

SONIDOS SANADORES

Reduce la tensión, potencia las endorfinas, ayuda a socializar y acaricia el alma y el corazón. La música -lo dice la ciencia- tiene propiedades beneficiosas. El tenor español José Manuel Zapata y la terapeuta Capucine Demnard nos dicen cómo sacarle partido al sonido con diez experiencias acústicas inolvidables... y sin salir de casa.

TEXTO: LETICIA ECHÁVARRI



La viuda romana (1874), de Dante Gabriel Rossetti. Perteneciente a la colección permanente del Museo de Arte de Ponce [Ponce, Puerto Rico]. The Luis A. Ferré Foundation, INC.

Casi todas las culturas antiguas consideraban que el sonido era la fuerza creativa responsable del nacimiento del universo. Ahora, por medio de la cimática -el estudio de la forma visible del sonido y la vibración-, el *solfeggio*-frecuencias utilizadas para la

curación-y los diferentes avances en materia de ciencia y tecnología, el poder creador y sanador de los sonidos ya no forma parte de las creencias, sino que constituye toda una realidad", explica la terapeuta Capucine Demnard, especialista en cuidados energéticos por sonidos de cuencos de

cuarzo. Al parecer, la música aumentaría la secreción de endorfinas y oxitocina, ayudaría a relajarse y rebajar la tensión, contribuiría a socializar, afectaría al sistema límbico, donde residen las emociones... y así sin parar. Capucine, fundadora de Vedacare, canaliza todo esto en los talleres y retiros que imparte en España y Francia (myvedacare.com), donde la musicoterapia tiene una importancia esencial. "Nos gusta decir que el sonido y la música tienen un poder especial, por eso son capaces de llegar donde no lo hace ninguna otra terapia". Porque, ya lo decía Platón, "la música es para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo".

El tenor español José Manuel Zapata no puede estar más de acuerdo. Cuenta que la pasión por la música lo ha acompañado desde que, con 3 añitos, su abuela lo sacaba al patio de vecinos de su casa de Granada para que cantara tangos a lo Gardel. Hoy, José Manuel Zapata no solo pasea su prodigiosa voz por medio mundo, desde el Metropolitan Opera House de Nueva York al Teatro Real de Madrid, sino que ha creado espectáculos con orquestas sinfónicas con los que traslada su particular filosofía: mostrar que la música no necesita explicación. Un objetivo que también persigue como conferenciante, una faceta con la que ha sido capaz de comunicar las maravillosas virtudes de la música con la misma solvencia que cantando. En una de ellas, sin ir más lejos, explicaba cómo los alegres golpeteos que escuchaba el auditorio no eran otra cosa que el *allegro vivace* del corazón de un feto. Esa, la de escuchar el latido del corazón de un ser querido, es, en realidad, una experiencia íntima y única-vinculada al sonido. Tan solo una de ellas. Terapeuta y tenor comparten en estas páginas otras diez propuestas 'musicales' que deberías experimentar al menos una vez en la vida. Tal vez ahora mejor que nunca, porque, además de alegrarte el alma, te transportarán fuera de casa.

1 MÚSICA CLÁSICA

"Tumbado, sin hacer otra cosa. Bach, Schubert, Mozart o Beethoven tienen ritmos y variaciones regulares que calman (ver *playlist* hecha para ¡Hola! Living)". C. Demnard.

"A mí, el *Aleluya del Mesías* de Haendel me cambió la vida. Pero hay muchos más: id corriendo a Spotify o Youtube y buscad Maria Callas, *Mon coeur s'ouvre a ta voix*; os cambiará la vida por segunda vez... O Pavarotti. Sencillamente, Dios". J. M. Zapata

4 SONIDOS ESPIRITUALES

"Realiza un 'masaje' de garganta y relaja esa zona. Intenta recitar el Om o algún otro mantra; es una especie de meditación vocal con la que dejar vagar mente y cuerpo. También puedes probar a escuchar oraciones y rezar al mismo tiempo". C. Demnard

7 EL SILENCIO

"Relájate con los ojos cerrados. Presta atención y escucha el silencio y los 'sonidos' que emite ese silencio; eso es meditar. Tan solo 20 minutos al día te permitirán descubrir muchas 'capas' de sonidos, 'capas' de energía diferentes. Esta práctica favorece la concentración más profunda y ayuda en la toma de decisiones". C. Demnard

