

## LES SESSIONS DE MUSICOTERÀPIA A LA LLIGA REUMATOLÒGICA CATALANA

**Conxa Trallero**, musicoterapeuta

L'activitat de Musicoteràpia que venim realitzant a la Lliga Reumatològica Catalana és un espai d'experimentació lliure, de creativitat, de comunicació i d'expressió. A través de les activitats musicals que realitzem, cada persona es posa en contacte amb el seu interior buscant el so i la música que en cada moment necessita expressar per sentir-se millor, de vegades tranquil·la i d'altres amb més energia.

Però amb aquesta activitat no només busquem el contacte amb un mateix sinó també la interrelació amb els membres del grup, que es dona a través de la música, tocant i cantant, ja sigui amb paraules i, per tant, amb contingut verbal, com amb sons melòdics que configuren un llenguatge no verbal.

Iniciem les sessions amb exercicis de ritme, partint d'una música de percussió enregistrada i que serveix de base perquè els participants es moguin (cadascú segons les seves possibilitats motrius) per descarregar les tensions, al mateix temps que toquen instruments de percussió per ajudar a expressar-se rítmicament i a canalitzar de forma estructurada la seva necessitat de desfogar-se i d'alliberar les tensions. Molt sovint ens fem petits copets amb les mans sobre totes les parts del cos, seguint un ritme, per tal de sentir el cos més despert; cada persona s'ho fa a ella mateixa i també al company.

Tot seguit escoltem una o dues músiques enregistrades, una per connectar amb les emocions i l'altra per entrar en un estat de relaxació i tranquil·litat interior, després del moviment. Deixem que la música penetri tots els porus del nostre cos, la respirem, i també cantem a sobre seguint la melodia, una frase que parla sobre la tranquil·litat que tenim dins nostre i que ens ajuda a calmar l'ansietat.

Gairebé a totes les trobades dediquem una estona a fer uns exercicis per aprendre a respirar millor, amb més amplitud, mentre treballem l'emissió dels sons vocals, llargs, seguint el ritme de la pròpia respiració. Primer cantem amb la boca tancada, com si volguéssim dir la "m" i escoltem la seva ressonància per tot el cos; després anem obrint la boca i treballant amb totes les vocals i consonants que més ressonen (la m, la n, la ng, etc.); i, per últim, fem diferents combinacions de vocals i consonants, sempre amb sons llargs coordinats amb la respiració. En aquest punt, en inspirar cal omplir-se bé d'aire i en expirar es deixa anar l'aire junt amb el so, utilitzat la respiració abdominal, bàsicament. Aquesta estona de treball amb la veu i la respiració

proporciona un estat de relaxació molt intens. També juguem, de vegades, a explorar quins sons podem fer cadascú amb la seva veu: llargs o curts, aguts o greus, forts o fluixos, usant diferents sons, o paraules inventades...

Una activitat que sovint incorporem és la del viatge interior de so, en la qual cada participant escull un so cantat que noti que té molta vibració i ressonància, i el fa viatjar imaginàriament per tot el cos, primer baixant des del cap fins els peus i després fent-lo pujar. Un cop fet el recorregut es concentra en una part del cos particularment tensa o adolorida i hi dirigeix la vibració d'aquest so (vibració a la qual s'hi sumen també les dels sons dels altres participants), fent-se un massatge amb la vibració sonora.

També treballem per parelles. Pot ser cantant-li al company o companya una "carícia" verbal, és a dir, expressant-li una cosa que ens agrada d'ell o d'ella per mitjà d'una frase inventada, a la qual la persona li posa una música també inventada sobre la marxa. La parella escolta i rep aquest reconeixement amb els ulls tancats. Després s'intercanvien els papers. Una variant d'aquesta activitat consisteix en cantar a l'altra persona l'afirmació d'alguna qualitat que vulgui aconseguir o reforçar d'ella mateixa.

Altres vegades es tracta de tenir cura de la parella cantant-li una música que surti de dins, espontàniament, amb la intenció d'ajudar a que l'altra persona se senti bé amb ella, li arribi al fons i l'afecti positivament.

Acabem les sessions fent treball de grup, en cercle, amb diferents activitats, segons el moment. Algunes vegades demano a cada participant que es connecti amb el seu interior i amb el seu estat d'ànim o emoció del moment i l'expressi cantant, sense text, inventant-se una melodia que sol acompanyar amb algun instrument de percussió. La resta l'escolta uns instants i després s'afegeix al cant, seguint el mateix "clima" i emoció que ha creat la persona. Cadascú expressa d'aquesta manera com se sent i la resta acull la seva expressió, empatitza amb ella i l'acompanya.

També cantem afirmacions grupals, d'aspectes que tots els membres del grup vulguin assegurar. Altres vegades fem improvisacions més estructurades seguin una escala de *blues*, per exemple, on alternem "solos" i fragment en què improvisem tots junts cantant i tocant.

Fer una música entre tots dedicada a cadascun dels membres del grup també és una activitat freqüent, en la que la persona que rep la música només escolta i la resta fa un exercici de "posar-se en el lloc de l'altre" i inventar entre tots una melodia que l'ajudi a sentir-se millor.

També hem dibuixat les veus de tots mentre cantaven. Igualment, hem fet entre tots una lletra relativa al grup i cada persona ha inventat una melodia, amb la qual cosa cada participant ha creat una cançó pròpia.

Fem visualitzacions de paisatges o situacions de calma, pau i serenitat a les que posem música amb la nostra veu, cantant el que ens suggereix la imatge viscuda com si fos una banda sonora que ens ajuda a fixar més intensament les sensacions de distensió.

Després d'una sessió de musicoteràpia cada persona se sent més relaxada i més realitzada pel fet d'haver fet i creat música, amb un estat d'ànim més positiu i amb la riquesa i plenitud que comporta el haver compartit amb el grup emocions, sensacions i vivències. Durant aquesta estona, els protagonistes han estat el so, la música, els instruments, les veus i la seva vibració; una estona en la que el dolor, les preocupacions i el malestar han quedat en un segon pla o, en el millor dels casos, s'han pogut oblidar.

Per fer Musicoteràpia, no és necessari tenir cap coneixement musical ni saber cantar o tocar cap instrument. La música és un mitjà d'expressió que redescobreix i aprofita les capacitats musicals innates que tots tenim, encara que no en siguem conscients. És una experiència molt gratificant i encara que al principi algunes persones senten temor per no saber què cantar o com fer-ho, poc a poc van adquirint recursos per deixar-se anar, mentre perden la por d'investigar les seves pròpies capacitats musicals i aprenen a expressar-se des del seu interior.

AQUEST ARTICLE HA ESTAT PUBLICAT A LA REVISTA REU+, EDITADA PER LA  
LLIGA REUMATOLÒGICA CATALANA. N. 52, JUNY 2008.