

Terapia musical

La música, mi medicina

Intrigada por un cautivante folleto que ofrecía una terapia mediante música, marqué el teléfono para solicitar hora. Y heme aquí contando lo que me sucedió. Me sumergí en un viaje por los sonidos y, cual si fuera un instrumento, me afinaron. O dicho de otra forma, restauraron la integridad musical de mi alma y mi cuerpo, metiéndose en mis átomos y moléculas.

Por: PÍA RAJEVIC Fotos: ALEJANDRA GONZÁLEZ



La oferta era muy atractiva. En especial cuando el cuerpo y el alma están necesitando de algún cariño, sea por el peso de los ajetreos acumulados cuando se está cumpliendo un año de trabajo y aún no se han tomado vacaciones, sea porque la vida misma se torna de cuando en vez algo áspera. "El ritmo musical aumenta la actividad de la corteza motora cerebral, generando emociones que se mutan en sustancias químicas, las que a su vez influyen en el sistema inmunológico y otros mecanismos de curación del cuerpo y el alma", explicaba el folleto que me entregó un día de diciembre el músico terapeuta de sonido Sergio Polansky durante un seminario al que me invitaron, cuyo tema estaba lejos de este, aunque nunca tanto, pues versaba sobre sexualidad, y ahí la música puede ser también un valor.

Me metí a la página web del personaje (www.sergiopolansky.cl), donde encontré más información: se fundamentaba científicamente el poder sanador que pueden llegar a tener las emociones generadas por los sonidos. Se decía también que "bien aplicados", eran capaces de curar física, síquica y emocionalmente. Restaurar la integridad musical del cuerpo y del alma era la gran promesa. "El cuerpo físico es similar a un instrumento musical. Cualquier dolor, molestia o malestar es sinónimo de una desafinación o desajuste vibratorio", me explicó más tarde Sergio Polansky.

En la misma página, el prontuario profesional del terapeuta se veía robusto: tenía estudios musicales en Tokio, Japón, y había sido director de la Academia de Órgano Yamaha en Chile. Especializado en el uso terapéutico de la música en Colorado, USA, con Jonathan Goldman, pionero en el campo de la terapia de sonido, llevaba más de 20 años en esta tarea. "Me he dedicado a esto porque me hace feliz poder ayudar a las personas a mejorar su calidad de vida y recuperar la alegría y armonía gracias a los sonidos", me contó.

Decidí ponerme en manos de Polansky algunas semanas después de haberlo conocido, pensando en lo intensa que ha sido mi propia y natural experiencia sonora. Lector, lectora, te contaré un poquito de ello antes de relatarte lo que me sucedió con su terapia.

A los cuatro o cinco años ya buscaba con obstinación e incluso testarudez que me repitieran ciertas nanas infantiles. A veces me ponía mañosa con mi mamá o mi abuela si no me concedían una de esas lindas canciones, tarareándolas. Me resultaban tremendamente calmantes, me daban una seguridad gigante. Era casi como si mi madre volviera a acunarme cuando ya no tenía edad para que me dieran más de eso, sobre todo porque los arrullos estaban en ese momento destinados a mis hermanos menores: claro, no había brazos para tantos a la vez o a los mayores no se les ocurría que uno también necesitara de ese tipo de exquisitos arrumacos pese a estar más crecida.

Advirtiendo ese poder de los sonidos, aunque sin meditarlo, a mi primera hija le solía cantar aquellas mismas nanas desde que supe que la llevaba en el vientre. A tal punto que un día, cuando ella tenía unos cuatro años, casualmente sonó en la radio "la Luna lunera, cascabelera, ve y dile a mi amorcito por dios que me quiera...", y sucedió una extraña, pero hermosa

5àSec
LIDER MUNDIAL EN LAVASECO / LAVANDERIA

TODO UNIFORMES
AHORA YA! **3x2**

**BLUSAS • CAMISAS
BLAZERS • VESTONES
FALDAS • JUMPERS
PANTALONES**

5àSec

Líder Mundial en Lavaseco / Lavandería

Busca tu local más cercano en: www.5asec.cl
Consulta por Franquicias a: franquicias@5asec.cl

Promoción válida desde el 21 de Febrero al 31 de Marzo de 2010.

Descuento aplicable a la prenda de menor valor.

Válida presentando las tres prendas en una misma boleta.

Promoción válida para prendas en referencia. Promoción no acumulable.



