



CÁMARA DE SUEÑOS/ LA TERAPIA DETRÁS DE LA MÚSICA

Rompiendo su propio status quo como productor, Jairo Guerrero, mejor conocido en el ámbito de la música electrónica como B-Liv o por su proyecto Techxturas Sonoras con el que genera un puente multigeneracional al fusionar la historia de la literatura mexicana con la música electrónica, decide ahora dedicar parte de su trabajo al sonido terapéutico.

Como parte de esta iniciativa y en paralelo a su trabajo como productor de sonidos electrónicos para la pista de baile, presenta ahora “Cámara de Sueños”.

Se trata de una serie que encierra diferentes pistas sonoras, que para el oído más inesperado podrían sonar como sonido ambient experimental, pero para terapeutas o analistas psicoanalíticos, psiquiatras o psicólogos, resulta ser una herramienta que además de la terapia tradicional, puede ayudar a personas que sufren de ansiedad, depresión o falta de concentración a encontrar un balance neutro en su mente, para poder desarrollar tareas que requieren de procesos cognitivos como lo afirmó la reconocida Psicoterapeuta mexicana **Ruth Cabrera** y el Instituto de Educación e Investigación en Salud Mental de México, quienes avalan este proyecto.

¿Qué tiene que ver la ansiedad o la depresión en esta ecuación?

Es sencillo, las personas que sufren de esto, les es difícil la concentración y la estructuración de sus pensamientos. Debido a estos padecimientos sus mentes viven en un torbellino cíclico de pensamientos y preocupaciones.

¿Cuál es la magia detrás de esta propuesta sonora?

Según nos explicó Jairo, está comprobado y documentado que el ser humano emite vibraciones, las cuales pueden influir de manera positiva o negativa en el sistema inmunológico del ser humano. Una persona con una vida equilibrada y positiva, vibra en Frecuencias de los 62 a los 69 Hz. Una persona triste y deprimida vibra por debajo de

estas frecuencias, haciendo que el sistema inmunológico sea más propenso a enfermar.

Su apuesta fue:

¿Cómo ayudar a estas personas o a cualquier persona a lograr una vibración más alta? Para que de esa manera tengan su mente en equilibrio o por lo menos en estado neutro y puedan así tener la concentración y el foco al desarrollar tareas diarias como terminar de leer ese libro, completar una tarea, enfocarse para hacer un trabajo, o simplemente mantenerse en un nivel de atención más alta que les ayude a optimizar su tiempo de trabajo.

La respuesta está en la música.

Desde su propia experiencia, al atravesar etapas de depresión, ansiedad, etc, se dió a la tarea de construir desde la música una respuesta, y es cuando nace “Cámara de Sueños”, viajes sonoros que en su composición, basan su estructura en frecuencias que se mueven entre los 62 y 69 Hz, y no solo eso, fluctúan como la respiración humana normal, entre los 16 y los 40 BPM, lo que hace (y ya está comprobado), que el cuerpo y la mente se cicle a la música, y hagan una suerte de unidad, en la que la mente de la persona fluye de manera enfocada, productiva y tranquila.

“ES MARAVILLOSO PODER ENTREGAR A TRAVÉS DE LA MÚSICA UNA HERRAMIENTA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE LA VIDA DE LAS PERSONAS, MÁS ALLÁ DE LO QUE LOGRA SIMPLEMENTE UNA BUENA CANCIÓN DE BAILE”. JAIRO GUERRERO.

—

Y aunque el tema de la musicoterapia no es algo nuevo, ya que se usa en complemento a tratamientos contra algunos tipos de cáncer ayudando a minimizar en los pacientes los efectos negativos de la quimioterapia, o el uso de música clásica, para generar energía positiva para que pacientes respondan mejor ante los tratamientos, **es de aplaudir, que a la cadena de productores que trabajan sonoridades de la mano con el campo médico, se sumen propuestas como esta de Jairo Guerrero, quién desde su propia experiencia y su talento como productor y músico, desarrolle nuevas herramientas que resultan regalos especiales para las personas en tiempos de covid, incertidumbre y desesperanza.**

Contacto: Jairo Guerrero / hola@soyjairoguerrero.com / www.soyjairoguerrero.com

Link de Spotify:

<https://open.spotify.com/playlist/0rmJTADbBgzFx4RpyuLddZ?si=e2204ad685d64e47>

