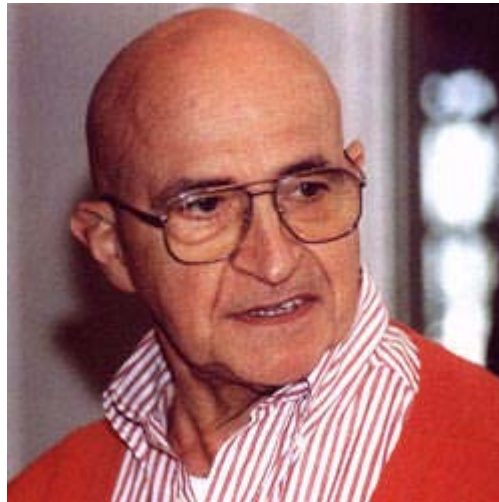


EL MÉTODO TOMATIS Y MOZART

Por [Vanessa Tineo Guerrero](#), Profesora Conseratorio Superior de Granada.



Ante problemas de aprendizaje, atención, concentración o incluso situaciones de estrés, la medicina nos propone una serie de respuestas y tratamientos convencionales que no siempre nos proporcionan resultados. El método Tomatis nos ofrece, desde hace más de 40 años, una alternativa que trata de llegar al origen de estos problemas y que actúa en ellos a través de la música, principalmente la de Mozart, debido a que este compositor convierte la armonía universal en melodías, acordes y timbres instrumentales.

Alfred Tomatis es un otorrinolaringólogo francés, hijo de uno de los grandes cantantes de Europa, cuyo trabajo ha llevado al desarrollo de una nueva ciencia: la Audio-Psico-Fonología, gracias al estudio de las relaciones entre el oído y la voz, la escucha, el lenguaje y la comunicación. A través del trabajo con sus pacientes descubrió que la voz y el oído forman parte de un mismo circuito, por lo que un cambio en uno supondrá una respuesta en el otro. Tomatis trabajó durante muchos años con importantes cantantes, entre ellos Maria Callas, y observó que cuando los cantantes tenían distorsiones auditivas en determinadas frecuencias, no podían controlar la emisión vocal de las mismas.

Para Tomatis, la escucha es un elemento fundamental en el desarrollo y un acto vital durante todas sus etapas: la infancia, los años escolares, la vida adulta y la tercera edad. Por algo, el oído es el primer sentido que desarrollamos completamente en la fase embrionaria. Reeducando nuestra forma de escuchar, podremos mejorar nuestro aprendizaje, las habilidades del lenguaje, la atención, la energía, la concentración, la comunicación, la creatividad, o el comportamiento social. De hecho, este método ha ayudado a superar problemas infantiles como la dislexia, el déficit de atención (ADD) o las dificultades motoras. En el caso de adultos, ha contribuido a superar depresiones y

situaciones de estrés, aumentar la auto-estima, mejorar el proceso creativo o aprender idiomas con mayor facilidad. También músicos, cantantes y actores recurren a este método para mejorar su calidad artística.

Las tres leyes de este método son las siguientes:

1. La voz únicamente reproduce los sonidos que el oído puede escuchar (Efecto Tomatis)
2. Si se modifica la audición, la voz cambia instantánea e inconscientemente.
3. Es posible transformar la voz a través de una estimulación auditiva sostenida durante un cierto tiempo (Ley de remanencia).

¿Por qué una escucha afectada influye en el comportamiento?

A primera vista puede resultar extraño que la audición influya en el comportamiento de los niños. Sin embargo, Alfred Tomatis se basa en que si un niño no es capaz de escuchar, tampoco puede integrar el lenguaje, y por tanto la comprensión se convierte en un trabajo arduo. Tanto es así, que puede provocar retrasos en la aparición del lenguaje o la atención.

Según esta teoría, la existencia de problemas auditivos, como una escucha afectada en la etapa prenatal o una otitis media recurrente en los primeros años de vida, puede dar lugar a disfunciones de aprendizaje y de comunicación. Pero no sólo los problemas fisiológicos afectan a la escucha, sino que también hay un gran componente de carácter psicológico. Según Tomatis, puede ocurrir que en una etapa temprana de la vida del individuo se produzca un rechazo al lenguaje oral. Ante esto, se produce un “cierre” del oído, que se traduce en la relajación de los músculos del oído medio, e impide considerablemente el paso del sonido. Si la inactividad de estos músculos se prolonga demasiado, pierden su tonicidad y los sonidos serán incorrectamente percibidos y analizados. Esta reacción probablemente infantil, se traduce en un deterioro del proceso de escucha, que en muchos casos se convierte en crónico. El Método Tomatis trata de solventar estas deficiencias a través de un programa de estimulación auditiva, actividades audio-vocales y orientación personalizada, diseñado para maximizar los beneficios de escuchar mejor.