GONG CHINO, DIDJERIDÚ australiano, cuencos y campanitas tibetanas tienen la misión de restaurar la salud física y mental en esta terapia sonora vibracional, actuando a nivel molecular.



surtido en mi tamaño efecto: sentía el cuerpo tan relajado que las caderas me bailaban placenteramente al ritmo de cada tranco, como si con cada paso me elevara graciosamente sobre el pavimento. Mi sensación era de una paz profunda y sonriente, una caminata danzante.

Así fue como el terapeuta sonoro llegó un día a mi casa, cual médico a domicilio, para realizarme una sesión individual de diagnóstico sonoro, afinación corporal, balance y armonización de chakras y de los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro. Lo acompañaba toda su indumentaria terapéutica, que incluía un maletín lleno de música nada convencional: más allá de unos cds con sonidos de la naturaleza recogidos por él mismo, traía una buena porción de instrumentos desconocidos para mí, como los cuencos tibetanos, el didjeridú y los diapasones pitagóricos.

Ya tendida sobre una colchoneta al aire libre, comenzó su tarea. Me había imaginado que esta sesión me sumergiría en una seguidilla de temas musicales relajantes tipo new age, pero no. "Vas a iniciar en este instante un viaje por los sonidos", me anunció él y me invitó a cerrar los ojos.

"Las personas somos como un instrumento musical muy complejo que precisa ser afinado y eso vamos a hacer contigo. Cada molécula, átomo y órgano de tu cuerpo emiten frecuencias que tienen una expresión física o espiritual que a veces, por razones diversas, se desarmonizan", agregó.

E iniciamos la travesía. De verdad, fue un viaje tremendo por un sinnúmero de sensaciones nuevas, algunas más y otras menos gratas, unas muy físicas, otras emotivas y otras hasta místicas. Oímos primero ruidos de la naturaleza. El cuerpo se me puso blando. Si en ese instante me hubieran pedido que me parara, me habría desmoronado de la flacidez en la que había caído.

"Este es un momento de descanso para ti, dale vacaciones a la mente y déjate llevar por los sonidos. Su misión es devolvernos el bienestar. Armonizarán y ajustarán cada célula tuya. Vamos a dejar ahora que te bañen y lleven a donde ellos quieran". Campanas sonaron entonces haciendo vibrar mi interior. Sergio paseó a mi alrededor golpeándolas en distintas intensidades. Y en la medida en que avanzaba, cada órgano iba recibiendo un mensaje. Se me aflojó el vientre extraordinariamente, por ejemplo. Más tarde me explicó que estas campanas se usan en el Tíbet para dar comienzo o fin a una ceremonia. Llevan a un estado de alerta, de conexión con el presente. "Ayudan a reducir la actividad cerebral, llevan la mente al descanso con sólo oírlas".

Enseguida instaló sobre mi cuerpo los cuencos tibetanos. Los hay de muchos tamaños. Los más chicos me los posó sobre el entrecejo, el pecho y el corazón. Los medianos sobre el plexo y vientre. Y los más grandes en la zona pélvica y del sacro. Luego fue golpeándolos paulatinamente, de mayor a menor y viceversa. Mi cabeza, el esófago, el corazón, el pubis, todo me vibraba. Y parecía que la cabeza se me recogía y

situación: al tiempo que me estremecía con ese sonido de mi niñez, mi hija, que en ese instante jugaba absorta con sus muñecas, dejó todo de lado y partió corriendo a pedirme que la tomara en brazos. "Mamá, abrázame fuerte", me dijo, sin saber que hasta mi regazo la había llevado instantáneamente un recuerdo musical amoroso instalado en ella desde el útero. Fue revelador y mágico. Ahora que he pasado por esta experiencia terapéutica musical, la importancia de la presencia sonora en mi vida se me revela con mucha claridad. La música me ha hecho tanto bien.

