

Musicoterapia

Probablemente no podríamos concebir la vida sin la compañía de la música; desde que nacemos estamos en una constante exposición de sonidos y melodías que influyen en cada una de nuestras emociones y no es coincidencia que sea uno de los medios más utilizados para expresarlas.

POR: **Olympia Hernández**

Sin música la vida sería un error.

Friedrich Nietzsche

Tan antigua como la humanidad misma, la música representa unas de las formas de expresión más puras que las personas pueden conocer. Conforme pasa el tiempo, formamos nuestra propia banda sonora, esas piezas musicales, que representan lo mejor y lo peor de nuestros momentos, donde encontramos la catarsis a nuestras memorias.

De acuerdo con el pensamiento platónico, la música es para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo, en los últimos años, el estudio del poder de la música ha tomado cada vez más fuerza, poniendo a científicos, psicólogos y músicos, en una mesa de debate para intentar explicar los múltiples usos que puede tener el sonido armónico, incluso para la salud más allá de la estética.

Desde la antigüedad, la música se ha relacionado no sólo con rituales religiosos, sino con algunos de carácter curativo. Algunos vestigios escritos,



Foto: Archivo Siglo Nuevo

muestran cómo en el antiguo Egipto, mil 500 años a. C. se consideraba que la música tenía un efecto favorable en la salud de las personas, contribuía a mejorar los estados de ánimo, purificar el alma y era indispensable en los rituales de fertilidad en la mujer.

Platón, Aristóteles y Pitágoras, consignaron en sus escritos, la relación entre la música y el cuerpo, no sólo tangible en la parte espiritual del individuo, sino también en el buen estado físico de una persona; un tema que se encuentra presente en