Dada la importancia que Tomatis otorga a la escucha, se convierte en fundamental diferenciar las acciones de oír y escuchar: “Oír es una acción

pasiva que se ubica dentro del territorio de la sensación, mientras que escuchar es un proceso activo que se ubica dentro del territorio de la percepción. Los dos son totalmente diferentes. Oír es esencialmente pasivo; escuchar requiere adaptación voluntaria. Cuando el oír da paso a escuchar, la conciencia aumenta, la voluntad se activa, y todos los aspectos de nuestro ser se involucran al mismo tiempo. La concentración y la memoria, nuestra inmensa memoria, son testimonios de nuestra habilidad de escuchar". (Tomatis, 1987)

El método consiste básicamente y de forma muy resumida, en la escucha dirigida y controlada de sonidos. Se sabe que éstos afectan al cuerpo de diferentes maneras en función de sus frecuencias. Así, las vibraciones de alta frecuencia (de 3.000 a 20.000 hertz) proporcionan energía y afectan a las operaciones mentales y psicológicas; las frecuencias medias (de 1.000 a 3.000 hertz) se relacionan con el lenguaje y la comunicación; y las frecuencias bajas (de 0 a 1.000) afectan al cuerpo y la función vestibular (control del balance y el equilibrio).

El entrenamiento se logra a través de la estimulación sonora, por medio de un aparato electrónico especialmente diseñado para ejercitar la función de escucha, denominado "oído electrónico", que se emplea en sesiones de unos 30 minutos. Este mecanismo permite el acceso a frecuencias agudas de 16.000 hertzios o más y filtra cassettes especiales de música y de voz, combinando las vías de transmisión aérea y ósea. El objetivo de esta música filtrada es corregir las conexiones sensorio-neuronales inmaduras o que no se han desarrollado correctamente. Los sonidos estimulan las vías sensorio-neuronales desde el oído hasta la corteza cerebral, influyendo en las funciones de atención, velocidad de procesamiento y tiempo de reacción. Durante estas escuchas es fundamental una correcta postura, que implica que la columna vertebral esté derecha, pero no rígida, con la cabeza ligeramente colocada hacia delante y los ojos cerrados, el cuello y la mandíbula relajados, y el pecho abierto para permitir una respiración amplia.

La música que se escucha durante las sesiones llega simultáneamente al pabellón del oído, a través de las conchas de los audífonos, y a los huesos del cráneo, gracias al vibrador craneal inserto en los mismos audífonos. Estas dos vías de acceso simultáneas hacen prácticamente imposible sustraerse a la estimulación sonora. De acuerdo al tipo de frecuencias que privilegia el programa –graves, medias o agudas- los efectos se observan en la postura y motricidad corporal, en el pensamiento lógico, el habla y la comunicación, la creatividad, el establecimiento de patrones o en la psicología del individuo.

El Dr. Tomatis afirma que esta estimulación corrige las conexiones neurosensoriales que son inmaduras o han sido establecidas incorrectamente.

La duración aproximada de un programa del método Tomatis es de 3 meses, que incluyen ciclos de sesiones y pausas entre las mismas. Estas pausas son necesarias para asimilar e interiorizar todos los cambios físicos y sus consecuentes cambios psicológicos o de conducta, que se manifestarán especialmente en estos periodos de pausa. Para iniciar se realiza un Balance Audio-Psico Fonológico (BAPF), que consiste en unas pruebas auditivas y de motricidad, y una entrevista personal con el paciente y sus familiares. Normalmente, cada quince días se realiza una nueva exploración para controlar la evolución y ajustar el programa a las necesidades individuales de cada sujeto.

Tomatis y la música

La relación de Tomatis con la música fue muy estrecha, y su método tiene numerosas aplicaciones para los músicos. No sólo para los cantantes, por cuanto que emiten sonidos con su propio cuerpo, sino también para todos los instrumentistas, ya que un deterioro de la audición supone una musicalidad deficiente. Para este doctor, el músico debe ser capaz de recibir y analizar los sonidos en todos sus parámetros para poder, en la interpretación, controlar con el máximo de precisión los parámetros de una obra musical. De esta forma, aumentando la capacidad para escuchar se puede conseguir una mejor ejecución.

