

## **Música, religión y chakras energéticos**

### **Music, religion and energy chakras**

**Dra. Lilia Rosa Rodríguez García, Dra. Caridad Jacas García y Lic. Osmani Mayet Echavarría**

Hospital General Docente "Dr. Juan Bruno Zayas Alfonso", Universidad de Ciencias Médicas, Santiago de Cuba, Cuba.

### **RESUMEN**

Se realizó un análisis sobre musicoterapia, los chakras energéticos y sus posibles relaciones con los orishas de la religión yoruba, con el objetivo de interpretar de una manera científica y lógica, los efectos beneficiosos para la salud, que en muchas ocasiones proporcionan en el ser humano sus prácticas musicales, teniendo en cuenta las relaciones e interconexiones energéticas que pudieran existir entre estos tres aspectos, que de esta forma, justifica las respuestas que experimentan algunas personas al escuchar o bailar ante la ejecución de estos ritos tan frecuentes y arraigados en este medio.

**Palabras clave:** arte, música, salud, religión, chakras energéticos.

### **ABSTRACT**

An analysis about musical therapy, the energy chakras and their possible relationships with the orishas of yoruba religion was carried out, with the objective of interpreting in a scientific and logical way, the beneficial effects for health that provide in the human being their musical practices in many occasions, taking into account the relationships and energy interconnections that could exist among these three aspects and that this way, justifies the responses that some people experience when listening or dancing the performance of these rites deeply rooted and so frequent in this environment.

**Key words:** art, music, health, religion, energy chakras.

### **INTRODUCCIÓN**

A través de la historia humana, la música ha tenido diversas connotaciones y funciones, pues además de ser un lenguaje, un vehículo de expresión y comunicación, constituye un arte que ha reflejado las corrientes concordantes de pensamiento religioso y filosófico, contemporáneo a su creación, lo cual ha revolucionado su estructura formal y dotado de una concepción polisémica y dinámica a sus significados,

sin que se excluya ningún fenómeno sonoro, natural o cultural, creado por la civilización humana.<sup>1</sup>

Cada día se hace más imperioso recuperar la unidad cuerpo-mente, porque la disociación de ambos aspectos en el ser humano, ha traído la consecuencia de la enfermedad.<sup>1</sup>

A la luz de las investigaciones científicas que revelan cuáles son las áreas que ocupa la música en el cerebro humano, a través de las nuevas técnicas de diagnóstico por imágenes, particularmente en el cerebro expuesto a diversos estímulos captados en tiempo real, ha corroborado que su funcionamiento se relaciona con otras habilidades como las matemáticas, la especialidad y el lenguaje corporal, por lo que se le concede hoy día una importancia particular. El cerebro desarrolla en redes neuronales una actividad bihemisférica, sincrónica, al momento de su realización y según la complejidad del reto musical, lo que se califica como una capacidad intelectual autónoma.

El sonido influye en el proceso de curación de diversas maneras: altera las funciones celulares mediante efectos energéticos; hace que los sistemas biológicos funcionen con más homeostasis; calma la mente y con ello el cuerpo y tiene efectos emocionales que influyen en los neurotransmisores y neuropéptidos, que a su vez ayudan a regular el sistema inmunitario.

La música arrastra a la acción y la interacción a través del ritmo. El ser humano es el único que puede sincronizar sus movimientos a través de ella, incluso, siendo bebés. Esta tiene una fuerza irrefrenable de cohesión social. Con ella se recuerdan momentos de la vida, se baila, llora, medita, trabaja y se relaja, es decir, la propia persona se encuentra a sí mismo. Por otra parte, ayuda a recuperar la salud y el optimismo para vivir, lo que no solo representa un modo de expresión y comunicación, sino también genera transformación en la actividad electromagnética del cerebro.<sup>1</sup>

La reflexión científica relativa a la simbiosis religiosidad-salud no llegó hasta la aportación pionera de Sir William Osler, padre de la medicina científica occidental, quien hizo referencia a la importancia de la fe en la práctica médica.