Viaje sonoro

Sergio Polansky me sedujo previamente con una breve experiencia a la que nos invitó en ese seminario donde lo conocí: con los ojos cerrados, sentados en una silla, hizo que todos los presentes pronunciáramos varias veces cada una de las vocales, inspirando y expirando profundo, mientras pensábamos consecutivamente en distintas zonas de nuestro cuerpo: "Cada vocal tiene una resonancia en un lugar de nuestra fisiología", nos dijo. Y parece que así es. Por lo menos ese día, cuando salí a la calle luego de esa práctica, la receta había

"Las personas somos como un instrumento musical muy complejo que precisa ser afinado y eso vamos a hacer contigo. Cada molécula y átomo, cada órgano de tu cuerpo emiten frecuencias que tienen una expresión física, mental o espiritua, y a veces por razones diversas, se desarmonizan", me dijo el terapeuta.

estiraba a un compás sostenido. La sensación fue intensa. Muy intensa. "Esto, de verdad, es un viaje apasionante. Nunca mis órganos se habían expresado así a la vez. Cada uno parece decirme algo, un mensaje distinto. No me siento cómoda. Estoy alerta, esa es la sensación precisa", pensé.

Según Polansky el sonido de estos cuencos modifica la materia, intercediendo a nivel celular. "Cada vez que se aplican, golpeándolos, se produce una vibración y ahí comienza un proceso físico llamado resonancia. Surge una respuesta corporal a los distintos sonidos y como resultado una armonización o afinación". Yo me sentía como si fuera una guitarra a la que afinan sus cuerdas empecinadamente. Debía estar muy desafinada, porque la afinación creo que me dolió.

Al conocer el proceso de producción de estos cuencos, no dudo de su poder: con una aleación de 7 a 10 metales diferentes, los fabrican los monjes del Tíbet mientras entonan alabanzas. "Al usarlos, haciéndolos sonar, uno no sólo recibe la vibración sino una intención que está en ellos desde su

concepción. El sonido es una onda portadora de conciencia, por eso es muy importante la intención que acompaña a la generación del sonido. Para poder realizar una terapia efectiva y moralmente neutra, es vital que las intenciones sean lo más nobles posibles. El sonido es poderoso y se puede usar para hacer el bien o el mal", recaló el músico. Qué susto. Al saber todo esto mi deseo fue que el alma de este terapeuta fuera tan buena como la apariencia que mostraba. Si no, vaya lío en el que podía estarme metiendo.

Masaje musical

Fui teniendo otras sensaciones. En los brazos, por ejemplo, la temperatura me subió mucho. Mi percepción de la resonancia de los sonidos era cada vez más honda. Pero todo cambió cuando intervino Sergio con el didjeridú, un instrumento de origen australiano usado por los aborígenes en ceremonias para recibir a los recién nacidos, despedir a los que fallecen y tratar enfermedades. Es capaz de producir un rango de sonidos

Sácate un peso de encima

SlimTone®

www.slimtone.cl

- ▶ Actúa sobre las grasas ya acumuladas en tu cuerpo.
- ▶ No te exige dietas estrictas.
- ▶ Sin efectos secundarios.

Efectivo • Cómodo • Saludable

¿Cómo actúa el Ácido Linoleico Conjugado⁽¹⁾ en tu cuerpo?

- 1 Disminuyendo el número y tamaño de los adipocitos* acumulados principalmente en cintura y abdomen.
- 2 Acelerando la destrucción de las células de grasa en el cuerpo.
- 3 Favoreciendo la transformación de grasa en energía (quemador de grasa).

*Adipocitos: Forma en que nuestro cuerpo almacena las grasas que se ingieren.

Si tu alimentación es balanceada.

Classic

Si tu alimentación es alta en calorías.

Total

Slimtone® no contiene Ácidos Grasos Trans

(1) Am J Clin Nutr. 2004;79:1118-1125, J. Nutr.135: 778-784, 2005, J. Nutr.130: 2943-2948, 2000.

VENTA EXCLUSIVA

Producto importado y distribuido por Nutrimarket S.A. La información contenida es sólo referencial. No persigue ni intenta diagnóstico o tratamiento.



"PARA PODER REALIZAR UNA TERAPIA EFECTIVA y moralmente neutra, es vital que las intenciones sean lo más nobles posible. El sonido es poderoso y se puede usar para hacer el bien o el mal".

muy amplio que jamás había escuchado: son roncós, como si vieran del fondo de la Tierra y hacen bien.

Se me revolvió el vientre, como si me masajearan por dentro. Después comprobé que se trataba precisamente de eso: es literalmente un masaje sonoro el que se realiza con este instrumento. Mi sensación era la de flotar, como si estuviera plácida en el útero. "El didjeridú despierta la memoria celular y puede llevar incluso a estados regresivos. Te conecta con tus orígenes, es telúrico. Hay personas a las que las hace reír. Produce desbloqueos", me contó.

