

Aprendiendo a tocar PIANO gratis con partitura

Alberto Betancourt Angel



Copyright © by Alberto Betancourt Angel DNDA

El Subconsciente en la música

Dentro de nosotros existe una poderosa computadora, el subconsciente, que controla todos nuestros procesos biológicos, el ritmo cardíaco, la respiración, el caminar, el conducir un auto, los actos reflejos o instintivos... Si su subconsciente deja de trabajar, inmediatamente su familia tendrá que buscar los servicios funerarios.

Esa gran computadora interna es fabulosa para la música. Hay personas que sin tener ningún estudio de música toman un instrumento y con gran facilidad comienzan a tocarlo. En cambio otras personas con profundos estudios musicales, encuentran gran dificultad para interpretar la música. Tienen todos los conceptos, reglas, definiciones en la cabeza, en la mente consciente, pero su subconsciente no aflora al tocar su instrumento. Son musicólogos pero no son músicos.

Hay muchos músicos “de oído” que llegan a tocar en un alto nivel como profesionales, sin haber estudiado música. Lo logran gracias al afloramiento espontáneo del subconsciente. Cuando una persona de estas toca el piano, va buscando los sonidos correctos y los acomoda de acuerdo al ritmo que siente y los acompaña con los acordes que va descubriendo. Ellos suponen que las canciones están en el teclado y su trabajo consiste en extraerlas de las teclas. Dicen estar “sacando” una canción en vez de aprendiéndola. Ellos tienen el privilegio de conectar su mente consciente con el subconsciente de un modo natural y espontáneo cuando entran en contacto con un instrumento musical. Agustín Lara, sin haber estudiado música pues tocaba de oído, y sin conocer España, compuso unas de las mejores canciones Españolas: Granada, Valencia, Toledo, Madrid, Silverio, Españolerías, Arruza, Clavel Sevillano....

Cuando alguien sin estudios musicales nota un error en la interpretación de una canción, inmediatamente nos dice que algo falló. Al ir escuchando la canción, su subconsciente la va comparando con el archivo que tiene guardado y así nota cualquier error al instante. Todo lo que percibimos

con nuestros sentidos queda grabado en el subconsciente como en un disco duro. Esto ha sido ampliamente experimentado en hipnosis con las regresiones.

Muchas veces un músico en su trabajo está pensando en problemas económicos o familiares y toca sin errores... el subconsciente está trabajando mientras el consciente piensa en sus problemas. Este músico está transmitiendo los sonidos correctos, pero sin sentimientos. Aquí el subconsciente está trabajando, mientras el consciente piensa en sus problemas.

Es frecuente ver a un músico tocar una canción con los ojos cerrados, sin pensar en notas ni en acordes, ni en los valores de las notas y con una ejecución perfecta y transmitiendo sentimientos. Aquí el Consciente trabaja en conexión con el Subconsciente.

Este es el gran secreto: Tocar música **conectando la mente consciente con el subconsciente**. Cuanto menos piense mientras toca, su música será mejor, más fácil y más relajada y expresiva. Si su trabajo cerebral es intenso mientras toca, su música transmitirá estrés, tensión, ansiedad. Si Usted disfruta su música mientras toca, transmitirá sentimientos y su audiencia disfrutará su interpretación.

El músico es un gran comunicador de sentimientos; todo lo que siente lo transmite a través de su ejecución musical: sensualidad, amor, alegría, tristeza, nostalgia, despecho, piedad, paz interior, patriotismo... Pero así mismo puede ser un receptor de los sentimientos y energías positivas o negativas procedentes de la audiencia. Los sentimientos y energías positivas lo retroalimentan y lo subliman en su creatividad y ejecución.

Algunos músicos sienten la necesidad de drogarse para tocar. ¿Por qué? Descubren que con esas peligrosas herramientas tocan mejor, con mayor creatividad y sin inhibiciones. Su mente consciente está adormecida y su subconsciente trabaja en un nivel más alto. Pero todos sabemos cuantos músicos famosos han perecido muy jóvenes por los excesos de estos terroríficos recursos. Es mejor para su bolsillo y para su salud aprender a programar su subconsciente liberándose de esos peligrosos estimulantes.