## **MECANISMOS PSICOFISIOLÓGICOS**

### **Conductual-motivacional**

La fe posee la capacidad de condicionar y regular directamente los sistemas endocrino e inmunológico. De este modo, algunas conductas y actitudes basadas en creencias religiosas, como las relacionadas con el tabaco, la bebida, el ejercicio físico o la moderación alimenticia, pueden motivar comportamientos que fomentan la salud y disminuyen el riesgo de enfermedad.

- Interpersonal

Facilita la posibilidad del creyente de conectarse con otras personas o grupos afines, que pueden proporcionar apoyo social y emocional, así como servir para amortiguar el estrés y atenuar sus perniciosos efectos fisiológicos.

- Cognitivo

La fe establece una estructura mental que configura en la persona una aptitud para un adecuado afrontamiento a la salud y la enfermedad. Así, el estilo cognitivo de un individuo religioso, que puede internalizarse tempranamente, junto a las explicaciones asociadas frente a relevantes experiencias vitales, pueden proporcionar un modo saludable de comportamiento ante el dolor, el sufrimiento y otros componentes asociados a las enfermedades.

- Afectivo

Genera un impacto emocional con capacidad de modular o mitigar los efectos perjudiciales del estrés, a la vez que establece conexión entre afectividad, cognición y varios marcadores fisiológicos. Los sentimientos positivos a través de pensamientos, creencias y experiencias personales o comunitarias, basados en la fe, pueden influir sobre el impacto físico que ocasionan algunas entidades clínicas, así como modular parámetros del sistema inmune indicativos de fisiopatología.

- Psicofisiológico

La fe proporciona optimismo y esperanza en el futuro, ayuda a que situaciones generadoras de dolor y malestar puedan tolerarse mejor, por lo que se ha constatado perfectamente su efecto mental en el individuo. Algunos marcadores psicósomáticos de interacción mente-cuerpo, que incluye autorregulación mental de parámetros fisiológicos seleccionados, han sido validados en cuanto a la reducción de síntomas y a la restauración funcional.

En el lenguaje de causación, utilizado en epidemiología y medicina, estos mecanismos explicativos que conectan religiosidad y salud son considerados plausibles y coherentes. Lo primero radica en la consistencia que presentan respecto al bagaje teórico relativo a la enfermedad en humanos, la salud y la curación, especialmente respecto a la salud psicológica; lo segundo, en la consistencia con respecto a datos biológicos relacionados con salud y enfermedad, al menos en cuanto a la investigación psicofisiológica y bioconductual.<sup>2</sup>

La música es un arte y todos buscan en el arte aquello de lo que carecen. Este es un principio de la musicoterapia y lo es en cualquier otra terapia a través de otras artes. Ello conlleva la personalización del tratamiento. Entre sus cualidades se encuentra el poder de sugestión y ensueño, justamente por la excitación monótona y continua, gracias al ritmo (elemento esencial).<sup>3,4</sup>

## **ALGUNOS EFECTOS DE LA MÚSICA SOBRE LA SALUD**

- Efectos bioquímicos

La música actúa positiva o negativamente, sobre la bioquímica del organismo, de acuerdo con el tipo escuchado. Ciertas notas musicales afectan a los aminoácidos de una proteína de las plantas y, en consecuencia, estas crecen rápidamente. La música sedante puede estimular la liberación de hormonas, como las endorfinas, que a su vez actúan sobre receptores específicos del cerebro y neurotransmisores, lo cual puede aliviar el dolor.

- Efectos fisiológicos

La música altera la presión sanguínea y la velocidad de la sangre y la tonalidad. Así, la melodía y el ritmo afectan la respuesta galvánica y el nivel de conductancia de la piel, que puede llegar a acostumbrarse tanto a la música como al ruido. La interrupción o la aceleración del nivel de conductancia de la piel está marcadamente relacionado con el tiempo, la altura tonal y con el aumento de complejidad de la composición musical. La disminución de dicho nivel se relaciona con la resolución musical, con el conflicto expresado mediante un tempo lento, con las cadencias finales, con la textura de acordes sostenidos y con movimientos armónicos lentos.

- Respuestas musculares y motrices

El hecho de escuchar música - en el puro sentido fisiológico del término- equivale a exponerse a una multitud de estímulos sensoriales, cada uno de los cuales puede ser considerado como capaz de activar el fenómeno de restitución psicosensoial. Una música estimulante puede provocar el reflejo pupilar a la luz y los movimientos peristálticos del estómago; una sedante, fuertes contracciones peristálticas en el estómago.

