisajes sonoros terapéuticos o simplemente buscando sumergirse en música diversa, esta lista promete una rica aventura auditiva. Explora y deja que la música toque tu alma.

### **Música Devocional:**

- **Armand Amar:** Pistas potentes que abren el corazón.
- **Andrea Bauer:** Música meditativa y devocional.
- **Lisa Gerard:** Pistas destacadas.
- **Death Can Dance:** temas destacados.
- **Sheila Chandra:** música árabe, mantras; sensual y devocional.
- **Enya:** Tonos etéreos y espirituales.
- **Krishna Das:** Cantos e himnos con espíritu devocional.

### **Piano e Instrumental:**

- **Ludovico Einaudi:** Música para el corazón y baile expansivo.
- **Ryuchi Sakamoto:** Diverso; bandas sonoras.
- **Ólafur Arnalds :** Melancólico; para el corazón.
- **George Winston:** piano suave y melancólico.
- **Fabrizio Paterlini :** Piano suave, reflexivo y evocador.
- **Roberto Cacciapaglia :** Piano suave, reflexivo y evocador.
- **Bill Evans:** pianista de jazz conocido por su estilo lírico.
- **Chilly Gonzales:** virtuoso del piano moderno con varios estilos.

### **Música sensual y del mundo:**

- **Mercan Dede :** Melodías sensuales, árabes y fluidas.
- **Anthony and the Johnsons:** música sentida y sensual.
- **Silvia Pérez Cruz:** Licitación; sentido; sensual; Letras intrigantes.
- **Craig Pruess :** melodías indias y evocadoras; serenidad y relajación.
- **Djivan Gasparyan:** tradiciones funerarias armenias; Melodías profundas y melancólicas.
- **Carlos Vives:** cantante colombiano de pegadizos y sensuales ritmos latinos.
- **Cesária Évora:** La voz de Cabo Verde; baladas de morna y coladeras .

### **Bandas sonoras y música diversa:**

- **Pedro Gabriel:** Especialmente "La última tentación de Cristo".
- **Gabrielle Roth:** Pistas de percusión profunda.
- **Max Richter:** bandas sonoras y otras melodías experimentales de vanguardia.
- **Hans Zimmer:** bandas sonoras; ritmos fuertes.
- **Philip Glass:** compositor minimalista; instrumentales, vocales, bandas sonoras, etc.
- **Wim Mertens:** Compositor; instrumental, vocal; melodías profundas.
- **Abel Korzeniowski :** Instrumental; bandas sonoras; ideal para trabajo corporal, terapia Gestalt, etc.
- **Jocelyn Pook :** Bandas sonoras instrumentales-vocales; amplia gama musical; melodías profundas.
- **Denez Prigent :** Bandas sonoras; voces poderosas; Ritmos y melodías relajantes.
- **Yann Tiersen :** Bandas sonoras; instrumental creativo; ritmos y melodías para el trabajo corporal o emocional.
- **John Williams:** bandas sonoras icónicas de películas como Star Wars e Indiana Jones.

- **Ennio Morricone:** legendario compositor italiano conocido por sus bandas sonoras cinematográficas.

### Únicos y Misceláneos:

- **Bebe :** Letras intrigantes.
- **arvo Pärt :** Música para el corazón.
- **Brian Eno:** fondos musicales; melodías psicodélicas.
- **Keny Arcana:** Ardiente, guerrero; para expresar ira y poder.
- **1200 Mics:** Música electrónica caótica.
- **Björk:** Sonidos eclécticos y vanguardistas con profunda resonancia emocional.
- **Moby:** Electrónica y ambiental, con una variedad de otras influencias musicales.

### Épica y Aventura:

- **AVATAR, James Horner:** Una aventura en un mundo nuevo.
- **GLADIADOR, Hans Zimmer:** Epopeya histórica.
- **APOCALYPTO, James Horner:** Civilizaciones antiguas.
- **Trilogía EL SEÑOR DE LOS ANILLOS, Howard Shore:** Fantasía épica.
- **CONQUISTA DEL PARAÍSO, Vangelis:** Exploración histórica.

