



1ER. CONGRESO Y PARLAMENTO VIRTUAL DEL FOLKLORE DE AMÉRICA – 2020

Musicoterapia Hecha con instrumentos de origen Precolombino para disminuir los niveles de ansiedad.

**Profr. Guillermo Martínez Martínez.
Fundador del Grupo Yolteotl
Mtro. José Enrique Veladiz Meza.
Claustro Universitario de Oriente, México.**



Musicoterapia Hecha con instrumentos de origen Precolombino para disminuir los niveles de ansiedad.

Profr. Guillermo Martínez Martínez.
Fundador del Grupo Yolteotl
Mtro. José Enrique Veladiz Meza.
Claustro Universitario de Oriente, México.

Resumen

De acuerdo a la OMS en el 2017, “Los trastornos por depresión y por ansiedad son problemas habituales de salud mental que afectan a la capacidad de trabajo y la productividad. Más de 300 millones de personas en el mundo sufren depresión, un trastorno que es la principal causa de discapacidad, y más de 260 millones tienen trastornos de ansiedad”.

Sin embargo, hoy con más de 6 meses de cuarentena obligatoria para toda Latinoamérica causada de pandemia provocada por el SARS-CoV-2, Covid 19 es de suponerse que las cifras de personas que sufren de niveles elevados de ansiedad y depresión son incalculables.

Es por ello que se propone como una herramienta de sanación y equilibrio emocional a la Musicoterapia Hecha con instrumentos de origen Precolombino, particularmente a los instrumentos musicales de las culturas originarias asentadas en el territorio conocido por la tradición oral como Anáhuac, cuyas culturas más representativas son: Mexica, Maya, Zapoteca, Mixteca, Olmeca, Tolteca, Teotihuacana, Purépecha, Yaqui, Huichol, Raramurí, hasta llegar a los Lakotas.

La investigación para el uso de la musicoterapia con instrumentos de origen precolombino para disminuir los niveles de ansiedad se ha llevado a cabo a lo largo de los últimos 25 años en México, en particular en los municipios de Tepetlixpa y Ciudad Nezahualcóyotl, ambos ubicados en el Oriente del Estado de México.

Primero, haciendo un trabajo de campo por parte del Profr. Guillermo Martínez Martínez para conocer los instrumentos musicales originales de las distintas culturas que se encuentran en los diferentes museos del país, posteriormente para elaborar replicas y explorar las sonoridades o escalas musicales. Asimismo, se participó en diferentes talleres de elaboración de instrumentos en barro, cerámica y madera.

Segundo, el manejo de las emociones y disminución de los niveles de ansiedad mediante el uso de la música es parte de la formación como psicólogo y posteriormente línea de investigación en sus estudios doctorales en el **Claustro Universitario de Oriente** del Mtro. José Enrique Veladiz Meza.

También se ha investigado a través de la tradición oral el uso y manejo de los instrumentos musicales, se toma como referencia a esta gran gama de culturas ancestrales y que actualmente aún perviven en el continente americano porque poseen una riqueza musical y la herencia en instrumentos data antes de la llegada de Cristóbal Colón a las costas del caribe.

Antecedentes

La música ha jugado un papel primordial de sociabilización, recreación y adiestramiento en todas las sociedades, pero su origen se remonta a la etapa primigenia del universo. Ha formado parte de los elementos de la naturaleza antes de la aparición del ser humano sobre la tierra, las primeras especies animales desarrollaron vibraciones sonoras que permitieron la comunicación y el reconocimiento entre ellas, para formar parejas, para llamar a los descendientes y para convivir en su habitat.

Hoy se les conoce a esas vibraciones sonoras que emiten las aves por ejemplo como cantos, su ritmo y métrica sonora a los oídos del ser humano parecen agradables, pero solo bajo el escrutinio meticuloso de los observadores e investigadores del comportamiento animal se le puede catalogar como de cortejo, alarma, precaución, ataque y demás formas descriptivas.