Las ondas alfa se producen frecuentemente en estado de quietud y relajación. La música puede inducir este estado y activar un tipo de ensoñación creativa. Por su parte, las ondas teta pueden observarse en estados de alta creatividad y en la audición musical.

A continuación se muestran algunas teorías holográficas del cerebro sobre la música:<sup>4</sup>

Bribram pensaba que el cerebro operaba de acuerdo con principios matemáticos similares a los de un holograma. Esta teoría explica que fragmentos de memoria de información que sean semejantes, son almacenados en diversas partes del cerebro, que cada neurona puede tener la capacidad y la eficiencia de almacenar billones de estos fragmentos, así como también que la memoria y los recuerdos pueden ser distribuidos a cada parte del cerebro y no localizados en una sección determinada.

De acuerdo con esta teoría, todos los sonidos están contenidos dentro de los armónicos de cada tono fundamental. La característica principal de la música, el alfa y omega de su efecto esencial es producir una excitación emocional extrema de gran intensidad.

Por su parte, Hanslick expresaba que la música actúa sobre el estado emocional con mayor intensidad y más rápidamente que ninguna otra de las bellas artes, por ejemplo: unas pocas notas pueden conmover, mientras que un poema solo lo hace después de una larga exposición, o una obra de arte solo después de larga contemplación. La acción del sonido es más inmediata, poderosa y directa.

La música puede revelar la naturaleza de los sentimientos con más detalle y verdad que el lenguaje. La emoción está en la base de todas las teorías relacionadas con los fundamentos terapéuticos de la música. Algunas defienden la idea de que la música influye en primer lugar en la parte somática del ser humano para transformarse en emoción.

Todo lo que existe sobre la tierra absorbe energía y la libera. El proceso de la vida exige este intercambio de energía con todo lo que nos rodea. En el universo, esta no se destruye, sino que se transforma. Aquella que actúa detrás de la manifestación

material del cuerpo, sus funciones y capacidades está compuesta por un sistema energético complejo sin el cual no podría existir el cuerpo físico.

Este sistema energético está formado por 3 componentes fundamentales:<sup>5</sup>

1. Los cuerpos no materiales o energéticos
2. Los chakras o centros energéticos
3. Los nadis o canales energéticos

La palabra nadi procede del sánscrito y significa aproximadamente tubo, vaso o arteria. Su función consiste en conducir el prana o energía vital a través del sistema energético no material.

La palabra sánscrita prana puede traducirse como energía absoluta. En el ámbito cultural chino y japonés esta fuerza vital universal se denomina chi o ki. Representa la fuente original de todas las formas energéticas y se manifiesta en diferentes áreas existenciales mediante frecuencias distintas. Una de sus manifestaciones es la respiración y una de las formas por las que se puede absorber prana dentro de la persona.

A través de los chakras, los nadis de un cuerpo energético están unidos con los del cuerpo energético vecino. Algunos textos indios y tibetanos antiguos mencionan el número de 72000 nadis; otros escritos históricos hablan de 350000 nadis. Los chinos y japoneses conocen un sistema similar de canales energéticos que denominan meridianos de acupuntura.<sup>5</sup>

Los chakras se encuentran en permanente movimiento circular y precisamente a esta cualidad deben su nombre de chakra, que en sánscrito significa rueda. El movimiento giratorio de estas ruedas produce que la energía sea atraída hacia el interior de los chakras. Si el sentido de giro cambia, la energía es radiada partiendo de estos. Los chakras de la mayoría de las personas tienen una extensión media aproximada de 10 cm. Cada uno tiene su propia nota musical y su propio color, ya que tanto la música como los colores son vibraciones energéticas. Existen muchas terapias que se centran en el uso de colores y sonidos para sanar un chakra en particular.

