

Se suele decir que la música amansa las fieras, pero hace unos años, un equipo de investigadores españoles demostró que el agua de un arroyo, el canto de los pájaros o el crepitar de la lluvia ayudaban a combatir el estrés en el ser humano. Desde su experiencia como musicoterapeuta, ¿Qué puede aportar en este sentido?.

Manuel Soler: Podemos entender una entrevista como un acercamiento o aproximación de lo que estemos tratando, y es desde donde ahora os apporto a vuestras cuestiones un entrever, procurando amansar con la reflexión las ganas de saber y comprender.

Los que amamos la investigación casi nunca nos vivimos como pioneros o descubridores en nada sino como seres humanos agradecidos por intimar con realidades que pueden llegar a ser esenciales para todos aquellos que puedan agradecerlo y con ello vivir con más calidad de vida, es por lo tanto esta primera pregunta que me presentas sobre que unos investigadores demostraron que escuchar los sonidos de la naturaleza mejora el estrés, en comentar que esto es lo que ya nuestros antepasados desde siempre han estado viviendo de manera natural porque ya vivían en la naturaleza, pero aunque llamamos estrés a la precipitación mantenida dentro de una sociedad actual, este estrés también era vivido antiguamente desde otras maneras de ser y de vivir, y es unidos a la naturaleza como podemos recuperarnos del estrés y de todo, pues tengamos en cuenta que la mayoría de las terapias creadas son fruto de una sociedad que ha vivido alejada de la naturaleza, y a más cantidad de alejamiento de la naturaleza, más cantidad de terapias que intentan "sustituir" lo que solo la naturaleza en verdad es.

El sonido de la naturaleza, es el sonido más esencial, principal, original, universal, maternal y paternal, general y común... que todos los seres vivimos desde siempre en el planeta desde el principio de los tiempos, y de manera natural los sonidos de la naturaleza se convierten en una "regresión" biológica que nos aporta su fuente, su origen... esto es renaciendo en nosotros a la misma naturaleza, pero tengamos en cuenta que esto no debe de entenderse que todos y cada uno de los sonidos de la naturaleza vayan a ser vividos por todos los seres de manera igual, y esto no solo es para el ser humano sino también para los animales... el sonido del río para unos será relajante pero para otros que viven lejos de los ríos no tiene por qué ser vivido de la misma manera, y así con todos y cada uno de ellos, unos sonidos para unos serán agradables y en cambio para otros seres estos mismos sonidos pueden ser todo lo contrario, sea por no estar acostumbrados o bien porque para ellos son vividos como un posible peligro o sonoridad asociada a realidades que pueden estar hereditariamente grabadas genéticamente como ambientes que fueron vividas como algo extraño, peligroso o hermoso según sea quien lo vive.

Los sonidos de la naturaleza y la música, van convirtiéndose en el acompañamiento musical y sonoro de nuestras vidas, influyendo de tal manera en cada ser que el sonido del hábitat de la naturaleza de cada lugar, ha influido de tal manera que según el tipo de sonidos naturales, animales, acústica... ha influido en la manera de oír, escuchar, manera

peculiar de hablar de cada sitio y hasta en el volumen de la voz con que se expresan... así pues si hay un tipo determinado de pájaros que desde hace siempre están en un valle, estos sonidos e intervalos acaban influyendo en quien en este valle vive, e incluso en su manera peculiar de hablar en parte es a la influencia de estas sonoridades, y hasta tal punto esto es así, que si hay viviendo seres humanos cerca de lugares donde hay sonoridades fuertes como mares, ríos, cascadas... el volumen de la voz será mas fuerte por compensar la sonoridad acústica general, como lo estamos haciendo todos cuando hablamos en un espacio donde la sonoridad general es muy fuerte o en cambio hay mucho silencio.

Es por lo tanto los sonidos de la naturaleza... la primera realidad influyente en la vida... en cuanto hay vida hay vibración, por lo tanto la presencia del sonido.

La causa del estrés puede ser variada, pero podríamos resumirla en un estado de inquietud mantenido que se convierte en una tensión que si no resolvemos y al sostenerla, crea estrés... la música, el cantar, bailar, pintar, la creatividad en general... escuchar los sonidos de la naturaleza, siempre nos va a ayudar, toda la suma de lo bueno siempre es la ayuda perfecta... la suma de sencillas realidades vividas cada día... es lo perfecto, pero eso sí, solucionando las causas que generan el estrés, pues muchos siguen "pensando" que pueden por un lado intoxicarse en aires contaminados y densos en lo que viven y por otro lado respirar aire puro en el campo como una solución que les compense para mantener las causas, y no se trata de convivir con los contrarios para poder mantener las contradicciones, y por ejemplo comprarnos una colección de sonidos de la naturaleza como solución a algo, pues la solución a todo está en incorporar la naturaleza en lo que vivimos... llenar de naturaleza el vivir con libertad lo que sentimos, pensamos, hablamos, escribimos, leemos... o ¿es que queremos escuchar a pájaros libres, al mar libre, al río libre... y nosotros no vivir en libertad?

