

# Los círculos de percusión como alternativa terapéutica

SAMUEL ALBERTO MARROQUÍN ORDAZ

Una vez leí un dicho de Kalani que dice “No puedes sólo poner la música en el hombre, pero sí puedes ayudarlo a que ésta salga de él mismo”. Les platico que me he dedicado a la música la mitad de mi vida tocando instrumentos de percusión. He tenido la oportunidad de trabajar con el ritmo en diferentes áreas, por decir algo, he acompañado

danza contemporánea, flamenco, he participado en ensambles de música africana, jazz, etc. Gracias a todos los beneficios que se encuentran en la música, el ritmo y la apertura al juego, ahora me encuentro en el mundo de la enseñanza-aprendizaje utilizando estos beneficios de la música con gente de todas las edades y distintos ambientes sociales.



## Obsesión por el ritmo

Desde pequeño me ha fascinado la música y claro está, mi inclinación ha sido hacia los instrumentos de percusión. He estudiado el ritmo característico en diferentes culturas. He viajado para vivir y sentir el ritmo, impregnarme de ese “soniquete” característico a esa cultura. Creo tener una obsesión por el ritmo, si transcribir el ritmo al escuchar las cigarras no lo es, entonces que será? Al principio, mi interés era la perfección, ejecución del sonido y silencios en el tiempo, velocidad, pero ahora he tratado de llevarlo más allá del simple hecho de alcanzar cierto virtuosismo, que no tiene nada de malo, pero me ha dado por utilizar el ritmo como una herramienta para el desarrollo de la creatividad, comunicación y bienestar y así llevarlo a terrenos en donde también puede beneficiar a otros.

En el libro “Sonido, Música y Espiritualidad”, el autor Jordi A. Jauset Berrocal (2010, p. 99, 100) escribe de forma general diferentes efectos que produce el ritmo:

*“Sonidos rítmicos con tambores u otros instrumentos de percusión generan la producción de endorfinas, dopamina, acetilcolina y oxitocina, originando un elevado estado eufórico. ¿Será esta una de las causas de atracción que supone para muchas personas, jóvenes y adultos, ir a discotecas? Recordemos también aquellas imágenes de películas que nos muestran cómo las antiguas galeras cruzaban los océanos estimulando a los esclavos que remaban, a la vez que se marcaba el ritmo, con el sonido de un tambor. El sonido de los tambores ayuda a recuperar ciertos ritmos orgánicos. Lo mismo sucede con los sonidos de otros instrumentos que los musicoterapeutas y sonoterapeutas utilizan para la recuperación natural de los ritmos del cuerpo”.*

## Los círculos de percusión

Me refiero al Ritmo, a los Tambores, a los llamados Círculos de percusión (drum circles), en donde en un principio nuestros ancestros practicaban para celebrar la vida, la buena caza, la cosecha, el matrimonio o simplemente celebrar a la humanidad.



Aunque en muchas culturas se sigue haciendo así y no propiamente en formato de ensambles rítmicos sino en sus diferentes manifestaciones musicales, se ha generado todo un movimiento alrededor de esta forma de hacer música. Hace varios años, por ahí de los setentas, aparecen en Estados Unidos, en California para ser más exactos, cantos y ritmos como afición y estudio de la cultura africana, como expresión cultural en donde se fortalecían conceptos básicos de comunidad. Estos, aparecen en espacios abiertos, parques, ferias, en donde la gente viene y va con sus tambores uniéndose también otros participantes celebrando así su ritmo con los demás.

Toman otras formas al aparecer los facilitadores de círculos de percusión en donde la función de estas personas es guiar a los participantes por un viaje de creatividad y experimentación, de juegos rítmicos e improvisación, compañerismo y comunicación para la co-creación de una música grupal alcanzando metas según el ambiente en el que se trabaja siendo estos educativos, recreativos o terapéuticos.

#### *Beneficios*

Desde hace muchos años, los círculos de percusión han formado parte de rituales de sanación en muchas culturas. No es sorpresa que esta actividad de la percusión grupal, esté ganando terreno como una estrategia terapéutica complementaria en el ámbito médico tradicional.