En el sistema energético del hombre, los chakras sirven de estaciones receptoras, transformadoras y distribuidoras de las diferentes frecuencias del prana. Absorben, directamente o a través de los nadis, las energías vitales de los cuerpos energéticos no materiales del hombre, de su entorno, del cosmos y de las fuentes que son el fundamento de cualquier manifestación, la transforman en las frecuencias que necesitan las diferentes áreas del cuerpo físico o de los cuerpos inmateriales para su conservación y desarrollo, y la retransmiten a través de los canales energéticos. Además, irradian energías al entorno. Mediante este sistema energético, el hombre efectúa un intercambio con las fuerzas que actúan en los diferentes planos del ser en su entorno, en el universo y en la base de la creación.

Los chakras mantienen una interrelación muy estrecha con los cuerpos energéticos. En el aura del hombre desde dentro hacia fuera se distinguen: el cuerpo etérico, el emocional o astral, el cuerpo mental y el espiritual o causal.

El cuerpo etérico posee aproximadamente la misma extensión y forma que el físico. Es el portador de sus fuerzas modeladoras, así como de la energía vital creadora y de todas las sensaciones físicas. Atrae energías vitales del sol, a través del chakra del plexo solar, y energías vitales de la tierra, a través del chakra basal. Cuando el cuerpo etérico se encuentra debilitado, este flujo de información y energía se obstaculiza y el hombre puede parecer indiferente tanto en el plano emocional como en el mental. El cuerpo emocional o astral, es el portador de los sentimientos, de las emociones y de las cualidades del carácter; ocupa aproximadamente el mismo espacio que el cuerpo físico. El aura del cuerpo emocional presenta una forma ovalada y puede extenderse a varios metros de distancia en torno a la persona. Toda emoción se irradiará en su aura correspondiente a través del cuerpo emocional. Este proceso se produce fundamentalmente a través de los chakras, y en menor medida, de los poros.

En el cuerpo emocional se hallan almacenadas, entre otras, todas las emociones no liberadas, las angustias y agresiones conscientes e inconscientes, las sensaciones de soledad, rechazo y falta de autoconfianza. Emiten sus vibraciones a través del aura emocional y transmiten el mensaje inconsciente que se envía al mundo exterior.

Los pensamientos e ideas y los conocimientos racionales e intuitivos son portados por el cuerpo mental. Su vibración es mayor que la del cuerpo etérico y la del cuerpo emocional, y su estructura es menos compacta. En una persona poco desarrollada mentalmente, el cuerpo mental tiene la apariencia de una sustancia blanca lechosa. Los pocos colores existentes son apagados y sin brillo, y su estructura aparece relativamente opaca. Cuanto más vivos sean los pensamientos de una persona y cuanto más profundos los conocimientos intelectuales, más claros e intensos serán los colores que irradia su vehículo mental.

El cuerpo espiritual, a menudo denominado también cuerpo causal, es el que mayor frecuencia de vibración posee. Su aura irradia en los colores más suaves, que al mismo tiempo poseen una fuerza de iluminación indescritiblemente profunda. Del plano espiritual del ser fluye incansablemente la máxima y más radiante energía hacia el cuerpo espiritual. A medida que esta energía va transformándose en frecuencias menores, inunda también el cuerpo mental, el emocional y el etérico. Aumenta las vibraciones de estos cuerpos, de forma que en su ámbito de acción correspondiente pueden encontrar su máxima forma de expresión. Solo a través del cuerpo espiritual es posible conocer la fuente y el destino de la existencia y comprender el auténtico sentido de la vida.<sup>5</sup>

La teología yoruba radica fundamentalmente en un Dios único, el cual creó todo lo que existe. De él partieron diferentes energías, que se encargan de cada detalle del universo, estas son los irunmole y orishas.<sup>6</sup>

Los orishas y sus caminos, quedan descritos como personalidades con características tanto humanas como divinas, arrastran consigo creencias que contribuyen a dar respuestas a fenómenos de la naturaleza y su existencia. Para algunos son fuerzas de la naturaleza divinizadas. En la cultura africana son ancestros divinizados, antiguos

reyes, reinas o héroes que representan las vibraciones de las fuerzas naturales. Para otros son intermediarios entre Olofi, o mejor, su hijo Obatalá (Jesús) y los humanos. Algunos plantean que los orishas han encarnado en la tierra como humanos. En los terreros, a veces los guías espirituales también son llamados orishas.<sup>7,8</sup>

A cada orisha se le asocian determinadas virtudes, animales, partes del cuerpo humano, colores, comidas y bebidas, elementos, plantas, flores, metales, puntos de la naturaleza, símbolos y formas especiales de saludar. También están relacionados con puntos específicos de la naturaleza, llamados puntos de fuerza, que son como

santuarios naturales, lugares donde la energía de la entidad que la va a recibir actúa con más fuerza y pureza; son verdaderos vórtices energéticos que no son más que los chakras, por donde fluye la energía que viene de lo alto, en correspondencia con las cualidades de Dios.

