



Sonoterapia en Rancagua, un espacio de sanación y comunidad para mejorar la salud física y emocional

Todas llegaron a las sesiones de sonoterapia para sanar algún dolor ya sea físico o emocional, así lo cuentan algunas de las usuarias frecuentes del grupo de Sonoterapia que se desarrolla en el Domo de Medicinas Complementarias, que se encuentra en el CESFAM N°8 y que lleva funcionando desde hace tres años a cargo de la encargada Comunal de Medicinas Complementarias y Prácticas de Bienestar de Salud, Carolina Gálvez. Son alrededor de 30 mujeres que participan en estos talleres durante todo el año. Lo que motiva que se coordinaran de manera espontánea, unidas en pos de un interés común y se conformaran como una agrupación con personalidad jurídica denominada "Agrupación Social, Cultural y Deportiva Amigas de la Sonoterapia". Por ello, la agrupación está buscando líneas de financiamiento y apoyo para sus objetivos, tal como comenta la presidenta de la agrupación, Marcela García, quien señala como se han organizado para participar en diferentes encuentros de Medicina Complementaria tanto en la región Metropolitana y de Valparaíso "Con el apoyo de una personalidad jurídica podemos lograr más cosas, ya que todos los financiamientos los hemos logrado a través nuestro. Nuestro sueño es hacer un festival, ya que prevenir es mejor que curar".

VISIÓN TERAPÉUTICA

La sonoterapia -o terapia del sonido- es una disciplina muy antigua que utiliza la voz e instrumentos musicales para generar determinadas vibraciones y sonidos que inciden de forma beneficiosa en todo el organismo. Con los testimonios entregados por las participantes de los talleres y de la agrupación, estos dan cuenta del trabajo que se realiza desde la División Salud de la Corporación Municipal de Rancagua, a través del programa comunal de Medicinas Complementarias y Prácticas de Bienestar de Salud que se realiza en los CESFAM y



CECOSF de la comuna. El programa comunal, por medio de sus distintas prácticas y talleres, busca facilitar el incremento en el bienestar y desarrollo humano de comunidad rancaguina, en sinergia con el Modelo de Atención Integral de Salud familiar y comunitaria (MAIS), realizando atenciones de calidad, que garanticen la uniformidad del sistema, facilitando el acceso a estas disciplinas y disminuyendo la inequidad en la salud. Margarita Herrera es la tesorera de la agrupación. Fue derivada desde el CESFAM N°1 hace un año y medio al Domo, donde empezó su tratamiento. "Llegué por mis migrañas, ahora he tenido un año tranquilo en cuanto a la recuperación de mis dolores, fueron casi puntuales los que tuve y logré desestresarme, porque eso me provoca mis problemas. Ha sido un cambio grande descubrir muchas cosas que para mí no existían, me abrió un mundo nuevo, porque no sólo hacemos cuencos, Carolina se preocupa de llevarnos distintas terapias". Dentro de los beneficios más comunes y reconocidos que se le atribuyen a la sonoterapia es que favorece los estados profundos de relajación, la armonización y estimulación, el equilibrio de ambos hemisferios cerebrales; además de ayudar a liberar tensiones y relajar los músculos. Marcela García, presidenta de la agrupación, comenta que lleva bastante tiempo en esto y que se

acercó por "temas de depresión al Domo" y de esta forma "buscar un espacio donde me sintiera cómoda y cerca de mi casa. Me daba confianza que fuera impartida en el CESFAM". Para García, las medicinas complementarias la han "Ayudado a estar mejor, a ser más consciente, aprovechar las habilidades que uno tiene, compartir, hacer comunidad y encontrar apoyo en el grupo que estamos. Somos una familia, nos apoyamos. Los problemas siguen, pero se sienten menos pesados porque somos un grupo y nos conocemos". Por otra parte, agrega Marcela que "Uno siente la necesidad de ir porque se siente bien, por eso nos gustaría compartirlo con otras personas, que aprovecharan la instancia que tenemos nosotros de poder disfrutar de una terapia impartida por Carolina y Luchito". Patricia Aretio, quien es secretaria de la agrupación, lleva un año participando en los talleres de sonoterapia. Fue derivada desde el CESFAM por una depresión y un duelo complicado, comenta con respecto a esto que "Al llegar al domo me abrió la vida, las puertas a otro mundo desconocido, donde lo más importante para mí ha sido aprender a conocerme y sanarme. No solo yo, sino que todas mis compañeras". "Siento que todas las que llegamos ahí, nos conocimos y llegamos por un motivo en especial. De a poco hemos ido trabajando cada una sus miedos, sus dolores

y ahora no podría vivir sin esto", agregó Patricia. La vibración y la resonancia, a través de los instrumentos que utiliza esta disciplina, mejoran el equilibrio energético, físico, mental y emocional, y el autococonocimiento de los participantes. Alicia Tapia, usuaria del CESFAM N°3, cuenta que ella partió hace años en estos talleres en su Centro de Salud Familiar y luego siguió en el Domo ubicado en el CESFAM N°8. "Ha sido un crecimiento maravilloso. Hacemos tribu, somos casi familia, nos apoyamos, estamos super agradecidas, yo siento que Rancagua a nivel nacional es pionero en esto, es digno de imitar y seguir. Ojalá que todas las comunas puedan tener la apertura a las medicinas complementarias", señaló Alicia.

SESIONES EN CESFAM 8

Estas jornadas se realizan los días miércoles de 8:30 a 10:00 de la mañana en el Domo del CESFAM N°8, ubicado en Avenida Nelson Pereira 2411, con la finalidad de acercar la medicina complementaria a los usuarios y usuarias del sector. En el Domo de Medicinas Complementarias, los días miércoles se efectúan las sesiones grupales de sonoterapia que están dirigidas a pacientes que se encuentran en Fonasa, mayores de 18 años y que se estén inscritos en los Centros de Salud Familiar de Rancagua. Durante la realización de las sesiones grupales, se desarrollan ejercicios de respiración consciente; vocalización (Toning) y mantra personal, palabras o frases que se recitan para invocar la divinidad o durante la meditación, las cuales son guiadas por la terapeuta y no se requiere experiencia previa. Cabe destacar que la Sonoterapia no es apta para pacientes con hipersensibilidad auditiva (por ejemplo, pacientes autismo); pacientes gestantes; pacientes con marcapasos; pacientes con diagnóstico de salud mental severa (esquizofrenia, delirios, etc.).