Pongamos como los sonidos de la naturaleza más influyentes para un ser humano, esto es al ser concebidos, a los sonidos de la madre, esto es al latido cardiaco, respiración, murmullo de la sangre, órganos, esqueleto, voz... y a través de la placenta... todos los sonidos externos que ya casi desde el 5 mes de gestación vamos escuchando directamente... pero todos los sonidos durante la gestación pasan a través del líquido interno de la madre... así pues el agua es el medio sonoro más influyente por ser el medio mas predominante y ser el primero en la vida en los seres vivos.

¿Ha tenido la oportunidad de comprobar este efecto anti estrés en su trabajo diario?

Manuel Soler: He tenido la oportunidad de apreciar la sencillez, de valorar los gestos sencillos de la vida cotidiana, y como ejemplo te digo que he vivido con un grupo de personas, el llevar una guitarra y un cancionero... y todos cantar... el tiempo "pararse"... y cada cual recordar, regresar... sin tener que decir que lo hagan... sin tener que decir que recuerden el pasado y rememoren lo que con estas canciones vivieron en sus vidas, y pasar las horas como minutos... esta vivencia es la misma que vivíamos cuando éramos pequeños y salíamos a jugar a la calle, al parque... cualquier vivencia en la que aportemos libertad, sencillez, sinceridad, amar... es un medio antiestrés... es un medio de renacimiento y regeneración.

Me dedico a la enseñanza de la música hace mas de 24 años, y la denomino como "la humanidad de la música" pues creo que cualquier persona sea cual sea su capacidad, edad, evolución... puede vivir la música, puede interpretar, improvisar, componer... no digo que todos puedan hacerlo como los profesionales que podamos conocer, sino que pueden llegar a vivir en libertad creando... por lo tanto la música se convierte en un medio de evolución, siempre desde la sencillez, y lo que propongo es que de tan sencillo sea imposible el no poder hacerlo... en mi Web www.manuelsoler.com tenéis cientos de horas de clases grabadas, no tenéis ni siquiera que leer, sino escuchar, uniros a las clases... y todo es gratis, aquí encontraréis muchas vivencias tanto profesionales como para madres de familia, niños... comprenderéis lo sencillo que es vivir la música, la creatividad, la naturaleza... para la salud física, sentidos, emociones, mente, internamente...

¿Cuál cree que es la explicación científica?. ¿Por qué cree que estos sonidos de la naturaleza ayudan a apaciguar nuestro ánimo?

Manuel Soler: La explicación científica es la afinidad, en que los sonidos de la naturaleza, albergan la herencia sonora de la vida desde el origen del planeta, es el sonido mas inmaculado de todos los sonidos creados, pues es el sonido de la vida viviendo, y cada hábitat de la naturaleza... cada ambiente de fuego, aire, agua, tierra... alberga esencias especiales y únicas.

Cada ser tiene que reconocer cuales sonidos de la naturaleza son los que reconoce y les despierta los mejores estados en cada momento, hay muchos que han asociado el fuego al interior, el aire a la mente, el agua a los sentimientos y la tierra a lo físico... pero amigos, esto, no siempre es así... cada ser es único, y aunque lo anteriormente denominado si que hay una generalidad a considerar afín a todos, esto no tiene por qué ser de la misma manera para todos igual.

Si buscamos los sonidos que están influyendo mas en cada cual, serían los sonidos que se forman al hablar... de este hablar está formado por unas notas con las cuales

podemos formar una escala... con un afinador de precisión o programas informáticos podemos conocer nuestras notas, estas notas que son las que cada cual habla... cuando estamos con salud, tranquilos... hablamos de una manera distinta a cuando no estamos así son distintas, y es a valorar la escala que surge en cada momento y su estado general... en mi Web obtendréis una ampliada información y de cómo realizar esta investigación, y de los programas sonoros especializados.

Actualmente la musicoterapia como disciplina de salud se ha extendido en todo el mundo. ¿Qué lugar ocupan los "sonidos de la naturaleza"? ¿Conoce alguna investigación al respecto?