- Chakra 1: Muladhara, también denominado chakra radical, chakra basal o centro coxal. Se encuentra entre el ano y los genitales. Está unido con el hueso coxal y se abre hacia abajo.
  - Correspondencias corporales: todo lo sólido, como columna vertebral, huesos, dientes y uñas, además de ano, recto, intestino grueso, próstata, sangre y estructura celular.
  - Glándulas correspondientes: adrenales y suprarrenales, médula y corteza.
  - Meridianos de acupuntura: vejiga y riñón.
  - Orisha: Shangó. Dueño del fuego y del rayo.
  
  - Color: rojo fuego, que calienta y vivifica, proporciona vitalidad, dinamismo y valor.
  
- Chakra 2: Svadhisthana, también denominado chakra sacro o centro sacro. Se encuentra encima de los genitales. Está ligado al hueso sacro y se abre hacia delante.
  - Correspondencias corporales: cavidad pélvica, órganos reproductores, riñones, vejiga, todos los humores, tales como: sangre, linfa, jugos digestivos, esperma.
  - Glándulas correspondientes: órganos sexuales (ovarios, próstata, testículos). La función de los órganos sexuales es la formación de las características sexuales masculinas y femeninas y la regulación del ciclo femenino.
  - Meridianos de acupuntura: bazo, pericardio y Yinchia o Mai.
  - Color: azul. En el plano corporal apoya la purificación de las vías linfáticas bloqueadas y mantiene un equilibrio hormonal adecuado.
  
- Chakra 3. Manipura o chakra del plexo solar, también llamado centro umbilical. También existen las denominaciones de chakra del bazo, del estómago y del hígado. Se encuentra aproximadamente dos dedos por encima del ombligo y se abre hacia delante.

- Correspondencias corporales: parte inferior de la espalda, cavidad abdominal, sistema digestivo, estómago, hígado, bazo, vesícula biliar y sistema nervioso vegetativo.
- Glándula correspondiente: páncreas e hígado.
- Meridianos de acupuntura: hígado, estómago, Dai Mai
- Color: de amarillo a dorado. El amarillo acelera la actividad nerviosa y el pensamiento, a la vez que favorece el contacto y el intercambio con los demás.
- Chakra 4. Anahata, también llamado chakra del corazón o centro cordial. Se encuentra a la altura del corazón, en el centro del pecho. Se abre hacia delante.
  - Correspondencias corporales: corazón, parte superior de la espalda con caja y cavidad torácica, zona inferior de los pulmones, sangre y sistema circulatorio, así como la piel.
  - Glándula correspondiente: timo, que regula el crecimiento, controla el sistema linfático y tiene la misión de estimular y fortalecer el sistema inmunitario.
  - Meridianos de acupuntura: intestino delgado, corazón, Yin Wei Mai.
  - Color: verde. Es el color del crecimiento, de la curación, de la armonía y de la simpatía.
- Chakra 5. Vishuddha, también denominado chakra del cuello o de la garganta, o centro de comunicación. Se encuentra entre la nuez y la laringe. Nace de la columna vertebral cervical y se abre hacia delante.
  - Correspondencias corporales: zona del cuello, zona cervical, zona de la barbilla, orejas, aparato del habla (voz), conductos respiratorios, bronquios, zona superior de los pulmones, esófago y brazos.
  - Glándula correspondiente: tiroides y paratiroides.
  - Meridianos de acupuntura: intestino grueso y pulmón.
  - Color: Blanco.
- Chakra 6. Ajna, chakra frontal o tercer ojo, ojo de la sabiduría, ojo interior o chakra de las órdenes. Se encuentra situado un dedo por encima de la base de la nariz, en el centro de la frente. Se abre hacia delante.
  - Correspondencias corporales: rostro, ojos, oídos, nariz, senos paranasales, cerebelo, sistema nervioso central.
  - Glándula correspondiente: glándula pituitaria, hipófisis, tálamo e hipotálamo.
  - Meridianos de acupuntura: vesícula biliar, Yang Wei Mai.
  - Color: rosa.