### Drama e Introspección:

- **CLOUD ATLAS, Tom Tykwer:** Una historia de vidas interconectadas que abarca siglos.
- **EL ÁRBOL DE LA VIDA (EL ÁRBOL DE LA VIDA), Alexander Desplat :** Una exploración contemplativa de la vida.
- **LA DELGADA LÍNEA ROJA, Hans Zimmer:** La guerra y el espíritu humano.
- **LÁGRIMAS NEGRAS, Eva Ganzedo :** Profundidades emocionales (asumiendo el título, "Black Tears").
- **A PESAR DE LA NIEVE QUE CAE, Rachel Portman:** Amor y traición en la Guerra Fría.
- **VALS CON BASHIR, Max Richter:** Documental de guerra animado.

### Misterio y ciencia ficción:

- **INTERESTELAR, Hans Zimmer:** La exploración espacial y la estructura del tiempo.
- **MATRIX, Don Davis:** Cyberpunk y realidades virtuales.
- **BLADE RUNNER, Vangelis:** Distopía futurista.

### Únicos y misceláneos:

- **ELLE, Anne Dudley:** Thriller psicológico.
- **LA FUENTE, Clint Mansell:** Amor, muerte y renacimiento.
- **LE PREMIER CRI, Armand Amar:** El milagro del parto.
- **JUEGO DE TRONOS, Ramin Djawadi :** Serie de fantasía sobre la lucha por un reino.
- **BARAKA, AA VV:** Un documental no narrativo que captura la esencia de la vida.

### Viajes percusivos y rítmicos:

- **Byron Metcalf:** Conocido por su música basada en percusión que ayuda en experiencias transformadoras y transpersonales.

### **Paisajes sonoros atmosféricos y ambientales:**

- **Steve Roach:** conocido por crear paisajes sonoros profundos y envolventes que pueden llevar a los oyentes a estados alterados.
- **Allo Die:** Música ambiental que fusiona elementos naturales con capas electrónicas.
- **Vidná Obmana :** Crea paisajes sonoros ambientales a menudo imbuidos de matices espirituales.

### **Influencias tradicionales y étnicas:**

- **Jorge Reyes:** Su música a menudo integra influencias prehispánicas e indígenas mexicanas.
- **Sylvia Nakash :** Aunque no son tan reconocidos popularmente, artistas como Nakash podrían integrar cantos nativos e instrumentos tradicionales.
- **María Bethania:** Presenta cánticos e ikaros , canciones que suelen acompañar a las ceremonias de Ayahuasca u otras prácticas chamánicas.

Al explorar la música chamánica, es importante comprender que los límites entre categorías a menudo pueden difuminarse y los artistas pueden producir una variedad de pistas que podrían encajar en múltiples clasificaciones.

## **8. LISTAS DE REPRODUCCIÓN DE SPOTIFY.**

Aquí puedes encontrar una selección curada de pistas diseñadas para la exploración emocional, la creación de personajes y viajes temáticos.

### **\*\*Exploración y expresión emocional :\* \***

1. Miedo: [ Lista de reproducción de Spotify] (  
[https://open.spotify.com/playlist/2fEs8aTcg3EKdlaDku8mq?si=0\\_-LI7uqQwudJrzggTKVKg](https://open.spotify.com/playlist/2fEs8aTcg3EKdlaDku8mq?si=0_-LI7uqQwudJrzggTKVKg))
2. Tristeza: [ Lista de reproducción de Spotify] (  
<https://open.spotify.com/playlist/2mgT0qwjk49rSipVc94Pkm?si=MCnPO1p1TLyBbCjExsl-OQ>)
3. Felicidad, alegría, celebración: [ Lista de reproducción de Spotify] (  
<https://open.spotify.com/playlist/0UbYJmqd7Fvx0QShQXrS5x?si=kn93qJHGRXqB99YMkXw72g>)
4. Gratitud y despedida: [ Lista de reproducción de Spotify] (  
[https://open.spotify.com/playlist/2eJHR1gAdbUOqK5LuQgDgi?si=Qs5eadt-TjC--hsEE\\_ooJw](https://open.spotify.com/playlist/2eJHR1gAdbUOqK5LuQgDgi?si=Qs5eadt-TjC--hsEE_ooJw))
5. Sensualidad: [ Lista de reproducción de Spotify] (  
<https://open.spotify.com/playlist/3jNy3MIJWY5t8ibDGRVtVL?si=or0oYatSQ0q7jQhWXApmiQ>)
6. Agresividad: [ Lista de reproducción de Spotify] (  
[https://open.spotify.com/playlist/62dmGQzQ8LFoadl5t6abr?si=MIA5TWNGQm6L5jGKc\\_IFAg](https://open.spotify.com/playlist/62dmGQzQ8LFoadl5t6abr?si=MIA5TWNGQm6L5jGKc_IFAg))