En el entrenamiento auditivo del método Tomatis, los sonidos se filtran atenuando las frecuencias bajas y posteriormente son modificados por el oído electrónico. El objetivo es abrir el diafragma auditivo para aumentar el poder selectivo del oído y para que el sujeto sea capaz de percibir eficientemente y analizar con precisión tanto las frecuencias fundamentales como las armónicas más altas del sonido, ya que, para un oído que no ha sido entrenado, la frecuencia fundamental de un sonido generalmente encubre su espectro armónico. Esto se traduce en mayor control en la producción del sonido, tanto vocal como instrumental, puesto que si el músico no es capaz de percibir y analizar estos armónicos, tampoco será capaz de controlarlos en su ejecución.

Durante este entrenamiento se trabaja con textos grabados para estimular la comprensión y producción del lenguaje, y en ocasiones se utilizan grabaciones con la voz materna, filtrada a altas frecuencias. Sin embargo, lo que se escucha principalmente es canto gregoriano y música de Mozart.

Para Tomatis, el canto gregoriano dinamiza y facilita el encuentro de la persona con su yo íntimo. La razón es que esta música posee un ritmo compatible con los latidos del corazón y la respiración de una persona en estado

de reposo. Además produce una elevada carga de energía cortical dado su alto contenido de frecuencias altas.

¿De entre todos los grandes músicos, por qué Mozart?

El hecho de elegir la música de Mozart entre todos los grandes compositores no es un hecho aleatorio. Tomatis utilizó al principio de sus investigaciones la música más diversa aplicada en numerosos pueblos de Oriente y Occidente, y comprobó que la única que todos admitían era la de este compositor. Así empezó a plantearse la razón de este hecho y a estudiar las características concretas que permitían a esta música influir beneficiosamente en todos sus pacientes.

Si tenemos en cuenta la teoría de que las diferentes frecuencias influyen en aspectos concretos del desarrollo evolutivo, y siguiendo las palabras de Sylvia Carrasquilla (consultora de un centro Tomatis en Bogotá) la música de este compositor es ideal para el tratamiento, puesto que Mozart “trabajó con frecuencias muy altas -especialmente con flautas y violines- y es ideal para la terapia de escucha, ya que está entre los 125 y 9000 hertz que son los necesarios para las terapias”.

Pero no sólo es ideal por las frecuencias que utiliza, sino que la música en sí posee unas características especiales que la diferencian de otras y que le dan este carácter terapéutico: se trata de su frescura. Esta se debe al hecho de que Mozart comenzó a componer a los 4 años, antes de introducirse en el marco estricto de cánones culturales. Su música nació con la frescura de la espontaneidad, los biorritmos universales y la alegría infantil, y Mozart pudo conservar estas características hasta su edad adulta, agregando siempre las riquezas de su propio crecimiento. En palabras de Sylvia Carrasquilla, Mozart “fue un músico con composiciones hechas a temprana edad, por lo que tiene una melodía muy dinámica, que le da energía al cerebro, que no está contaminada emocionalmente; de ahí que a las personas les transmitimos esta energía”.

El propio Tomatis hizo un exhaustivo estudio de las cualidades terapéuticas de la música de Mozart y plasmó los resultados en su libro *Pourquoi Mozart?* En él expone las maneras más evidentes de probar estas cualidades: el análisis estético y psicológico de sus composiciones, y los efectos neurofisiológicos en el cuerpo humano.

1) Análisis estético y psicológico de sus composiciones.

Realizando este análisis, Tomatis llega a definir unas características concretas de la música de Mozart y su influencia en nosotros:

- En sus frases, ritmos y secuencias, transmite libertad y rectitud, lo que nos hace pensar y respirar con facilidad. Parece que la frase musical se desarrolle de la única manera natural posible. Esto concuerda con las propias palabras del compositor, para quien “todo está compuesto, solo falta escribirlo”.
- Es accesible a todos porque en su música reina un sentimiento de seguridad permanente sin momentos insólitos ni sorpresas.
- Sentimos constantemente felicidad y sentimiento de perfección, lo que puede derivarse de que Mozart consigue el milagro de colocar al ser humano al unísono con la armonía universal.
- Mozart logra despertar todos los ritmos fundamentales inherentes a cada uno. Su música hace vibrar y fluir el propio canto de cada ser humano, pone en resonancia el potencial de quien lo escucha.
- Su música es siempre joven, sin angustia ni contaminación. Su música siempre tiene el ritmo de un corazón que late como el de un niño, aún cuando Mozart se encuentre extenuado, al borde del aniquilamiento.

