

# TÈCNICA TOMATIS

*"L'escolta és la porta oberta a la consciència"*

## ¿Qué és?

És una tècnica d'estimulació neurofuncional a través de l'oïda, per recuperar la capacitat d'escolta, harmonitzar el sistema nerviós i aportar energia al cervell i al cos.

Va ser creada pel Dr. A Tomatis (1920-2001), Alfred subratllar l'estreta relació entre sentit i sistema nerviós, i va explicar que podíem tenir una oïda excel·lent i en canvi no saber escoltar.

Una escolta distorsionada pot afectar seriosament la capacitat de comunicació i relació amb els altres, amb la vida, amb un mateix i amb l'univers que ens envolta. La tècnica Tomatis, es basa en tres postulats:

- "La veu no conté més del que l'oïda és capaç de percebre". La veu es veu amputada d'aquelles freqüències que l'oïda no és capaç d'analitzar. Postulat conegut com EFECTE TOMATIS, va ser presentat a l'Acadèmia de les Ciències de Paris en 1957.
- "Si se li restitueix a cau d'orella traumatitzat l'audició correcta de les freqüències mal escoltades, aquestes es restableixen en l'emissió vocal". Estimulant i canviant la forma de la resposta de l'oïda en la seva totalitat, es modifica el llenguatge, l'audició i el comportament.
- "L'entrenament auditiu dirigit, arriba a modificar permanentment l'audició i la fonació per un fenomen de romanent".

## Perquè serveix?

La tècnica Tomatis va dirigida a persones de totes les edats (infants, adolescents i adults) que vulguin:

- Harmonitzar l'estat interior. Indicad en casos d'estrès, ansietat, angoixa, depressió, hiperactivitat, insomni, problemes afectius, baixa autoestima, etc.
- Millorar l'expressió i la comprensió oral i escrita (llenguatge pobre, articulació del so, entonació, dislèxia, etc.).
- Millorar la comunicació i les relacions en general.
- Millorar el pensament i la reflexió.

- Millorar la memòria, l'atenció i la concentració.
- Millorar la capacitat d'organització i planificació.
- Millorar el rendiment a l'escola o a la feina. Augmentar l'interès per aprendre.
- Millorar l'equilibri, la imatge corporal, la postura, la psicomotricitat, la coordinació i l'orientació temporal i espacial.
- Potenciar el desenvolupament i la maduresa.
- Estimular la creativitat i l'expressió artística en general.
- Millorar i facilitar l'aprenentatge d'idiomes.
- Com a creixement personal, ajuda a ampliar la consciència. Estimula tant la consciència corporal com la mental, l'emocional i l'espiritual.

La tècnica Tomatis també està indicada en:

- Embaràs i preparació al part. Ajuda a la futura mare a viure el seu embaràs i part en plenitud. Per superar pors, millorar la dinàmica uterina i facilitar el treball muscular, millorar la comunicació mare-fill, etc.
- Infants adoptats i infants que han viscut circumstàncies difícils en l'embaràs, el part o durant els primers anys de vida.
- Tercera edat. Ajuda a ser més dinàmic, estimula l'audició i el sistema nerviós, etc.

### **En què consisteix?**

La primera visita té com a objectiu valorar l'estat de la persona i del seu escolta, a més de verificar si la tècnica Tomatis pot ser-li d'ajuda. En el cas dels infants, aquesta primera visita inclou un estudi de l'arbre genealògic dels pares, per localitzar o descartar un possible origen transgeneracional del malestar. A nivell general, el tractament es comença amb una primera fase de 20 dies que es realitza amb una freqüència mínima de 3 dies a la setmana, 1'5h cada un dels dies. En finalitzar aquesta primera fase, hi ha un seguiment per valorar l'evolució i concloure si és suficient, si la persona necessita més sessions o si necessita l'aplicació d'alguna altra tècnica. Les sessions consisteixen en escoltar música o so que prèviament ha passat a través del que anomenem oïda electrònica (complex simulador de l'oïda humana). Es reeduquen els músculs de l'oïda mitjana, i al restituir les freqüències perdudes, es restableix el bon funcionament del sistema nerviós. Durant les sessions, no cal estar atent a la música. Es poden realitzar activitats com dibuixar, jugar, dormir, llegir, etc.