Para llegar a estas descripciones del comportamiento tuvieron que pasar miles de años y de desarrollo evolutivo de todas las especies de la tierra, siendo el ser humano el único capaz de alcanzar el grado de sabiduría e inteligencia para catalogar todo lo que ocurre en su entorno, gracias a su capacidad de adaptación y manipulación del medio ambiente.

Las sociedades humanas a lo largo de su crecimiento y asentamiento en toda la tierra han aprendido escuchar las vibraciones sonoras de la naturaleza, la manipulación de su entorno les ha permitido crear instrumentos que evocan los sonidos para modificar sus estados de ánimo para regresar a los sitios de paz y seguridad.

Ejemplo de lo anterior es el tambor, el cual evoca en un ritmo pausado al corazón de la madre que escuchan los bebés durante su desarrollo en el interior del útero materno mientras nadan en el líquido amniótico durante los meses de su desarrollo antes de nacer y salir a este plano material llamado vida.

En otra rítmica más acelerada y con mayor frecuencia, el tambor puede provocar en el ser humano un sentimiento festivo y de alegría que invite a moverse al compás y disfrutar de baile de pareja, en rondas o de manera multitudinaria.

Incluso el tambor en un toque marcial, puede apoyar en las arengas marciales que convoque a un determinado grupo de seres humanos para alistarse a atacar a sus semejantes en enfrentamientos con un elevado nivel de estrés y segregación de adrenalina en el torrente sanguíneo.

En las sociedades actuales, la música acompaña canciones que tienen un elevado grado de melancolía y soledad, la mayor parte de las letras están llenas de sensaciones plañideras de desamor, soledad, abandono, tristeza y melancolía.

El desarrollo de la humanidad, los avances tecnológicos y el deterioro del medio ambiente ha colapsado el equilibrio emocional, las construcciones urbanas o las cuevas modernas han hecho a un lado a la naturaleza, el ritmo agobiante de los horarios laborales en toda la sociedad desquebraja en el ser humano su capacidad de armonía con los sonidos de la naturaleza.

Hoy se vive con un nivel muy elevado de ansiedad provocado por los ruidos de los motores, el trabajo con las maquinas ha vuelto al ser humano totalmente sedentario incapaz de asombrarse por el canto de los pájaros, el murmullo de los ríos desapareció en las botellas de agua, la lluvia se convirtió en un elemento estresante y su melodía ya no evoca al torrente sanguíneo que llena de vida al ser humano. El sonido del viento que envolvió a nuestros abuelos para adentrarse en un estado de autoconocimiento ahora solo es ruido que evita las conversaciones telefónicas.

La música en el México Precolombino

Se sabe por tradición oral que una de las escuelas dedicadas a la enseñanza de la música en la cultura Mexica es la que se le conoció como Mixcoacalli, cuyo significado en español es: “casa dedicada al estudio del origen de las vibraciones sonoras” esta institución albergaba a niñas y niños para enseñarles a bailar, cantar y tocar los instrumentos musicales. A los jóvenes se les enseñaba a danzar durante la tarde y noche.

Esta instrucción musical era representada en las diferentes festividades que se llevaban a cabo cada 20 días conforme al calendario y eran para celebrar la vida en cada una de las estaciones del año, conforme al equilibrio y conocimiento con la naturaleza.

Había tantas escuelas para la enseñanza de la música como barrios o colonias en lengua náhuatl y durante la cultura Mexica se les conoció como Calpullis, desafortunadamente con la conquista y el adoctrinamiento obligatorio cada escuela de música se convirtió en capilla. Se sabe que para el año 1536 abrió sus puertas solemnemente el Colegio de Santa Cruz de Tlatelolco.

Donde los frailes continuaron con la estructura educativa y de enseñanza ya establecida, pero ya no se enseñó música y danza, se adoctrinaron a los sobrevivientes del sitio de Tenochtitlan y se les prohibió el uso de sus tambores, percusiones, flautas, sonajas, ocarinas, caracolas y trompetas.