Manuel Soler: En la musicoterapia los sonidos de la naturaleza forman parte de las sesiones y diseños musicales terapéuticos, dependiendo siempre de la creación que estemos creando, sea para niños, adolescentes, adultos, ancianos... país, cultura, época del año, estado a renacer, estado de ánimo, lugar, acústica... todo hay que valorarlo, y no podemos ahora generalizar de una manera simple ni con poco tiempo para exponerlo, pero los sonidos de la naturaleza desde siempre han formado parte esencial de la musicoterapia, pues musicoterapia es el cuidado de la salud a cualquier nivel por el estado que renace del sonido, y la naturaleza es constantemente este amar en vibración.

La red está llena de páginas que ofertan CD o descargas gratuitas con la promesa de relajar cuerpo y mente: "Lluvia relajante", "Puesta de sol junto al mar", "Tormenta tropical", "Atardecer en África"... ¿Qué opinión le merece este tipo de CD?.

Manuel Soler: Pues me parece que estos Cds, como estamos generalizando y no los he escuchado todos, no puedo valorarlos, unos serán eficaces y otros no... pero de igual manera como los diseños que yo mismo he creado, aun investigando y dedicándole lo mejor, como ocurre con todo, no siempre es eficaz para alguien o para grupos determinados... pero siempre hay generalidades que son bastante afines para todos...

Todo el sonido, ambiente musical o sonidos de la naturaleza... que es grave, lento, tonos menores, suave, tranquilo... siempre es más relajante.... Lo agudo, rápido, tonos mayores, fuertes, rítmicos... siempre es más vital... pero aun siendo estas generalidades más que probadas y reales para una mayoría... nos encontramos que en otras culturas esto puede cambiar.

He podido comprobar como una música considerada muy relajante en unos países, en otros esto si lo escuchara alguien muy nervioso llegaría a desquiciarse de lo nervioso que se pondría... pues son sonidos, ambientes que forman parte de una cultura y ya desde

el nacimiento y genéticamente hay sonidos, ritmos, ambientes... que los nacidos en este país, las viven como afines, pero fuera de ellos no van a vivirse de la misma manera, por lo tanto no todo es exportable ni podemos generalizarlo todo como si todo fuera así de simple.

Tengamos en cuenta que a nivel vibratorio, cuando el sonido sale de una fuente sonora... sea un pájaro, animal ser humano, altavoz... si es grave... será una vibración ancha y que tenderá a quedarse en la superficie de aquello que llegue, pero si es agudo, tenderá a elevarse y a profundizar en aquello que llegue... cualquier música que escuchemos, si rebajamos desde el amplificador sus agudos, esta música sea como sea su estilo y forma, si rebajamos los agudos esta música relajará aún más, y si aumentamos sus graves, relajará también algo más.

Si en cambio subimos sus agudos, tenderá a vitalizar algo más, aunque con los agudos hay que tener siempre mucho cuidado siempre para no saturar la escucha y no estresar la acústica con sonoridades muy sobresaturadas en agudos.

Por cierto, ¿puede una grabación despertar los mismos efectos que una escucha en vivo y en directo?

Manuel Soler: A nivel general sí, pero no tiene la misma calidad... pongamos por ejemplo... ¿es lo mismo escuchar la grabación de la voz del ser que más amas que escucharla en directo?... creo que todos podemos valorar que no es lo mismo en su calidad de lo que podemos vivir, pero si lo que queremos saber es si una grabación de sonidos naturales es eficaz o no, lo es, sí que lo es... y sobre todo es importante conocer en cómo se ha grabado y en la honestidad de la grabación, pues depende de cómo se graba, en si realmente son grabaciones sonoras continuas o bien si se ha montado y editado con fragmentos repetidos uno detrás de otro para formar un disco entero... siempre hemos cuidado el obtener grabaciones de la máxima calidad con vocacionales y profesionales honestos... como por ejemplo de calidad a Eloisa Matheu de Ediciones Alosa www.sonidosdelanaturaleza.com en la que tienes una variada y muy buena colección de sonidos de la naturaleza grabada directamente por ella, siendo tan buena ella como experta y apreciada por mí en todos estos años en su ayuda y asesoramiento, como en la calidad de su colección que os recomiendo a todos seáis o no profesionales, musicoterapeutas, centros, hoteles, escuelas... o cualquiera que pueda valorar o apreciar los sonidos de la naturaleza.

Hay incluso algunas webs que hacen diferenciación entre los efectos que producen los diferentes sonidos de la naturaleza, por ejemplo, "Olas del mar" para buscar la inspiración. "Sonidos del campo" para eliminar el estrés... Incluso hablan de ciertos sonidos específicos para liberar el miedo, para dormir... ¿Cree que se puede hilar tan fino? ¿Realmente cada sonido de la naturaleza es capaz de despertar en el ser humano ciertas sensaciones... o no se puede catalogar tanto?.

