

Círculos Musicales Abiertos

Terapia y Sinergia Grupal

Comunicación, Aprendizaje y Cooperación a través del Ritmo.

Fundamentos:

Desde los comienzos de la historia humana el **ritmo** y la danza han funcionado como elementos que **unen** a los individuos en pueblos y comunidades; son el principal elemento de ceremonias y reuniones que por siglos han creado interacciones significativas, inspirando el **espíritu comunitario**, la producción y la **creatividad**. Hoy en día, los **Círculos Musicales Abiertos** ponen al alcance de personas de diferentes **ámbitos** de la vida **actual** esta misma experiencia de **formación comunitaria**, brindando un sentimiento de pertenencia, a menudo inexistente en la competitiva sociedad moderna.

Estos eventos musicales han probado consistentemente el ser muy **excitantes** y memorables, pues dejan una impresión duradera de la **belleza, alegría y poder** de la celebración comunitaria. Este es un fenómeno que está creciendo en todo el mundo: gente de muy **diversos ambientes** está participando en estos eventos y encontrando una experiencia de **alegría y juego** que **reduce el stress** y libera bio-mecanismos naturales que aumentan nuestras defensas.

En definitiva, son una **celebración de la vida** de la cual hombres, mujeres y niños de todas las edades pueden beneficiarse de incontables maneras.

Descripción:

Básicamente un Círculo Musical Abierto consiste de un **grupo de personas**, desde unos cuantos a muchos, incluso cientos, sentados en un círculo tocando ritmos con tambores y otros instrumentos. A medida que el evento se desarrolla, la creatividad y el ritmo se acrecientan y cambian, creando una experiencia inspiradora, generadora de **armonía**, camaradería y **sentimientos de comunidad** entre los participantes. Por su misma naturaleza, el Círculo Musical es un evento **rítmico** que va a dar como resultado una **reducción del nivel de stress** de los participantes y un despertar de la conciencia grupal y comunitaria entre los mismos.

Más allá del nivel que tenga el grupo en cuanto a su habilidad musical o rítmica, el facilitador **ayuda**, guía y dirige al grupo hacia su **máximo potencial**. Poseer talento musical o experiencia **no es requisito** para participar en un círculo musical abierto, como **todos** somos **esencialmente rítmicos**, podemos contribuir al funcionamiento del grupo y, en definitiva, de nuestra comunidad.

Objetivos:

- Generar una experiencia musical grupal accesible a **TODOS** (sin requisitos en cuanto a experiencia musical o de otro tipo).
- Descubrir el **“ritmo propio”** y potencial creativo de cada uno de los integrantes.
- Aumentar la **autoestima** y capacidad de liderazgo de los participantes.
- Estimular apertura, comunicación y cooperación de manera de alcanzar el **máximo potencial** rítmico - musical del grupo.

- Utilizar los **Círculos Musicales Abiertos** como medios de **interacción, cooperación, y entretenimiento**, en el ámbito comunitario, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas.
- Utilizar la **Música** como un medio **unificador** entre las personas, generando una experiencia inspiradora para los participantes, la cual estimula la **armonía, camaradería** y sentido de **comunidad** entre las mismas.
- Generar una experiencia energizante y divertida; **liberadora de stress** de acuerdo a los estudios realizados a nivel mundial sobre los beneficios de estos en la salud de las personas.

Beneficios:

- Provee los medios para **desarrollarse rítmicamente** a través de una experiencia con tambores e instrumentos de percusión.
- Promueve la **superación** de las diferencias culturales, raciales y de otra índole entre las personas, creando sentimientos de **camaradería** y comunicación entre las mismas.
- Desarrolla la **autoestima y liderazgo** de los participantes.
- Promueve la **sinergia** y dinámica grupal.
- **Reduce** los niveles de **stress**, generando una sensación de bienestar general en las personas. (Estimula el Sistema Inmunológico.)

Implementación:

Estos eventos son experiencias “**completas en si mismas**” por lo que su realización no siempre se presenta en formato de taller o curso, sino de **experiencias grupales únicas**. Esto no significa que no puedan armarse grupos estables que se reúnan periódicamente, o implementarse talleres dirigidos a grupos específicos con un determinado tiempo de duración.

Para participar en dichos eventos, no es necesario tener ningún tipo experiencia musical previa o saber tocar algún instrumento. El número de **participantes es flexible** y podrán realizarse eventos de hasta 60 participantes.

Requisitos Infraestructura:

- Es necesario contar con un espacio suficientemente grande para poder formar un círculo de hasta 60 personas, preferentemente alfombrado, con buena acústica y sin salas contiguas en donde se requiera silencio o de un “ambiente tranquilo”.
- Un número de sillas equivalente al de los participantes dispuestas en círculo.
- Un equipo de música que tenga reproductor de CD de calidad apropiado para el espacio que se este utilizando.

Duración:

- La duración de dichos eventos o sesiones será de 90 a 120 minutos aproximadamente c/u.

Entre las muchas formas a través de las cuales el espíritu humano ha intentado expresar sus mas profundos anhelos y percepciones, la música tal vez, se la mas universal. Ella simboliza los anhelos de armonía con uno mismo y con los otros, con la naturaleza y con lo espiritual y sagrado que existe en nosotros y a nuestro alrededor. Hay algo en la música que trasciende y unifica. Esto es evidente en la música sagrada de cada comunidad musical que expresa los anhelos universales compartidos por los seres humanos alrededor de todo el mundo.

-Su Santidad el Dalai Lama-