En lugar de los instrumentos originales, se les enseñó el uso de los cordófonos traídos de España y únicamente se permitió a dos músicos por barrio. En cuanto a las danzas originales se les permitió seguir practicándolas siempre y cuando hicieran reverencia a la cruz y la aceptaran diciendo “**El es Dios**” y usaran los faldones como los que usaban los frailes.

Actualmente, aun se pueden ver a los danzantes en los atrios de las iglesias danzando y tocando un instrumento de cuerdas con caja de resonancia hecha de concha de armadillo o madera como las mandolinas, ejecutando ritmos antiguos y llamándose danza de conquista.

Clasificación de instrumentos

De los instrumentos que se utilizaban antes de la llamada “conquista” y que fueron prohibidos durante la evangelización y adoctrinamiento del pueblo mexicano, se pueden mencionar los siguientes:

Percusiones:

1. Huehuetl (Tambor hecho de madera con parche de cuero, su característica particular es que tiene tres patas y terminan en forma de espiral hacia abajo, se percutía con las manos)
2. Tlapalhuetl (Tambor de madera, con dos patas que se coloca de manera horizontal, generalmente el músico se monta encima, su sonido es muy grave)
3. Maitlhuetl (Tambor de mano, su diámetro es de aproximadamente 50 centímetros, se elabora con un aro que es el sostén del parche. Se toca con una baqueta)
4. Ahuehuetl (Tambor de agua, que se elabora con una vasija de tecomate que es una vaina grande que se parte a la mitad y la vasija que se forma se coloca de manera invertida en una olla de barro llena de agua, se toca con baquetas)
5. Teponaztli (Instrumento elaborado de madera ahuecado, con dos lengüetas formadas como letra H que tiene dos tonos y se toca con baquetas)

Alientos:

1. Ehechichtli (Silbato de viento, elaborado de barro)
2. Hompax (Trompeta, elaborada del quiote de maguey)
3. Tlapitzalli (Flautas, existe una gran variedad de ellas; simples, dobles, triples y la flauta teotihuacana que tiene cuatro tubos que se soplan al mismo tiempo.
4. Atecocolli (Caracoles marinos)
5. Ocarinas de barro (Generalmente con formas de pájaros, de dos y hasta seis orificios)

Existen además otros instrumentos, como: el palo de lluvia que se hace con dos tapas de madera y en medio de ellas se colocan diferentes palillos en forma de laberinto para que impidan en paso a las piedras de hormiguero, se toca rotando el instrumento a manera de hélice para que bajen las piedras, su sonido evoca la lluvia.

El Chikauaztli o palo de lluvia. Por tradición oral sabemos que se elabora con la cascara del cactus. Colocándola al revés se entrelazaban las espinas. Después de depositar semillas o piedras en su interior, se sellaban los extremos. Al girar este instrumento, las semillas resonaban en su interior, produciendo un murmullo conectado con el flujo estimulante y poderoso de la lluvia.

De esta manera, podemos afirmar que la música es parte esencial de la existencia de los seres humanos.

La característica principal de los instrumentos arriba descritos es el extraordinario poder evocativo de los sonidos fósiles de la naturaleza, cualidad que los convierte en herramienta fundamental de la Musicoterapia.

Están las sonajas, elaboradas de tecomates, semillas de árboles y en algunas partes utilizan los capullos vacíos de mariposas y rellenos de piedras para que sirvan como cascabeles.

Aplicación de la musicoterapia con instrumentos de origen precolombino

Las sesiones de musicoterapia se llevan a cabo en tres fases, teniendo una duración de aproximadamente 90 minutos, el tiempo varía dependiendo de las condiciones del lugar donde se desarrolle la sesión y del estado emocional de los participantes.

Fase uno

Al inicio de la sesión se les pide a los asistentes que describan en una hoja de papel su estado de ánimo, bajo la siguiente consigna:

¡Hola!, por favor escribe en la hoja de papel como te sientes en este momento.