Manuel Soler: Podemos hilar muy fino, siempre colaborando con las personas que lo van a recibir con su familia, médicos, terapeutas... preguntando, y vuelvo a decir, no haciendo de "sabelotodo", y entonces sí que podemos hilar fino y diseñar creaciones y discos especiales para centros, hoteles, escuelas, terapeutas... familias, amados, embarazos y partos... para todo... podemos diseñar creaciones y colecciones especiales para cada cual, pero no creo que podamos pretender que ya un disco tal y como está presentado, ya valga de la misma manera para todos igual... pues hay quien dice... el mar va bien para algo concreto... vale, pero... ¿qué mar, en que época del año, a qué hora...? Comprenderemos que el sonido del mar mediterráneo no es el mismo que el del mar cantábrico o cualquiera de los demás mares... su sonido es distinto, su olor, su temperatura... y en cada hora es distinto, en cada época también... pues esto, depende de qué queremos renacer, es lo que tenemos que saber crear y elegir con un buen director de investigación y musicoterapia... y si, estos discos, pueden ayudarnos a la inspiración... aunque siempre lo mejor es ir a la playa, ir al campo... pero sus grabaciones no podemos pretender que sean un sustituto de la naturaleza, son la grabación de la voz de ese ser que amas tanto y ahora mismo no puedes ver, pero no podemos vivir su grabación como a ese ser mismo... pero, ¿verdad que nos ayuda e inspira, verdad que nos llena el corazón de alegría al escucharla?... pues de igual manera estas grabaciones de la naturaleza nos ayudan... los sonidos de la naturaleza especialmente de la lluvia, campo, río, mar... siempre son muy inspiradores por ser los más equilibrados en nuestra sociedad general, y esto es porque son los sonidos más asociados a todas nuestras experiencias cotidianas, por lo tanto son los más comunes... y esta es una de las más importantes razones del por qué dentro de los sonidos de la naturaleza estos serían los más influyentes.

¿Se podría establecer un ranquin con los sonidos de la naturaleza más relajantes? Quiero decir: ¿Tormenta de verano gana a viento entre los árboles? ¿Hay un top ten en función de cada sonido? ¿Sabe si se ha hecho alguna encuesta al respecto?

Manuel Soler: Mi opinión sería la que antes me he referido por ser los sonidos más cercanos y afines... lluvia, campo, mar, río... y no sé si se ha realizado encuesta alguna al respecto, pero creo que por afinidad y discernimiento, los sonidos de la naturaleza que más tiempo han acompañado nuestra vida son aquellos que más influencia van a tener en nosotros, pues para una persona que ha nacido en un pueblo y desde siempre escuchó un río, no creo que sea el mar el sonido de la naturaleza que tenga asociado a su existencia, pues es el río donde seguro paseó, habló, jugó, imaginó...

La lluvia creo es el sonido más universal para todos... y los que ya he comentado.

¿Varía el efecto en función de la persona, de su sexo (hombre o mujer) o de su edad (niños, adolescentes, adultos o tercera edad)?.

Manuel Soler: Todo influye... todo es importante, cada realidad de las que nombras en la pregunta, y muchas más... como por ejemplo su peso y volumen corporal... pues esto hace que las vibraciones del sonido reboten más si es una persona muy delgada que si es más gruesa por tener una superficie más blanda... la edad, influye pues la atención es distinta, así como por pertenecer a una generación determinada, el estilo musical, el contenido de las letras, el tipo de instrumentos musicales, la manera de bailar... El ambiente sonoro de cada cual... todo es importante, pues cada ambiente sonoro, está unido a la vida de cada uno.

Hace muchos años me preguntaba como yo podía hacer una especie de analítica sonora en mis investigaciones de musicoterapia, esto es en las tantas investigaciones que he realizado con chimpancés, gorilas, delfines, orca, seres humanos, huertos... y poder saber la música que acompaña a la existencia de cada ser como analítica vital de los estados biológicos, y quería hacerlo de igual manera que en un hospital lo hacían con la sangre... y creé el "cuestionario bio-cronológico musical", consiste en tomar una hoja en blanco, hacer tres columnas y ponerle como título a cada una de ellas:

- 1) edad
- 2) música
- 3) estado-sentimiento.

