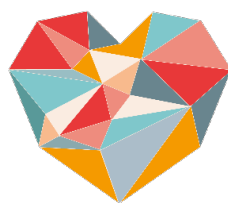




Música y meditación

Niels Mark, Bibliotecas y Servicio al Ciudadano de
Odense

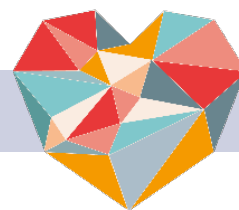


Dementia
in Cultural Mediation



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

La actividad



Nombre de la actividad

Música y meditación: Sesión de escucha para personas con demencia.

Sumario

El objetivo de la actividad es inspirar a personas con demencia a una escucha concentrada de la música. La música puede ser meditativa, para crear un ambiente tranquilo y agradable para el oyente, pero también puede ser música que conozcan y que los oyentes quieran escuchar concentrados. En esta sesión, el productor hizo una mezcla en el programa gratuito *Audacity*, de modo que se entrelazaron paisajes sonoros relajantes de nuevas olas ("new age") y música ambiental con tonos nostálgicos de patrimonio cultural, temas musicales que los oyentes podrían reconocer de etapas anteriores de la vida. No es un requisito incluir esto último, pero tuvo un buen efecto en el grupo de oyentes.

Preparación:

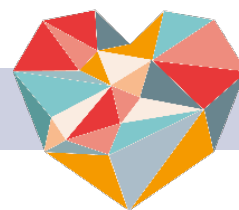
Se pide a los oyentes que se acomoden y se relajen, en una silla u opcionalmente tumbados en una colchoneta. Tras una breve introducción, comienza la sesión de meditación en la que los oyentes se concentran mentalmente, mediante una meditación guiada, en la escucha de la música.

La meditación puede ser llevada a cabo preferiblemente por un meditador de *mindfulness*, pero si los medios económicos son escasos, la meditación también puede llevarse a cabo con un curso grabado de meditación.

La música se reproduce directamente como continuación de la meditación.

Después de la sesión de escucha, el grupo de participantes habla sobre la experiencia de escucha, sobre si han sentido una diferencias a la hora de escuchar la música con la sesión de meditación inicial.

Contenido



Grupo destinatario

Todo el mundo puede participar en una sesión de escucha, independientemente del grado de desarrollo de demencia que padece.

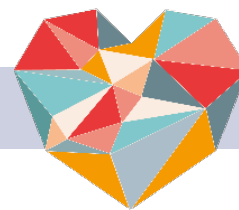
Objetivo

Antaño, la música era una forma de expresión en la que los seres humanos nos concentrábamos. Hoy en día, sin embargo, la mayoría de personas tienen la música de fondo mientras hacen otras actividades. El objetivo de la actividad es recrear la idea de concentración en la escucha de la música, a través de una meditación inicial. Así se desea que, el ejercicio de escucha de los participantes pueda utilizarse en otros contextos para crear una mayor presencia en torno a uno mismo y en las actividades que cada uno realiza. Ello se basa en la filosofía de que la presencia y la concentración fomentan un mayor disfrute y alegría para las personas .

Colaboradores

La actividad puede llevarse a cabo preferentemente junto con un meditador profesional o un experto en *mindfulness*, que puede adaptar la meditación según el caso. Sin embargo, dado que hay muchas sesiones de meditación de uso gratuito en Internet, la actividad puede llevarse a cabo fácilmente sin un meditador. Sin embargo, el efecto y la probabilidad de que los participantes experimenten al completo la meditación recomiendan el uso de un meditador profesional.

Práctica



Espacio

Cosas a tener en cuenta:

- El número de personas para la actividad es flexible. Sin embargo, cuantas menos personas haya, mayor será la concentración y, por tanto, mayor efecto para el público.
- No se requieren mesas. Debe haber una silla para cada participante. Además, puede ser aconsejable disponer de colchones o almohadas para dormir si algunos desean tumbarse durante la sesión.
- Desde el punto de vista logístico, se trata de una actividad fácil de liquidar. No hay requisitos de aparcamiento ni otros requisitos logísticos.
- Sería preferible para los participantes que no tienen coche.
- La actividad es totalmente accesible para todos, independientemente de la discapacidad, incluidos los usuarios de sillas de ruedas.
- Requisitos técnicos: acceso a un equipo de música con altavoces. Opcional: micrófono en función del número de participantes y de la necesidad de nivel de sonido.

Día, hora y duración

El tiempo de la actividad es flexible y se puede organizar según las necesidades. La duración puede ser flexible dependiendo de la audiencia. Recomendamos un mínimo de 60-90 minutos.

Tamaño del grupo

Para personas con demencia, es preferible grupos más pequeños, entre 5-10 personas.