"ESCUCHA música al lado de alguien MAYOR, enfermo o necesitado. Acompáñalo SIN PALABRAS; la música es un lenguaje no verbal que habla por sí mismo", explica C. Demnard

2 OBSERVA, CAMINA, ESCUCHA

"Pasea por la naturaleza, la calle o tu propia casa escuchando todos los sonidos; los cercanos, los lejanos. Concéntrate solo en eso. Vas a escuchar muchos sonidos nuevos que te aportarán una nueva conciencia del tiempo y el espacio". C. Demnard

"Concluye escuchando *Spiegel im Spiegel*, de Arvo Pärt. Consejo hacerlo con cascos y mucha paz; asómate a la ventana y verás cómo todo se mueve al ritmo de esa música. Es mágico". J. M. Zapata

5 EN LA MEJOR COMPAÑÍA

"Cocina, limpia o haz actividades en casa dejando que la música te acompañe y sin prestarle una atención excesiva. La música es una presencia rítmica a tu lado, un motivador. Aprovecha para bailar o entrenar; notarás cómo te activa". C. Demnard

8 PARA VIAJAR

"Escucha canciones de la infancia o del pasado que te trasladen a un lugar o a una persona. Haz lo mismo con músicas del mundo que te lleven de viaje. La música es un activador del recuerdo". C. Demnard

"Y en cuanto puedas, date un paseo por Roma escuchando música italiana de los años 70". J. M. Zapata

10 UNA PROMESA

"Vete a Granada en primavera a ver atardecer en el mirador de San Nicolás. Allí siempre hay música de los flamenquitos de la zona. Ver Sierra Nevada como en llamas con el sol de la tarde no se olvida. Y luego vuelve en verano para disfrutar del espectáculo a la luz de la luna. Y luego, si puedes, hazlo también en otoño. Y en invierno". J. M. Zapata

3 TU VOZ, TUS SONIDOS

"Grábate leyendo un libro o una poesía en voz alta y escúchate. Canta a voz en grito en casa o en la ducha, dando rienda suelta a tus emociones, tanto las de felicidad como las de rabia. Y hazlo para expresarte, sí, pero también para liberarte, para atreverte a hacerlo. Crea distintos sonidos y ritmos a partir de cosas cotidianas que están a tu alcance -tu voz, un papel, un vaso de agua-; te aseguro que lograrás sorprenderte a ti mismo". C. Demnard

6 CUENCOS TIBETANOS

"Seguramente no sepas tocar los cuencos tibetanos, pero puedes escucharlos en Youtube. O aún mejor: yo realizo un taller de Vedacare cada noche, a las 19:30, por Instagram en directo con cuencos tibetanos, de cristal y gong; lo mejor para relajarte". C. Demnard

9 UN REGALO

"Escucha música al lado de alguien mayor, enfermo o necesitado. Acompáñalo sin palabras; la música es un lenguaje no verbal que habla por sí mismo". C. Demnard

"Prueba a escuchar a Eva Cassidy delante de una chimenea. Cuando Sting la escuchó cantar *Field of Gods* lloró como un niño". J. M. Zapata

"Aconsejo escuchar *Spiegel im Spiegel*, de ARVO PÄRT, con CASCOS y mucha paz; asómate a la VENTANA y verás cómo todo se mueve al ritmo de esa música. Es MÁGICO", aconseja el tenor J. M. Zapata

iHOLA!

living

MAYO
2020

Curra Domecq

TALENTO Y TRADICIÓN
FAMILIAR EN SU CASA
DEL CAMPO DE
ANDALUCÍA

LA VIDA EN UN
ESTUDIO-TALLER
EN PALMA

JUDIT PIÑOL,
DE MODELO A
MAESTRA CERVECERA

MARLICE,
LA MUJER QUE SUSURRA
A LOS GUEPARDOS
EN NAMIBIA

DE VIAJE CON
MARÍA DE LEÓN...
EN BÚSCA DE UN HOTEL
DONDE SOÑAR

VOLVER A LO

AUTÉNTICO

27.006



8 436030 369978
ESPAÑA Y PORTUGAL 2,20 €

BIENESTAR

ECO

GASTRO

DECO

ESCAPADAS