La edad, es importante empezar desde los 9 meses de embarazo hasta el momento actual de uno en uno años... 0 a 9 meses, 0 a 1, 1 a 2, 2 a 3... en la columna de la música escribiremos la música o grupo musical que escuchábamos en ese momento, es normal que preguntemos a nuestra familia para que nos digan que música o grupos son los que escuchaban ellos mientras estaban embarazadas de nosotros, y mientras éramos tan pequeños... y no es necesario ir las anotando con orden de años, sino irlo completando poco a poco al máximo posible, y después el estado-sentimiento, esto es.. de esta música, ¿Qué estado o sentimiento nos evoca, nos recuerda esta música?... pero no de los años sino de la música.

Bien, pues este cuestionario, es el resumen de toda nuestra vida, si miramos en la tercera columna, allí donde ponga alegría, enamorarme, tristeza, ilusión... si volvemos a escuchar esta música... habrá una regresión directa, pues nuestra vida, la vida de todos, tiene una "banda sonora"... es la música de la película de nuestra vida, y este es el resultado tan especial y maravilloso de este cuestionario bio-cronológico musical.

Siempre que necesitemos renacer estados que ya vivimos o bien estados como la alegría... solo tenemos que volver a escuchar la música que tenemos asociada a este momento existencial, ya que pueden venirnos momentos en la vida que necesitemos una ayuda psicológica o una superación en la salud... y este cuestionario está pleno de estados para ayudarnos.

Por último, ¿podría dar alguna recomendación para nuestros lectores?

Manuel Soler: Vivir la naturaleza y estar en ella siempre que podamos, disfrutar de ella como del mejor de los amigos, no es preciso ser un experto para recibir todos los beneficios de ella, así como de los sonidos de la naturaleza, pues nosotros formamos parte desde siempre de la naturaleza, y lo único que precisamos es acercarnos a lo mejor siempre... ya sabéis el dicho, la glosa... "a quien a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija"... y el de... "quien canta su mal espanta".

Cantad siempre que podáis, silbar, tararear... sin importaros en como lo hacéis... imitar el sonido de la naturaleza... imitar el agua con la voz, imitar el canto de los pájaros, el de las ballenas, el de cada uno de los animales y de los elementos... fuego, aire, agua, tierra... bailad, pintar, tocar un instrumento, ser creativos, vivir la música... y no me refiero a clases para formaros como estudiantes de música... sino clases, vivencias, encuentros... para ser creativos, para vivir en mayor libertad.

Recuerdo a mis alumnos de composición escuchando a los pájaros como ejercicio de atención antes de componer, cantar en las cuevas para mejorar la voz y la acústica, imitar el sonido de los animales en general para crear renacidas técnicas vocales... tomad como maestra siempre a la naturaleza, porque el sonido de la naturaleza, es la voz de la vida.

Gabriel Rosales, este amigo que ya vive en esta sencillez tan preciosa, dice... yo lo único que quiero es amar y compartir lo amado en la música, en su libro "Cábalas con la Guitarra"... A Eduardo Laguillo www.eduardolaguillo.com siempre entregado desde la música al bien común del amigo en todos... a Francisco Vidaurreta Navarro www.spme.es que ayuda y respeta la evolución de quien vive la música por su realidad de lo que es y no únicamente por sus títulos, al regalo de Montse Cantí Pijoan www.montsecanti.com que con su belleza y ternura tan plena de naturaleza es capaz de haber conseguido pintar en la excelencia y compartir en la humanidad como si pintara la vida, porque es así como ama... ellos son de verdad naturaleza, y los presento por ser precisamente sencillos, naturales... como el mar, el río, las montañas... son naturaleza.

Es por lo tanto saber descubrir la naturaleza más allá de los sonidos ambientales, y entender que naturaleza somos todos, y a tantos os nombraría como ejemplos de lo que hoy compartimos... la vida nos habla, esta vida tan cercana que siempre parece estamos buscando, y que con sus hermosos sonidos, nos llama... siempre.

Escucha los sonidos de la naturaleza, pues escuchándolos estás rememorando a toda la humanidad, a cada ser, al principio universal, a ti mismo...

Como recomendación general, decir que es hermoso compartir y ayudarnos por todos aquellos vocacionales y profesionales que creamos oportunos en cada momento, así como por todos estos discos, tratados, terapias... pero no dejemos nunca de creer y de vivir en la naturaleza, de escuchar sus sonidos, de vivir la naturaleza que habita en cada acto de cada momento en lo que vivimos, sin necesidad de estar buscando realidades complicadas para que puedan ser eficaces o terapéuticas, pues la naturaleza en sí, es la presencia de la creación más directa, que con sus "sencillos" sonidos son la voz que constantemente vive... y simplemente para que todo esto sea verdad... solo tenemos que amarlo y disfrutarlo... viviendo agradecidos, en paz y libertad... sinceramente.