Las Ondas Cerebrales

Gracias al encefalograma se puede comprobar que en el Cerebro se desarrolla una gran actividad eléctrica emitiendo ondas γ (gama), o β (beta), o α (alfa), o θ (theta), o Δ (delta).

Nivel β (beta):

En estado de vigilia, estado consciente, en una situación normal estando despiertos, nuestro cerebro emite ondas β (beta), con frecuencias de 14 a 30 hertz.

Nivel γ (gama):

En caso de un ruido repentino, un susto, un sobresalto, pánico, las ondas se aceleran superando la frecuencia de 30 hertz, convirtiéndose en ondas γ (gama). Estas tienen frecuencias entre 30 y 40 hertz. En ambos casos, ondas β (beta) y γ (gama), estamos en estado consciente.

Nivel α (alfa):

En el proceso natural del sueño, cuando estamos acostados dispuestos a dormir, las ondas cerebrales comienzan a bajar su frecuencia, entrando en el nivel alfa. Las Ondas α (alfa) tienen una frecuencia entre 7.5 y 14 hertz. En el nivel α (alfa) convergen consciente y subconsciente.

Este es el estado ideal para programar conscientemente el subconsciente. Al nivel alfa se llega por el proceso natural del sueño, pero también se llega por relax, hipnosis o autohipnosis, así como por drogas psicotrópicas.

Cuando en estado consciente logramos conectar el Consciente con el Subconsciente, tenemos una mayor imaginación y creatividad, una memoria poderosa, una mayor capacidad de concentración, una mejor disposición para el estudio, y un mejor comportamiento físico.

Entonces entramos en un estado extraordinario de lucidez mental en estado consciente. Algunos músicos de Rock y de Jazz entran en este estado gracias a ciertas drogas, pero es mejor para la salud y para la economía, tratar de entrar programando el subconsciente.

Nivel θ (theta):

Siguiendo el proceso natural del sueño, la frecuencia de las ondas sigue bajando y entramos a las ondas θ (theta). Estas oscilan entre frecuencias de 3.5 a 7.5 hertz.

Entramos entonces en un estado onírico, donde la mente vuela creando imágenes que se convierten en sueños y fantasías, en medio de una total relajación física y mental. En muchas personas aparece un movimiento rápido orbital en los ojos durante este período de sueño.

Muchos de los grandes genios creadores han generado algunas de sus obras maestras en este estado de las Ondas θ (theta). Paul McCartney en un sueño escuchó la melodía de "Yesterday" y al despertar la tocó en su guitarra y la grabó, llevándola luego a una sesión en el Estudio de Grabación. Entonces John Lennon compuso la letra y así nació el mayor éxito de los Beatles.

Muchas veces nos dormimos preocupados por buscar la solución de un problema y de repente encontramos en sueños una solución muy nítida. Algunas personas tienen el hábito de dormir con un cuaderno al lado y al despertar de un sueño lo escriben. Hay quienes se dedican a interpretar los sueños como mensajes que vienen del subconsciente. En estado de relax o hipnosis ligera nos encontramos en nivel α (alfa). En hipnosis profunda pasamos al nivel θ (theta).

Nivel Δ (delta):

Por último pasamos al Sueño profundo, cuando el cerebro emite las Ondas Delta con frecuencias inferiores a 3.5 hertz. En este estado la Conciencia está profundamente dormida y todo el cuerpo descansa.

Resumiendo las Ondas Cerebrales tenemos:

Ondas γ (gama) 30 a 40 hertz Sobresalto en estado de vigilia

Ondas β (beta) 14 a 30 hertz Estado normal de vigilia

Ondas α (alfa) 7.5 a 14 hertz Transición de Conciencia a Inconciencia

Ondas θ (theta) 3.5 a 7.5 hertz Estado onírico

Ondas Δ (delta) 0 a 3.5 hertz Sueño profundo

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