Los beneficios de la “percusión grupal” se basan en los siguientes principios:

1. La respuesta al ritmo es básica en el funcionamiento humano haciendo que estas actividades y técnicas sean altamente motivantes para personas de cualquier edad y procedencia.

2. Las actividades centradas solamente en instrumentos de percusión son muy interesantes y agradables para todas las personas sin importar su procedencia cultural, preferencias musicales o

edad, haciéndolas ideales para una gran variedad de personas.

3. La participación en las experiencias activas de percusión grupal tiene beneficios físicos, estos incluyen la actividad física sostenida, la relajación y el uso de habilidades motoras.

4. Un fuerte sentido de identidad grupal y de pertenencia se genera porque los participantes hacen música juntos de una forma activa. La repetición del ritmo constante hace que las personas se unan física, emocional, y mentalmente (sincronía rítmica-rhythmic entrainment).

5. Las actividades de percusión pueden realizarse con o sin conocimientos musicales previos, haciéndolo accesible a toda persona.

(Barbara J. Crowe, Director of Music Therapy at Arizona State University, *Alternative Therapies*, January 2001, VOL. 7, NO. 1, pág 38).

#### *Improvisación rítmica grupal*

Uno de los elementos en los cuales se enfoca esta práctica de los círculos de percusión y quizá en donde el verdadero aprendizaje se encuentra, es el comprender el concepto de la improvisación y traducirla y utilizarla como metáfora a nuestra vida cotidiana. Todos somos capaces de improvisar, de hecho, lo hacemos constantemente. La forma más común que existe de improvisación la encontramos mientras platicamos con alguien. Mientras hablamos y escuchamos, vamos proponiendo una serie de bloques de construcción (vocabulario) y reglas (gramática). Estas fueron dadas a nosotros por nuestra cultura. Pero las oraciones que formamos con ellas, nunca antes han sido dichas y nunca se volverán a repetir (Stephen Nachmanovitch, *Free Play, Improvisation in Life and Art*, 1990, pág.17). Cuando se está compartiendo ya sea con niños o adultos en cualquiera de las ramas como la educación musical o en ambientes recreativos, “*es importante recordar que la improvisación es esa aceptación de la dualidad: lo momentáneo y lo eterno sucediendo*



*en lo que dura un suspiro*" (Stephen Nachmanovitch, *Free Play, Improvisation in Life and Art*, 1990, ág.19).

Aquí, el aprendizaje del juego, ya sea mientras improvisamos en nuestras vidas o durante una sesión de rítmica grupal todo puede pasar, todo vale, el producto siempre es bueno mientras estemos conscientes del aprendizaje con el que viene acompañado. En cambio, al momento de entrar y quedarnos en nuestra zona de confort y seguridad, de saber lo que va pasar en el futuro, automáticamente nos cerramos y nos aislamos de todas esas sorpresas que están ahí esperando a ser descubiertas. "La improvisación musical favorece una conciencia despejada, que contrasta con la conciencia concentrada necesaria para el diálogo verbal" (La música como medicina del alma, June Boyce-Tillman, 2003, pág. 246).

Creo que lo más importante durante la actividad es la conciencia de lo que se siente al momento, confiar en tu potencial, comunicarte a través de tu instrumento, compartir una sonrisa con el compañero, fluir con la música así como debemos de fluir con la vida.

Entonces, si de repente vas caminando por ahí y te encuentras con uno de estos círculos, acércate y comparte con ellos y verás cómo te carga de energía. Si tienes la oportunidad de sólo juntarte con tus compañeros a jugar con tambores u otros instrumentos, incluso la voz, hazlo y verás cómo tu ánimo cambia.

Si eres músico, deja por un momento la técnica y el deseo del virtuosismo y dedícate a tocar, escuchar, sentir y jugar con los sonidos, experimentar. No olvidemos que todos somos musicales, veamos en la música ese elemento que tiene la fuerza para unir a las personas, cambiar ambientes y hasta cambiar vidas.

Me han hecho la invitación a colaborar en esta edición y lo hago gustoso, agradeciendo las experiencias de donde he aprendido tantas cosas. Agradezco la oportunidad que me brindan de formar parte de esta publicación y compartirles lo que he aprendido a través de mi pasión por la música, mi amor por el ritmo y la sed de seguir aprendiendo y enseñando a otros.