

¡Canta! Esa canción que te mueve

Quién no tiene una canción favorita, esa melodía que te da un “subidón” con tan solo escuchar los primeros acordes, ese revulsivo que te aporta energía te cambia el estado de ánimo, e incluso te ayuda a olvidarte de los problemas! Sin duda, la música, como expresión artística que es, posee un amplio abanico de cualidades claramente humanas que trascienden los sentimientos y emociones, convirtiéndose en lenguaje y medio de expresión de los estados de ánimo, sentimientos, creencias y hasta de raíces culturales.

Por la estrecha vinculación de la música con el bienestar psicológico, destacaría tres rasgos principales:

Por un lado, su carácter de **temporalidad**: la música nos permite revivir y evocar situaciones pasadas o situaciones concretas. Cuantas canciones nos retrotraen a momentos y experiencias vividas, y nos ayudan a recordar.

Por otro lado, el **pensamiento**: los elementos musicales (ritmo, melodía, y armonía), tienen la capacidad de transmitir y estimular las ganas de conocer, de descubrir ideas, conceptos, mensajes y relatos. Nos cuenta historias y nos hacen soñar, dejándonos llevar por sus ritmos y letras.

En tercer lugar, la música tiene esa capacidad de configurar cualquier proceso en una estructura **emocional**, que despierta nuestra sensibilidad, nos hace más trascendentes y afectivos con nosotros mismos y más abiertos a los demás.

Estas tres cualidades permiten trabajar las distintas áreas en las que nos movemos como seres humanos, ya sea el área cognitiva —por tanto, podemos estimular la memoria; el área físico-motriz, ya que la música estimula el movimiento; o, el área socioafectiva (o socioemocional), cómo la música nos facilita la participación más activa, nos permite resolver aspectos de apatía, aislamiento, de pérdida de habilidades sociales...

La música tiene, por tanto, un gran poder de influir y determinar nuestro estado anímico, nuestro estado emocional, afectivo e incluso nuestro estado físico. ¿Por qué no lo aprovechamos más como estímulo para alegrar nuestro día a día?

La música como relajación

Casi con toda seguridad hemos experimentado en más de una ocasión el poder relajante de la música. Hay melodías que ejercen en pocos segundos este efecto tranquilizador. Son prácticas habituales en las sesiones de masaje, donde, nada más empezar a escuchar una música suave, lanzamos un suspiro y comenzamos a liberar tensiones, relajar músculos y sentir cómo el cuerpo se va aflojando.

No todos nos relajamos con el mismo tipo de música, ya que sus efectos sobre nuestro cuerpo y nuestro cerebro varían según los distintos gustos, experiencias y recuerdos.

Lo que sí resulta cierto es que la música tiene la capacidad de influir en nuestra mente y en nuestras ondas cerebrales, produciendo sensaciones de relajación o, todo lo contrario, nos activa.

“Nuestro cerebro puede vibrar en consonancia con la música, llegando a inducir los llamados estados alfa, beta o gamma”. Estos estados del cerebro se relacionan con la relajación, la atención sostenida y la felicidad o creatividad, respectivamente”, así nos lo afirma el musicoterapeuta Miguel Ángel Diví.



Partiendo de esta premisa, se han realizado algunos experimentos sorprendentes. Por ejemplo, el grupo británico Magnetic Minds, colaboró con expertos en sonoterapia con el propósito de crear “la música más relajante del mundo”, basándose en investigaciones científicas.

Así, compusieron una pieza musical con sucesión de sonidos suaves y relajantes que transportan sutilmente a la naturaleza. El resultado lograba reducir la presión arterial, los niveles de estrés y la frecuencia cardíaca, e incluso rebajar en un 65% los marcadores de ansiedad.

Canciones que marcan

Hay canciones que cambiaron el mundo. Una de ellas podría ser “Strange Fruit”. No fue la primera canción protesta de la historia, pero sí fue la primera que hizo mella en el mundo del espectáculo. Fue una pieza breve, solo tres minutos que cambiaron para siempre la historia de la música comprometida. Nadie aplaudió, el público se quedó sobrecogido. Cantada por Billie Holiday, en 1939, se ha convertido en todo un símbolo de la lucha contra el racismo.

Hay música que nos **evoca** recuerdos: de nuestra infancia y familia, amigos, vivencias y viajes, aventuras y momentos especiales vividos en el pasado.

Hay música que **activa** nuestro cuerpo, nos dan energía, nos despiertan. Son ideales para compaginar con actividades deportivas, bailar, saltar. ¡Qué sería del spinning sin la música! Y hay música que **relaja** tanto nuestro cuerpo como nuestra mente, nos transportan a lugares tranquilos, momentos de calma y relajación.

Hay canciones que **remueven** nuestros sentimientos y afectos, nos ponen alegres y/o tristes, generan melancolía y añoranza, o euforia y vigor.

Hay melodías que **alivian nuestro estrés**, nos ayudan a reducir tensiones y enfados, a centrarnos más en nosotros mismos; nos estimulan a reflexionar, escuchar y sentir nuestro cuerpo, nuestra propia respiración y momento presente. También hay canciones que estresan.

Hay música que nos **inspira**, nos ayuda a crear, imaginar, expresar nuestras capacidades artísticas y a disfrutar del ocio.

Hay canciones que nos ayudan a **rezar**, a reflexionar en nuestras creencias y tradiciones.

Hay canciones que nos **unen** a los demás, nos socializan más, aglutinan a las personas en torno a valores comunes, ideas o creencias.

Hay canciones escritas para **reivindicar**, derechos, ideas o libertades, modos de pensar y creencias.

Hay una canción para cada momento.

Resulta muy útil conocer el poder de la música en nuestro cuerpo, y saber cómo utilizarlo para ayudarnos en los distintos momentos del día, desde el proporcionarnos energía en momentos en los que nos veamos faltos de “fuelle”, hasta relajarnos en los momentos de alta tensión.

Si somos capaces de reconocer nuestro **estado emocional**, en cada momento, podemos utilizar la música como medio para **sintonizar** con estados emocionales más optimistas, alegres, tranquilos, sentimentales que ayuden a nuestra salud física, psicológica y social.

Por tu Salud. Elabora tu listado particular con aquellas canciones que te resulten útiles para los distintos estados emocionales, que provoquen en ti reacciones de ánimo, optimismo, tranquilidad, sosiego, energizantes, de calma, etc.... según cada caso. Busca tus propias canciones.

Fuentes

1. Santi Serratos. [El poder terapéutico de la música.](#)
Programa “Cinco Pistas” de RNE-Radio 5 (10 marzo 2021)
2. Mayra Paterson. [La mejor música para relajarse.](#) Cuerpamente