Una vez que hayas escrito entrega la hoja de papel y siéntate en tratando de no tener nada en tus manos.

-Por favor has tres inhalaciones profundas y si lo deseas cierra los ojos-

Vamos a escuchar los sonidos de la naturaleza uno a uno te iremos presentando, iniciaremos con el sonido del viento, un viento suave que recorra en un vaivén todo el salón.

-Si gustas puedes respirar junto con él, llenado tus pulmones y vaciándolo muy lentamente-

El objetivo de esta primera fase es ayudar a los asistentes a respirar de manera tranquila y relajada, puede durar entre tres y siete minutos.

Posteriormente, se utiliza alguno de los tambores y se hace referencia a los latidos del corazón.

Se les pregunta a los asistentes:

¿Cómo está tu corazón?

¿Qué dice tu corazón?

Nuevamente se trabaja entre tres y siete minutos.

Se puede hacer uso también del teponzatl y su referencia con los latidos del corazón.

La estimulación sensorial a través de la música permite la relajación y evocación de estados emocionales equilibrados.

Se puede unir para este fin, alguna ocarina o flauta que acompañe la respiración.

Nuevamente este espacio puede durar de tres a siete minutos.

Para la parte final de esta fase se puede sumar el palo de lluvia.

En un ritmo tranquilo todos los instrumentos pueden equilibrar las emociones.

Nuevamente este proceso puede durar de tres a siete minutos.

Tiempo máximo de la primer fase 30 minutos.

Fase dos

Se les pide a los asistentes mover su cuerpo al ritmo de la música, con los ojos cerrados y con desplazamientos suaves y lentos.

También se puede pedir que mientras cae el sonido de la lluvia pueden tocar con sus manos su cuerpo y bajando de manera lenta desde la cabeza a los pies.

Mover sus hombros, brazos y piernas al ritmo de la música, muy lentamente.

Después de 10 minutos, hay un cambio de ritmo y se suman los demás instrumentos para evocar una melodía semifestiva y se les invita a los asistentes a ponerse de pie y seguir al instructor en una serie de movimientos rítmicos para caminar a lo largo de la sala.

Fase tres

Una vez logrado el movimiento grupal o colectivo se les pide a los asistentes que vuelvan a sus lugares y se les enseñan los instrumentos, haciendo una reseña histórica de su origen y de fabricación.

Si el tiempo lo permite, se aborda el aspecto filosófico de la música para las culturas precolombinas.

Al final de la explicación se les permite a los asistentes tomar un instrumento y percutirlo.

Hallazgos

La musicoterapia nos permite regresar al origen del ser humano, la parte natural a concentrarnos en lo vital, en el presente, en el aquí y ahora.

La música para las culturas precolombinas jugo un papel preponderante, sus instrumentos evocaban los sonidos de la naturaleza, su ejecución en las diferentes

instituciones educativas conjugaba el manejo del propio cuerpo con la armonía de los sonidos.

Por lo estudios antropológicos de la cultura Mexica, se sabe que su calendario ritual se componía por cuentas de 20 días y que cada festividad era acompañada por una ceremonia ritual acompañada de cantos y bailes orquestados por la gran variedad de instrumentos musicales.

La gran riqueza musical que desarrollaron las culturas Mesoamericanas siguen vigentes, hoy se pueden escuchar nuevamente las melodías y ritmos milenarios que los músicos de las épocas primigenias del continente compusieron embelesados por los sonidos de la naturaleza.

Desde la sutileza y parsimonia del sonido del agua al caer por una vereda, como el venerable sonido del corazón de una madre cuando arrulla a su bebe colocándolo sobre su pecho, el sonido del viento que circula en una cueva, el caer de la lluvia sobre las hojas en la selva, hasta el estruendo de los rayos y truenos que presagian la lluvia.

Toda esta gama de sonidos fue conocida y reproducida por los instrumentos de las culturas ancestrales de México en todas antes de la llegada de los españoles al continente. Se sabe por tradición oral que en cada pueblo o comunidad había una escuela dedicada a la enseñanza de la música y el baile.

