Extraído de @El Aula: un remanso de paz@

http://www.remansodepaz.es/spip

EL AULA: REMANSO DE PAZ

07- Sonoterapia y Musicoterapia (I)

- EL AULA:REMANSO de PAZ - El Aula: Remanso de Paz -

Fecha de publicación : Lunes 3 de agosto de 2009

@El Aula: un remanso de paz@

Empleo el término **SONOTERAPIA**, en lugar de **MUSICOTERAPIA** porque suelo emplear "sonidos" además de "músicas".

- **MUSICOTERAPIA** [1] sería emplear temas musicales, composiciones musicales para obtener un resultado determinado.

- **SONOTERAPIA**, sería un término más amplio, ya que incluiría sonidos de lluvia, arroyos, vientos e incluso "tonos" o frecuencias sonoras.

Mientras imparto materia, suena muy de fondo, una música seleccionada.
Todos sabemos que ciertas melodías pueden conseguir alterar nuestro estado de ánimo.
Unas nos ponen alegres y otras pueden llegar a ponernos tristes.

- Cuando el cine no era sonoro, un pianista ponía sonido a las escenas. **Chaplin**, por ejemplo, podía estar animado o deshojar margaritas con lágrimas en sus ojos. La música era fundamental para dar sentido a esas imágenes.
La sensación de exaltación que experimentamos al escuchar un Alegro de Vivaldi, por no mencionar una machacona música de bacalao , es diametralmente opuesta a la placidez que nos invade con el Adagio en sol menor de Albinoni.

- A pesar de la novedad del término **musicoterapia**, su aplicación es muy antigua, si tenemos en cuenta que ya se disponía de esta terapia en España hacia el año 1600 al 1800. Hoy en día la musicoterapia se aplica fundamentalmente en **desequilibrios nerviosos**, influye positivamente sobre **el corazón** y los **pulmones**.

- Conocemos bien que **el sonido es una impresión fisiológica** producida en el oído por vibraciones elásticas de los cuerpos. Se propaga en todos los medios materiales en forma de ondas esféricas. La velocidad de propagación varía según el medio y **puede causar varios efectos en el organismo**, que resumo en:
  - Estrés, ansiedad o ira.
  - Angustia, depresión y decaimiento.
  - Alegría y emotividad.
  - Relajación y equilibrio psíquico.

¿Pueden escuchar las Plantas?

Me gustaría ofreceros una grabación sacada del libro de texto de Conocimiento del Medio de la Editorial Anaya para 4º de Educación Primaria.
Se trata de experimentos realizados sobre plantas.
Aplicándoles sonidos, reaccionaban ante ellos. Unas veces intentando alejarse de la fuente sonora y otras veces produciendo mayor cantidad de semillas.
¿Pueden oir las plantas?

Copyright © @El Aula: un remanso de paz@

- De la misma manera que se ha comprobado que las vacas dan más leche, o que se produce más trabajo en un ambiente con un tipo de música adecuada, así también **se ha podido comprobar que el rendimiento intelectual que se lleva a cabo en clase se ha elevado entre un 13 y un 18% cuando se trabaja empleando la musicoterapia**.
(Como hecho constatable, mis alumnos de 5º realizan las mismas matemáticas que los alumnos de 6º, y cuando elevo el nivel proponiendo conocimientos de 1º de E.S.O., las asimilan. Hoy en día, mis alumnos de 5º de E.P. hacen raíces cuadradas, reglas de tres simples, sumas restas, multiplicación y división de fracciones quebrados, realizan %, calculan el volumen de prismas y trabajan con productos de potencias o potencias de otra potencia. Y, a veces, tengo que parar su afán de ir a más: maestro y cómo se le saca decimales a la raíz cuadrada me han llegado a pedir.

¿Qué música debo elegir?

Buena pregunta

(Continuará en la parte (II))

Post-scriptum :NOTA: Si desea conocer algunas cosas de los ÁRBOLES y su interacción entre ellos y nosotros, no se pierdas este corto vídeo en Youtube> https://youtu.be/_5C_rgJh9Hw

---

[1] MUSICOTERAPIA:La musicoterapia es el uso de la música y/o sus elementos musicales (sonido, ritmo, melodía y armonía) realizada por un musicoterapeuta cualificado con un paciente o grupo, en un proceso creado para facilitar, promover la comunicación, las relaciones, el aprendizaje, el movimiento, la expresión, la organización y otros objetivos terapéuticos relevantes, para así satisfacer las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas. La musicoterapia tiene como fin desarrollar potenciales y/o restaurar las funciones del individuo de manera tal que éste pueda lograr una mejor integración intra y/o interpersonal y consecuentemente una mejor calidad de vida a través de la prevención, rehabilitación y tratamiento. (Definición elaborada por la Comisión de Práctica Clínica de la Federación Mundial de Musicoterapia)

Copyright © @El Aula: un remanso de paz@