Lo complejo vino después, cuando le tocó el turno al gong chino. Este sí que es un instrumento conocido por todos, pero tenerlo a tu lado y que lo hagan sonar para ti, ya es otra experiencia. No me resultó nada grato, tengo que decirlo. Me provocó un estado de nerviosismo general y el corazón se me puso a toda máquina. Si antes sentía calor en los brazos, ahora mi cuerpo estaba ardiendo entero. El terapeuta me explicó más tarde que no es frecuente esta reacción, pero probablemente este ruido a mí me despierte algún recuerdo traumático escondido en algún recodo de mi alma. "Sergio, me siento mal, tengo ganas de arrancar, ¿qué hago?", le dije. "Tranquila, silencio", me pidió él.

En China con este instrumento desarrollan la llamada terapia de gong, para cuestiones de tipo mental o del alma fundamentalmente. "Yo lo uso con precaución, porque no todos lo sienten igual. A veces provoca rechazo", dijo el músico.

Por suerte, el gong cesó. Intervino, salvadora, la voz de Sergio, haciendo unos sonidos que tampoco había oído antes. Me confesó luego que fue una intervención chamánica sonora suya para aplacar mi estado de desasosiego. Todo regresó a la calma, mientras me fue meciendo con estos sonidos que parecían selváticos. Pero eran muy buenos. Mi sensación a

esas alturas, con los ojos todavía cerrados, era de una luminosidad intensa, anaranjada, sobre mi cabeza.

Campanas tibetanas sonando nuevamente, como al inicio, me indicaban que la ceremonia estaba llegando a su fin. Pero aún faltaba algo. Correspondía ahora aplicar el sonido de los diapasones pitagóricos, para lo que Sergio me hizo reclinar-me, accionándolos brevemente al nivel de mis oídos. "Los utilizo para balancear los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo. La idea es activar el derecho, el intuitivo y creativo, que tenemos siempre subutilizado", me dijo.

Una vez 'afinada' física, mental y emocionalmente, mi nuevo terapeuta dio su diagnóstico: "No tienes ninguna enfermedad, pero hay una opresión o bloqueo a nivel del pecho muy fuerte, algo afectivo probablemente". Me comentó además cosas más íntimas que me sorprendieron mucho, revelándome algo que sentía pero que no tenía palabras para mí hasta ese minuto. Esto no te lo puedo contar lector, lectora, porque toca a mi alma y tengo pudor, por suerte.

No es todo, Polansky también prescribió una receta musical para mí. Durante dos semanas debía oír música de la naturaleza, que calmaría mi necesitado espíritu. Y añadir algo de Mozart o temas celtas, que alimentarían mi alegría y me estimularían para lo lúdico. Total que desde ese día tengo entre mis pertenencias un artefacto nuevo al que recurro con obsesión: mi botiquín musical, cargado con otras recetas más que me recomendó el músico. Pero falta contarte algo, si he de ser sincera lector, lectora: la afinación que me hicieron me dejó tan sensible que durante dos días y dos noches lloré intensamente. Parece que mi cuerpo hubiera necesitado de esa lluvia salada para balancearse. Ahora diría que ando más dada que en otros tiempos a la sonrisa. ✨

Promo Verano



2 entradas a \$4000



25% desc. en copas de helado

ACTIVIA tu Verano



30% desc. en accesorios



20% desc. en sushi

Con 4 tapas accedes a INCREIBLES descuentos en:



25% desc. en copas de helado



2 entradas a \$4000



20% desc. sushi



30% desc. accesorios

Promoción válida desde el 26 de enero de 2010 al 14 de marzo de 2010. Bases ante Notario R. Martín Illanes. Promoción no acumulable con otros descuentos o promociones para ninguno de los partners. En Fes, obtén un 30% de descuento en accesorios marca FES. Válida sobre precio vigente. En Sushi House válido de lunes a domingo en cualquier horario dentro de a red de locales Sushi House. Aplica sólo para servicio de local y retiro, NO aplica para despacho a domicilio. Promoción no acumulable con otras promociones, convenios o eventos especiales, ni aplicable a cualquier tipo de bebidas (incluye té, café, cervezas, otros) o postres. Tampoco es aplicable a las combinaciones. En Cine Hoyts, no válido en salas 3D o VIP, no válido para películas con restricción de distribuidores, no canjeable por dinero. En Bravissimo, válido en todas las sucursales Bravissimo del País. 25% de descuento válido por 1 copa de helado en promoción.