

Teràpia del so (II)

13 març 2012 | Author Conxita Parra



Musicoteràpia i més La major part de les civilitzacions antigues han utilitzat el so com a força curativa, partint de la convicció que la seva energia és poderosament transformadora i guaridora. Avui, els terapeutes del so ens ajuden a connectar amb el nostre so essencial o primari i amb el dels nostres òrgans emprant sons harmònics, mantres o càntics.

La paraula i el so han estat considerats **forces creadores de l'univers** per antigues religions i filosofies. En la mateixa Bíblia, a l'[Evangeli segons Sant Joan](#), trobem referències sobre això: "Al principi existia el qui és la Paraula. La Paraula estava amb Déu i la Paraula era Déu

La paraula i el so han estat considerats **forces creadores de l'univers** per antigues religions i filosofies. En la mateixa Bíblia, a l'[Evangeli segons Sant Joan](#), trobem referències sobre això: "Al principi existia el qui és la Paraula. La Paraula

estava amb Déu i la Paraula era Déu".

Aquesta idea de la **paraula creadora** es repeteix en moltes tradicions. Així, els maies, al [Popul Vuh](#) o Llibre del Consell, ens diuen que els homes van ser creats amb el poder de la paraula; mentre que els [indis Hopi](#) sostenen que la creació va ser realitzada pels **càntics de la dona aranya**.

De fet, els nostres ancestres coneixien de sobres el poder transformador del so i l'utilitzaven amb finalitats guaridores. Els **grecs**, per exemple, usaven la [lira](#) i la flauta per tractar malalties com la **ciàtica**.

Li devem a un grec, Nichomachus, deixeble de Pitàgores, el primer tractat sobre el cant harmònic".

Una teràpia en evolució

La teràpia del so és cada vegada més valorada per **especialistes de diverses disciplines**, que investiguen cada dia els avantatges de la seva aplicació. Avui alguns terapeutes estan utilitzant els [bols de quars](#) per afavorir la sanació de persones amb càncer. En el seu llibre "[Sons que curen](#)", el metge nord-americà [Mitchell Gaynor](#) explica la seva experiència.

S'ha demostrat que **aplicant so** abans, durant i després d'una cirurgia **es redueix** la quantitat d'anestèsia necessària per a la intervenció quirúrgica, **s'alleugereix el dolor** i s'afavoreix la recuperació. Alguns terapeutes utilitzen sons curatius per disminuir el dolor del part o ajudar els malalts terminals".

S'han documentat experiències positives emprant teràpia del so amb nens que pateixen dificultats d'aprenentatge".

Múltiples tècniques



La teràpia del so engloba una gran **quantitat de sistemes d'aplicació**. Aquestes són algunes de les tècniques més utilitzades:

. **Llits amb vibració acústica**. En aquesta tècnica, la persona s'asseu o s'estira en un llit que s'ha dissenyat per poder **projectar música al cos**. Una de les més conegudes és el Somatron.

. **Cants harmònics**. Originaris d'Àsia central, han estat utilitzats amb fins sanadors per xamans de **Tuva** i Mongòlia. Consisteixen en cantar de forma simultània dos o més notes

musicals amb la nostra veu. Són cants molt potents per a la sanació emocional.

. **Cant de Mantres**. Es tracta de paraules, síl·labes o frases sagrades que s'entonen com un càntic o que es pronuncien de forma interna en estats meditatius. En la teràpia del so el pacient els pot cantar o escoltar-los del terapeuta. Aporten benestar, serenitat i equilibri emocional i espiritual.

. **Diapasons**. Són instruments **afinats a una nota musical** que s'apliquen en punts d'acupuntura o en els txacres i que són molt efectius per relaxar i/o equilibrar la persona.

. **Música i visualització**. El poder de la música s'uneix al de la imaginació de la persona per crear visualitzacions o imatges que ajuden a obrir la psique i aprofundir en el propi coneixement. És una experiència potent que fan servir la majoria de terapeutes del so.

. **Musicoteràpia**. El terapeuta crea i interpreta **peces musicals pensades per a un pacient individual o per a un grup** amb l'objectiu de modificar un comportament que produeix malestar. Les sessions poden incloure improvisacions, ball, visualitzacions...

Teràpia Cimàtica

Aquesta tècnica consisteix a dirigir **ones sonores d'alta freqüència** a la zona afectada del pacient, amb l'ajuda d'un instrument semblant a un aparell vibrador de massatges, per **eliminar el dolor** i aportar benestar.

També s'empren **banyeres d'aigua calenta** o **música terapèutica** per obtenir el mateix resultat. Els especialistes en aquesta tècnica contempen el **cos humà com un instrument** musical que **es pot desafinar** i tornar a harmonitzar.

És molt efectiva per tractar dolors musculars i articulars, lumbàlgia ...



Assessorat per [Rosa Puerto.](#)

**Terapeuta de so i psicoterapeuta de les arts expressives.
Rosa Puerto també és l'autora del llibre:**

. “Terapia del sonido”

[Rosa Puerto.](#)

Llibre + DVD.

Editorial Tsunami

Col·lecció: El món de la teràpies.

14,95 €

* Agraïm a Rosa Puerto que ens hagi facilitat fotografies seves per il·lustrar aquest article.