- Chakra 7. Sahasrara, chakra coronal, también denominado centro de la coronilla o flor de loto de mil pétalos. Se encuentra situado en el punto supremo, encima de la cabeza y en el centro. Se abre hacia arriba. Es donde se asienta la perfección suprema del hombre.
  - Correspondencia corporal: cerebro.
  - Glándula correspondiente: glándula pineal.
  - Meridianos de acupuntura: San jiao (triple recalentador).
  
- Orisha: Orí, es el orisha personal de cada individuo. Deidad exclusiva de cada persona, la que escoge su destino en el cielo, en presencia de Orula.
  
- Color: violeta, color de la meditación y de la entrega.

Existen muchas terapias que se centran en el uso de colores y sonidos para sanar un chakra en particular.<sup>11-14</sup>

## **CONCLUSIONES**

La música puede expresar un sinnúmero de emociones en una gama mucho más compleja y sutil que la palabra. Existen aéreas que se activan en el cerebro con la música en tiempo real, lo cual ofrece beneficios personales y espirituales, a la vez que mejora las disfunciones físicas y psíquicas que confirman el aporte de esta a la salud física, mental y emocional. Por otra parte, la naturaleza brinda muchas posibilidades para actuar sobre los chakras, purificándolos, armonizándolos o activándolos. A cada uno de ellos le corresponde un orisha determinado según la religión yoruba.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Pino Rodríguez M. Reflexiones sobre música y neurociencias. Rev Med Human. 2011 [citado 22 Ago 2016];3(3).
2. Barroso Valiente C, García García E. La religiosidad como factor promotor de salud y bienestar para un modelo multidisciplinar de atención psicogeriatría. Psicogeriatría. 2010 [citado 22 Ago 2016];2(3).
3. Rosales Guadalupe M, Schinelli F. Religión y salud mental: diagnóstico, investigaciones y tratamientos. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, 2011 [citado 22 Ago 2016].
4. Programa de Formación para Mediadores en Musicoterapia y Discapacidad. Musicoterapia 2002. Madrid: ASPACE; 2003.

5. Sharadom S, Baginski Bodo J. El gran libro de los chakras. Conocimiento y técnicas para despertar la energía interior. 12 ed. Madrid: EDAF; 2003.
6. Pérez C. Ifá. Mitología de la religión yoruba. Madrid: Gráficas Maravillas;1986.
7. Bolívar Aróstegui N. Los orishas en Cuba [citado 22 Ago 2016].
8. De Souza Hernández A. Los orishas en África. Una aproximación a nuestra identidad. La Habana: Editorial de Ciencias Sociales; 2005.
9. Cross JR. Acupuncture and the chakra energy system. Treating the cause of disease. California: North Atlantic Book; 2008.
10. León A. Del canto y el tiempo. La Habana: Editorial Pueblo y Educación;1981.
11. Sandoval Cross M. La religión afrocubana. Madrid: Colección Plaza Mayor Libre; 1975.
12. Manual completo de los chakras [citado 22 Ago 2016].
13. Sánchez J. La religión de los orishas. Creencias y ceremonias de un culto afrocaribeño. Texas: Colección Estudios Afrocaribeños; 1978.
14. Campbell Don. El efecto Mozart. Aprovechar el poder de la música para sanar el cuerpo, fortalecer la mente y liberar el espíritu creativo. Madrid: Urano; 1998.

Recibido: 2 de octubre de 2016.

Aprobado: 2 de noviembre de 2016.

*Lilia Rosa Rodríguez García.* Hospital General Docente "Dr. Juan Bruno Zayas Alfonso", avenida Cebreco, km 1½, reparto Pastorita, Santiago de Cuba, Cuba. Correo electrónico: [lilia@medired.scu.sld.cu](mailto:lilia@medired.scu.sld.cu)