

LA MÚSICA COMO MEDICINA

La curación a través del sonido

Christine Stevens



Instintivamente, todos conocemos el poder de la música. La utilizamos para animarnos, rendir más o tranquilizar a los niños. Hoy, la ciencia corrobora nuestra intuición: la música reduce el estrés, previene la enfermedad y fortalece el sistema inmunológico. Los beneficios de la terapia, la meditación y la medicina se reúnen en las notas de una canción. Sucede así porque la música forma parte de nuestro ser a niveles profundos. Somos ritmo y armonía, melodía y silencio. Llevamos la música en los genes.

La terapeuta musical Christine Stevens nos ayuda a recordar y descubrir los beneficios del sonido a través de una serie de ejercicios guiados. Ritmos para el cuerpo, melodías para el corazón, armonía para el alma y silencio para la mente. Todo ello aderezado con los últimos hallazgos en materia de neurología y acompañado de valiosos links y opciones de descarga para sanar el cuerpo, la mente y el espíritu.



La música es una de las medicinas más antiguas que se conocen. Los chamanes de las culturas tribales utilizan el ritmo de los tambores y el canto para promover la sanación. Todos los ritos religiosos recurren a los cánticos para favorecer la paz interior y el sentimiento de comunidad. De hecho, la mayor parte del mundo sigue bailando y cantando sin preocuparse del talento o la fama, sencillamente para fomentar la alegría, avivar la esperanza y educar a los hijos.

Este libro examina los principios científicos que explican esos procesos. Cuando nos sumimos en la música, partes enteras del cerebro se activan al tiempo que otras se desactivan. El pensamiento se retira y nuestro estado físico y mental se transforma. A partir de esos principios, Christine Stevens, una de las terapeutas musicales más reconocidas del mundo, nos muestra maneras prácticas de orquestar la sanación física, anímica y espiritual.

Aquellos que trabajan en el campo de la educación, la terapia o la salud, encontrarán herramientas para mejorar su trabajo. Los padres que deseen incrementar la creatividad y la

expresividad de los hijos podrán incorporar a la vida familiar las prácticas propuestas. Los músicos hallarán ejercicios que les ayudarán para afinar aún más el sonido que habita en su alma. Y cualquier persona, aun aquellas sin la menor noción musical, encontrarán las herramientas para reencontrar la armonía en su vida y expresar la sinfonía que todos llevamos dentro.

CHRISTINE STEVENS



Escritora, terapeuta musical y conferenciante, Christine Stevens es pionera en la utilización de la música para ayudar a personas en condiciones de estrés extremo, desde veteranos de guerra hasta supervivientes de catástrofes naturales. La pasión que siente por su trabajo la ha llevado a organizar sesiones de terapia musical en escenarios tan diversos como las reservas sioux o las zonas más conflictivas de Iraq. Asimismo, ha organizado talleres para las empresas más importantes del mundo. Su particular enfoque se basa en combinar el aspecto lúdico de la música con su capacidad sanadora.

FICHA TÉCNICA

Título:	<i>La música como medicina</i>
Subtítulo:	La curación a través del sonido
Autora:	Christine Stevens
Sello:	Urano
Páginas:	288
Precio:	15€