

02. MINDFULNESS Y MÚSICA

Creo que frente a ciertas situaciones anímicas personales, la música es el único vehículo adecuado, las palabras son inútiles.
Cortázar

La investigación sugiere que la escucha profunda de ciertos tipos de música tiene efectos beneficiosos cognitivos, emocionales incluso físicos (The Music Engagement Research Initiative- Stanford University).

La idea no es una novedad: la música en general, mucho más que ningún otro lenguaje de tipo discursivo e inteligible, puede comunicar estados de ánimo y plasmar el afán de absoluto que de forma más o menos consciente habita en todo ser humano. Cualquier tipo de música, y, si es en directo, todavía más.



Para mucha gente la música forma parte de la vida, les acompaña en muchos momentos cotidianos y le dan una gran importancia. De hecho, la terapia musical está cogiendo mucha fuerza en el tratamiento de muchos problemas psicológicos, ya que se cree que hay una relación muy estrecha entre la música y la expresión de las emociones.

De la misma manera que una pieza puede hacernos recordar ciertos momentos de la vida y que nos haga expresar tristeza o felicidad, una melodía nos puede llevar a un estado pleno de calma. Por ello, la música suele formar parte activa de muchas rutinas de Mindfulness y meditación, ya que favorecen que la mente se centre.

A cada persona le gusta un tipo de armonía. Y es que a la que a alguien le puede llegar a erizar los pelos, a otra persona le puede hasta desquiciar. Esto quiere decir que en la práctica individual del mindfulness es importante encontrar las músicas más adecuadas a cada participante. Además, hay canciones para todas las ocasiones por lo que es importante encontrar las músicas idóneas para cada momento. Una bonita balada para tener de fondo en una cena romántica, puede ser la elección ideal para

vivir una velada perfecta. Por lo que las músicas adecuadas para conseguir la atención plena pueden ser muy diversas dependiendo de cada individuo y de cada momento.

Hay varias maneras de meditar con música:

- ✓ en el momento de practicar mindfulness, sentado: *escuchar música como parte de la meditación*. Sin moverte, dejar que tu mente escuche atentamente la música sin nada más que hacer (meditación estática)
- ✓ tumbado si lo que quieres es *relajarte* o, incluso, dormirte.
- ✓ *de pie, dejando que tu cuerpo se mueva libre al ritmo de la música*; los brazos, la cabeza, etc., siguiendo el ritmo, los sonidos, las ondas de las frases musicales (meditación dinámica).

Desde el ámbito de la música profesional, es ampliamente compartido que el ejercicio habitual de mindfulness contribuye a la mejora de la práctica musical en muchos e importantes aspectos:

- Practicar de manera más eficaz. Mejor en menos tiempo.
- Memorizar en menos tiempo y de manera más duradera frases melódicas, canciones, acordes...
- Evitar el bloqueo muscular y el miedo escénico en actuaciones con público.
- Mejorar tu técnica. Aprenderás a relajar de manera consciente los músculos del cuerpo involucrados en la ejecución musical, mejorando tu técnica de manera inconsciente.
- Establecer una relación entre cuerpo, instrumento y sonido.

Desde la neurología se ha comprobado que la práctica combinada de música y mindfulness resulta eficaz en el tratamiento de enfermedades psicológicas como la depresión, ansiedad, etc. Del mismo modo, también contribuyen a la disminución en el uso de fármacos en el tratamiento de estas enfermedades.

ACTIVIDAD

02. MINDFULNESS Y MÚSICA

1. ¿En qué consiste y por qué está aumentado su interés la terapia musical?
2. ¿Por qué la música puede formar parte de las rutinas de la meditación y el mindfulness?
3. ¿Qué dos características deben tener las músicas para la práctica de la atención plena?
4. Cita y explica brevemente 3 maneras de meditar con música.
5. Cita 3 aspectos que pueden mejorarse en la práctica musical mediante el ejercicio habitual de mindfulness.
6. ¿En el ámbito neurológico qué han demostrado sobre la eficacia de la práctica combinada de música y mindfulness?