Se les enseñaba desde pequeños a tocar los instrumentos, a cantar y a bailar ritmos festivos, hechos con instrumentos de madera, barro y algunos otros hechos con frutos de árboles, o de otros vegetales dependiendo de la región.

Estas enseñanzas permitían un sano desarrollo motriz y emocional, porque el uso de la música era para equilibrar emocionalmente a los alumnos y permitirle el acceso a una sociedad de manera respetuosa y solidaria.

La música fue una herramienta pedagógica para enseñar los hechos del pasado a través de los cantos, los bailes, se dice por tradición oral, que los alumnos de las diferentes escuelas del México antiguo por la mañana hacían sus deberes escolares y que por la tarde se dedicaban a cantar y bailar hasta la noche.

Con esta variedad de instrumentos, se hacían infinidad de melodías, sus sonidos todos evocan a la naturaleza y contribuyen a un estado de tranquilidad cuando se escuchan.

Conclusiones

Musicoterapia Hecha con instrumentos de origen Precolombino para disminuir los niveles de ansiedad, tiene utilidad en esta nueva época para la sociedad de la nueva normalidad. Es una herramienta de fácil acceso y de múltiples beneficios.

Su efectividad se ha comprobado con diferentes grupos de personas, en niñas y niños se trabaja de manera lúdica y como eje para favorecer el desarrollo psicomotriz grueso.

En adolescentes ha permitido un estado de atención y concentración durante el estudio y como herramienta terapéutica en problemas de depresión.

También se ha utilizado de manera efectiva para disminuir el nivel de ansiedad en alumnos que van a presentar examen de admisión a instituciones de nivel superior.

In Mexikayoyelitzli Aik Ixpoliuz
La Mexicanidad Jamás Perecerá.

Bibliografía

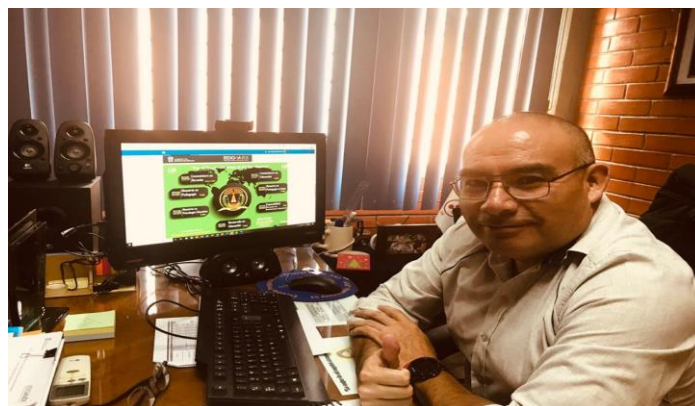
https://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2017/es/

Currículo de los autores



Profr. Guillermo Martínez Martínez

Originario de Municipio de Tepetlixpa, Estado de México.
Fundador de Grupo Yolteotl de Música Anahuaka, investigador y fabricante de instrumentos de origen Anahuaka. Su labor le ha permitido estar en festivales nacionales e internacionales de Folklore, como ponente y músico. Ha grabado cinco discos compactos con melodías de su autoría, ha musicalizado documentales y obras de teatro. El acervo de instrumentos musicales le ha permitido montar exposiciones en diferentes salas de museos en México y cuenta con una exposición en el lobby del Teatro Nacional de Cuba.



Mtro. José Enrique Veladiz Meza.

Originario de Ciudad Nezahualcóyotl, Estado de México.
Fundador de Grupo Yolteotl de Música Anahuaka, licenciado en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México, cuenta con la Maestría en Psicología Educativa por el Claustro Universitario de Oriente, actualmente su línea de investigación es el uso de la musicoterapia hecha con instrumentos de origen Anahuaka,

sus investigaciones doctorales son auspiciadas por el **Claustro Universitario de Oriente**.