

Documento elaborado por el Equipo Académico de la Estrategia de Apoyo a la Formación Musical Viajeros del Pentagrama. 2017



La música acompaña nuestra vida cotidiana de manera permanente. Despertamos con música, subimos al transporte que tiene la radio encendida, en el supermercado siempre hay música de fondo, luego tenemos cita con el odontólogo y se oye una música suave en la sala de espera, y a la hora de dormir encendemos el televisor y escuchamos las canciones programadas en los canales musicales. Por lo general, la música suena de

fondo mientras trabajamos o en los quehaceres de la casa. Pero aunque la música está presente, **no la escuchamos activamente.**

La música puede ser un gran relajante curativo y una maravillosa herramienta de desarrollo intelectual. Para poder disfrutar de la música de cualquier género, debemos **escucharla realmente**, hacer una pausa, sentarnos, cerrar los ojos y **dedicar toda nuestra concentración en el proceso de oír.**

Al escuchar activamente la música desarrollaremos nuestro gusto musical y aprenderemos a diferenciar la buena de la mala música. Mucha gente tiende a pensar que siempre la música clásica es buena y culta mientras que el reggaetón, por ejemplo, es malo y vulgar. ¡No es así! Hay obras musicales clásicas y supuestamente cultas de pésima calidad y existen temas de reggaetón maravillosamente escritos y dignos de ser recordados. En resumen, no hay música culta y música popular, sino buena y mala música, sin importar el género.

Buscar espacios para iniciar la escucha activa es muy fácil, ¿qué tal hacerlo en la escuela, el colegio o en casa? Podemos escuchar en un volumen suave piezas de piano, música instrumental relajante o cantos tradicionales para acompañar actividades de pintura. Quizás algo de rock o jazz para iniciar la mañana y hacer algunos ejercicios de

estiramiento y fortalecimiento

corporal. O tal vez piezas cortas de la tradición popular universal para jugar a la ronda, bailar y cantar.

CONSEJOS DE FRANK FITZPATRICK¹ PARA ESCUCHAR ACTIVAMENTE UNA PIEZA MUSICAL

Fuente: <http://www.frankfitzpatrick.com/spanish/active-listening.html>

1. **Prepárese:** Siéntese derecho (o acostado), apague el teléfono, relájese, deje al lado las tensiones del día.
2. **Sintonice:** Cierre los ojos y respire lento. El cerrar los ojos nos ayuda a mantenernos enfocados y agudiza los sentidos auditivos.
3. **Incorpore:** Absorba la música junto con su respiración, y note que resuena en su cuerpo. Si quiere, ponga una mano sobre el corazón y la otra en el diafragma. Involucre a los otros sentidos.
4. **Sienta:** ¿De qué manera la música le mueve emocionalmente? Sintonice esos sentimientos.
5. **Visualice:** ¿Existen imágenes o colores que vienen a la mente? Deje que la música active esa fuente creativa conocida como imaginación.

¹ Compositor y productor musical, cineasta y activista social. Ha compuesto bandas sonoras varias docenas de películas, producido innumerables eventos musicales, vendido más de seis millones de álbumes, y ha contribuido a numerosos éxitos de Hollywood como Friday, The Larry Sanders Show, El tour de High School Musical y la franquicia millonaria de Scary Movie (Fuente: <http://www.frankfitzpatrick.com/spanish/about.html>)

6. **Analice:** Preste atención a los detalles en la música como el contorno melódico, forma musical, armonía, instrumentación y dinámica. Esto se le conoce como escucha crítica, y puede ser buen ejercicio para el cerebro y para ayudar a mantener la concentración. Sin embargo, es importante no ser crítico o dejar que la mente quite esa felicidad.
7. **Tome una pausa:** Es importante tomar unos segundos después de escuchar la composición, antes de abrir sus ojos. Deje que su sistema procese totalmente la experiencia. Después de abrir los ojos, tome un momento para notar si algo ha cambiado para usted. Perciba si algo ha cambiado a su alrededor en la habitación.

Bueno querido Viajero, ¡A escuchar activamente todas las buenas músicas!

PUEDES AMPLIAR ESTE TEMA EN LOS SIGUIENTES ENLACES:

<http://www.frankfitzpatrick.com/spanish/active-listening.html>

<http://www.bitbeat.es/blog/making-music-escucha-activa/>