

LOS BENEFICIOS DE LA MÚSICA CLÁSICA

Siempre se ha dicho que la música tiene esa posibilidad de elevar el alma y que cuando se trata de música clásica es posible conectar con las emociones a un nivel mucho más profundo.

El escritor británico James Rhodes, con una biografía muy dura: abusos sexuales, intentos de suicidio, internamiento en un psiquiátrico, prostitución... es la prueba de que la música y su belleza pueden curar el alma. A pesar de su talento dejó la música aparcada durante 10 años. Pero cuando la retomó ya nunca la soltó. De hecho en 2010 se convirtió en el primer músico de música clásica en firmar un contrato de seis álbumes con la multinacional Warner. Y cuando le preguntaron cuáles fueron los motivos por los que volvió a conectar con la música aseguró que ésta había regenerado su vida y había dejado que entrase toda la belleza que iluminaba su alma.

El ejemplo de Rhodes hace que merezca la pena pararse a pensar en cuáles son los beneficios que aporta la música clásica al bienestar emocional, mental, físico y espiritual.

1. La música influye en el estado de ánimo

La música clásica puede convertirse en un elemento catalizador del buen ánimo, tiene un gran potencial para actuar como una herramienta que nos permitirá mejorar nuestro estado de ánimo. Escuchar frecuentemente música clásica nos permitirá estar más felices gracias a su armonía. Además provoca una serie de sensaciones que afectan a todo el cerebro ayudando así a reducir el dolor y la ansiedad.

2. Complementa el tratamiento de enfermedades neurológicas

Diversos estudios realizados en pacientes con enfermedades mentales como el Parkinson, el Alzheimer y otras enfermedades que afectan a la mente humana, han concluido en lo positivo de la utilización de la música clásica como ayuda o complemento para los tratamientos. Se utiliza como una herramienta que favorece la buena predisposición de los pacientes para hacer otros ejercicios de fortalecimiento de la memoria, o bien se utiliza como técnica para despertar conexiones neuronales.

3. Ayuda a combatir el insomnio

La Universidad de Toronto asegura que «los ritmos y patrones de este tipo de música crean un estado de ánimo meditativo y unas ondas cerebrales lentas». Todo esto favorece que se pueda conciliar el sueño más rápidamente. Escuchar música clásica antes de dormir es un buen recurso para tratar de entrar en ese estado de ánimo meditativo de forma previa a que nos vayamos a la cama. De esta forma conseguiremos relajarnos y dormirnos antes.

4. Reduce el estrés y la ansiedad

El estrés se ha convertido en un elemento característico de las sociedades modernas, la mayoría de los trabajadores lo padecen y la música clásica puede ayudar a sobrellevarlo. La música clásica puede favorecer la relajación de los músculos y la reducción de la presión arterial, un estudio realizado por la Sociedad Americana de Hipertensión indicaba que con unos 30 minutos de música

clásica al día se puede contribuir a la reducción de la presión arterial, algo fundamental para reducir el estrés.

5. Estimula la creatividad

Mejora la capacidad de memoria, de atención y de concentración de los niños, y estimula el área derecha del cerebro, mejorando así la capacidad para realizar cualquier otra actividad artística, como la pintura, impulsando así el desarrollo integral de un niño pues actúa sobre todas las áreas del desarrollo.

6. Mejora el cerebro social y empático

La música clásica estimula áreas cerebrales que comúnmente se ven estimuladas por el lenguaje. Se atribuye a la música el mismo efecto que se produce cuando escuchamos una voz de otra persona, un efecto de calidez asociado a nuestras raíces como seres sociales.

7. Favorece el aprendizaje

Como elemento que puede favorecer el aprendizaje, la música clásica es una gran herramienta. Por eso usarla como acompañamiento para tardes de estudio es una fórmula que ayuda a la concentración y contribuye a hacer más ameno el esfuerzo.

8. Ayuda a la integración

Los casos de personas con trastorno del espectro autista que expresan a través de la música lo que no pueden decir con palabras son una prueba de su carácter integrador y social. Y en el caso de la música clásica, además, favorece la disminución de las conductas de activación y ansiedad que manifiestan algunas personas con autismo. Sin duda, la música acaricia su alma.

9. Influye en la sensación de felicidad

La música clásica es un canalizador de buenas sensaciones, buenas vibraciones y sentimientos, desde su concepción por parte del compositor nace con el propósito de elevar el espíritu y el alma por lo que está pensada, en general, para que seamos más felices.

Compases que son píldoras de salud

Existen numerosos estudios que muestran que la música clásica puede disminuir tanto la presión arterial como el ritmo cardíaco. Por ejemplo el que fue realizado en 2015 por el profesor Peter Sleight de la Universidad de Oxford, que descubrió que escuchar piezas más lentas de Verdi, la novena sinfonía de Beethoven, así como de Puccini, disminuye significativamente la presión arterial.

En otro estudio, Hans-Joachim Trappe y Gabriele Voit demostraron que la música de Mozart y Strauss no solo redujo notablemente el ritmo cardíaco de los sujetos, sino también su presión arterial en casi cinco puntos sistólicos, lo que es mejor que algunos medicamentos.

Una investigación de Itao, Komazawa y Kobayashi en 'Scientific Research Publishing' reveló que la música clásica mejoró la variabilidad del ritmo cardíaco, indicando una menor actividad del sistema

nervioso autónomo, y, por lo tanto, menores niveles de estrés. También aumentó el flujo sanguíneo, así como la temperatura de la superficie corporal, que son signos de un estado de relajación.

Además, se ha demostrado una mejoría en el TDAH, particularmente cuando se escuchan piezas como la 'Música acuática' de Handel o los 'Conciertos de Brandenburgo' de Bach. La música clásica ayuda a poner el cerebro en 'modo alfa', mejorando así el enfoque, la concentración y la capacidad de aprendizaje. Incluso se ha demostrado que regula los genes responsables de la función cerebral, según una investigación de la Universidad de Helsinki.

Asimismo, se ha demostrado la influencia positiva de la música clásica en el tratamiento de algunas enfermedades. Por ejemplo, según una investigación publicada en 'The Journal of Surgery Cardiothoracic', escuchar música clásica o escuchar ópera tras un trasplante de corazón puede significar la diferencia entre el éxito y el fracaso, ya que han encontrado que la música reduce la ansiedad, el dolor y las náuseas, incluso afirman que podría haber algún efecto sobre el sistema nervioso parasimpático (una parte del sistema nervioso cuya función es controlar cosas inconscientes de nuestro cuerpo, como la digestión).

Un estudio en el 'International Journal of Critical Illness and Injury Science' descubrió que la música clásica ayuda en la recuperación de los pacientes en UCI (Unidades de Cuidado Intensivo) y mejora el estado y la sensación de dolor.