Supervisores y Anfitriones

El número de personas para la actividad es adaptable. Sin embargo, cuanto menos personas haya, mayor será la concentración y, por tanto, el mayor efecto para el público.

No es necesario contar con ningún trabajador particular, aunque es una ventaja contar con conocimientos específicos de cómo crear una lista de música adecuada.

Materiales e Instalaciones

- Equipos de música y altavoces, o portátil con altavoces externos
- Sillas y/o colchonetas
- Opcional: luz para crear ambiente

Costes

El evento es gratuito, pero opcionalmente se puede cobrar una pequeña cantidad para cubrir los gastos de un instructor profesional de *Mindfulness*.

Tarjetas identificativas

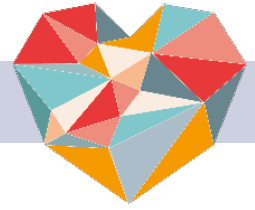
No se requieren.

Recuerdos

No es necesario. Los participantes pueden acceder a la lista de reproducción para encontrar sesiones de meditación, si se animan a practicar en casa.

Después

No hay actividades de seguimiento.



Comunicación

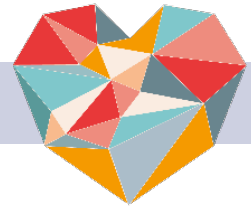
Se puede invitar a la actividad a través de las instituciones, así como a través de los medios de comunicación en forma de artículos y comunicados de prensa. La publicidad digital se realiza a través de listas de correo y redes sociales.

Puede invitar a los participantes cuando la programación de la actividad esté lista. Si dispone de tiempo es más probable que se consiga una mejor difusión, y tal vez se consiga atraer una demanda mayor que constituya un grupo para una serie de sesiones.

Comunicación

Los participantes pueden solicitar su participación por teléfono y correo electrónico, al igual que la inscripción, puede coordinarse a través del personal de la institución si todos los invitados son del mismo lugar.

Descripción y programa



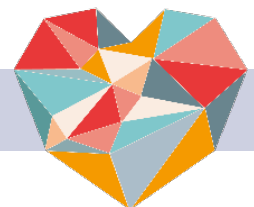
- La sala está preparada con un equipo de música o PC y buenos altavoces, para que el sonido sea bueno para los participantes.
- El público se sienta en sillas o se tumba en colchones en una posición razonable en relación con los oradores.
- Se requiere una introducción a la actividad en sí. Para muchos, la meditación de atención plena es un territorio desconocido que no habían imaginado probar. Por lo tanto, es necesaria la narración sobre el propósito de la meditación y por qué tiene sentido en relación con una experiencia musical más centrada y presente.

El anfitrión de todo el evento da la bienvenida, habla del programa y luego presenta al meditador de mindfulness. El meditador de mindfulness presenta la meditación, tras lo cual comienzan las sesiones de meditación. Hacia el final de la sesión de meditación, la música se desvanece en silencio para que haya una transición suave entre la meditación y la música.

- El desarrollo de la actividad.
Desde el principio hasta el final. Mencionar posibles presentaciones, preguntas, etc.
- Cierre y agradecimiento.
¿Cómo terminará la actividad? Es importante tomarse su tiempo para concluir, ya que es el último momento de contacto. ¿Habrá un breve resumen?
¿Cómo se agradecerá a todo el mundo su participación y contribuciones? ¿Una opción puede ser crear un momento especial y personal con la entrega de recuerdos?

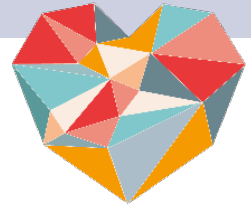
La actividad termina con la posibilidad de que los asistentes compartan su experiencia en conjunto. De este modo, los participantes salen de la actividad con la sensación de haber compartido la experiencia. Esto aumenta la probabilidad de que quieran volver a probarlo.

Evaluación



La actividad se ha evaluado varias veces con el meditador. Tanto con los participantes, como después en forma de entrevista valorando su experiencia.

Lista de verificación: cuándo hacer qué



Un mes antes de la actividad

- Celebrar acuerdos con las instituciones
- Promover la actividad
- Adquirir equipos

Dos semanas antes de la actividad

- Producir listas de reproducción
- Coordinarse con los actores de la actividad
- Encargar el catering para los participantes, como parte de la introducción y la bienvenida

La semana anterior a la actividad

- Hacer un resumen del número de inscritos

El día anterior a la actividad

- Preparación de la sala
- Comprobación del sonido y las luces

Día de la actividad

- Última coordinación con los actores
- Preparación del equipo antes de la liquidación
- Preparación de la restauración

Coronavirus

La actividad no se vio afectada por la pandemia, ya que todas las restricciones se habían levantado en el momento de la misma.

Puntos de atención