2) Efectos neurofisiológicos de la música de Mozart.

Para Tomatis, la música es una necesidad del sistema nervioso, puesto que favorece la cristalización de ciertas estructuras funcionales del mismo. Por ejemplo, de ella nacen los ritmos y las entonaciones inherentes a los procesos lingüísticos.

Esto explica las diferentes reacciones ante la música: puede que se esté en concordancia con ella debido a que nuestro cuerpo esté fisiológica y culturalmente preparado para integrarla, o se puede producir una sensación de rechazo por falta de identificación con la misma. Además, la actitud dependerá también del momento anímico en que nos encontremos.

En definitiva, la música debe ser estudiada en relación directa con el sistema nervioso, y como ya teorizaban en la Antigua Grecia, un tipo u otro de música provocarán una reacción anímica concreta, puesto que los lenguajes sonoros nos hacen revivir estados emocionales.

La explicación científica de este hecho se basa en que los sonidos nos proporcionan energía. De hecho, un estudio realizado por científicos norteamericanos concluyó que el sistema nervioso humano necesita para alcanzar el nivel de vigilia (de conciencia) coleccionar 3 billones de estímulos por segundo por los menos cuatro horas y media por día, y que más del 90 % de esta carga de influjo nervioso la entrega el oído.

Podemos distinguir sonidos de carga (agudos) y de descarga (graves). Los graves son fácilmente integrados en la zona de los sonidos de descarga, en particular aquellos que no contienen armónicos elevados; por su parte, los agudos constituyen en ciertas zonas, a ciertas intensidades y a ciertos ritmos, unos verdaderos generadores de energía. Los agudos provocan la tensión del tímpano y en consecuencia los órganos que podrían encontrarse perturbados por el estrés afectivo se distienden (laringe, pulmones, corazón, hígado...) Por el contrario, los sonidos graves no permiten que el tímpano se relaje, provocando tensión, cansancio y fatiga.

Esto supone una base científica a la afirmación de las cualidades terapéuticas de la música de Mozart, pues como decíamos anteriormente, la combinación de altas frecuencias en ésta se convierte en ideal para conseguir el equilibrio en el hombre, y en definitiva, en su sistema nervioso.

El trabajo de Tomatis fue reconocido por la Academia de las Ciencias y Medicina de Francia, y actualmente existen centros de tratamiento Tomatis en Estados Unidos, Europa y América Latina.

BIBLIOGRAFÍA

LIBROS:

Don Campbell: *El efecto Mozart*, ed. Urano, 2003

Madaule, Paul: *Escuchar: Despertar a al vida*, el Patria, 1994

Tomatis, Alfred: *El oído y la vida*, colección Respuestas-Salud, ed. Robert Laffont, 1998

Tomatis, Alfred: *Escuchar el Universo*, colección Respuestas, ed. Robert Laffont, 1996

Tomatis, Alfred: *Por qué Mozart*, colección Ciencias, ed. Éditions Fixot, 1991

Tomatis, Alfred: *Hacia la escucha humana*, colección Respuestas, ed. ESF 1989

Tomatis, Alfred: *La oreja y la voz*, colección Respuestas, ed. Robert Laffont, 1987

ARTÍCULOS:

Madaule, Paul: “El método Tomatis y la música”, centro Tomatis Sur,

Madaule, Paul: “El método Tomatis para cantantes y músicos”, Tomatis Argentina,

Núñez Bustos, Fernando: “Qué es el método Tomatis”, , 2007

Núñez Bustos, Fernando: “¿Por qué Mozart?”, 2007

Ramo, Arturo: “¿Qué es y para qué sirve el Método Tomatis?, Revista de Aplicaciones, 2 de octubre de 2005,

Redacción BBC Mundo: “Mozart terapéutico”, BBCMundo.com, 17 de enero de 2006,

Sollier, Pierre: “Introducción al Método Tomatis”, traducción por Samuel Chenillo, The Mozart Centter, 1996,

Pourquoi Mozart? Alfred Tomatis, colección Ciencias, ed. Éditions Fixot, 1991