7. Delicadeza Absoluta: [Lista de reproducción de Spotify](https://open.spotify.com/playlist/6UTFibFb4m2n3OTWLXri3H?si=8fHf6g2HSeOYo7EEZSjHqw)
8. Libera tu cuerpo: [Lista de reproducción de Spotify] (<https://open.spotify.com/playlist/5sxsSCClwJTnX4DnVZbfUD?si=6cMNVyEsTsegK9yQiVfmxg>)
9. Desinhibición : [Lista de reproducción de Spotify] ([https://open.spotify.com/playlist/1FUVOMwaXZcJygvBdmbgO?si=\\_hjBVrJJRbtI3Yfiuus3w](https://open.spotify.com/playlist/1FUVOMwaXZcJygvBdmbgO?si=_hjBVrJJRbtI3Yfiuus3w))
10. Camino hacia ti para: [Lista de reproducción de Spotify] (<https://open.spotify.com/playlist/2KbdAl5ZGnXieCCkoTSPD5?si=nf7LfDWRR3KfSi9ByNRIQ>)

#### **\*\*Creación y movimiento de personajes:\*\* \***

11. Creación de personajes a partir de la música: [Lista de reproducción de Spotify] (<https://open.spotify.com/playlist/7baxZaTvpjQjQBJxF8IY2o?si=7d6116c196b84c5d>)
12. Tres cualidades personales y tres movimientos (coreografías): [Lista de reproducción de Spotify] (<https://open.spotify.com/playlist/4etsbAmTXdqIpyoy5OXRhZ?si=88e4f0e2aa144337>)
13. Túnel de lavado africano: [Lista de reproducción de Spotify] (<https://open.spotify.com/playlist/0snRfefOX7oXJdgnvC2R8x?si=0033728805d34f2e>)

#### **\*\*Otras listas de reproducción temáticas:\*\* \***

14. Épico y aventura: [Lista de reproducción de Spotify] (<https://open.spotify.com/playlist/1UbYJmqd7Fvx0QShQXrS5x?si=kn93qJHGRXqB99YMkXw72g>)
15. Drama e introspección: [Lista de reproducción de Spotify] (<https://open.spotify.com/playlist/3ny3MIJWY5t8ibDGRVtVL?si=or0oYatSQ0q7jQhWXApmiQ>)
16. Misterio y ciencia ficción: [Lista de reproducción de Spotify] ([https://open.spotify.com/playlist/1FUVOMwaXZcJygvBdmbgO?si=\\_hjBVrJJRbtI3Yfiuus3w](https://open.spotify.com/playlist/1FUVOMwaXZcJygvBdmbgO?si=_hjBVrJJRbtI3Yfiuus3w))
17. Momento sagrado: [Lista de reproducción de Spotify] (<https://open.spotify.com/playlist/7K98PCpd2sipVBcsLaLChd?si=8569991f17e84b0d>)
18. Creación de equipos: [Lista de reproducción de Spotify] (<https://open.spotify.com/playlist/1t8mgSt1CcDqenG8szkl7?si=F8XXH1wiTACXUg7ME0aroA>)

#### **Referencias**

Foster, N.A., & Valentine, E.R. (2001). The effect of auditive listening on autobiographical souvenir in dementia. *Experimental Aging Research*, 27(3), 215-228).

Gurdjieff, George Ivanovich (1950). "Los cuentos de Belcebú a su nieto". Nueva York: Penguin Arkana .

Gabrielsson , A. y Lindström , E. (2010). The Role of Structure in the Musical Expression of Emotions. En P. N. Juslin y J. A. Sloboda (Eds.). *The Handbook of Music and Emotions*. Oxford: Oxford University Press.

Koelsch, S. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews Neuroscience*, 15(3), 170-180.

Rauscher, F.H., Shaw, G.L. & Ky, K.N. (1993). Music and espacial task performance. *Nature*, 365(6447).

Thoma, M.V, La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U.M (2013). El efecto de la música en la respuesta humana al estrés. *MÁS UNO*, 8(8), e70156. doi:10.1371/journal.pone .0070156.

Zatorre , R.J. & Salimpoor , V.N (2013). De la percepción al placer: la música y sus sustratos neuronales. *Actas de la Academia Nacional de Ciencias*, 110 (Suplemento 2), 10430-10437).

\*Nota: Este documento está inspirado en los apuntes de Carol Villalón de su curso “Músicas para el Despertar”.