

14 FORMAS DE VIVIR LA MÚSICA

por Patricia Erustes (<https://patriciadasdelavida.com>)

Siempre me he preguntado por qué me influye tanto la **música**, las melodías incesantes de la calle, incluso los ruidos. Siempre me he sorprendido al verme mover mi cuerpo al compás de la música, muchas veces sin ser consciente de ello, meneando la cabeza o las manos, las caderas, dejándome llevar y confiando en la melodía y armonía de una canción pegadiza, de esas que llegan a tu cabeza sin saber cómo ni por qué, pero que tarareas cada dos por tres.

Otras veces creas tu propio *compás natural*, escuchas los instrumentos de la calle, llevando el ritmo de un fondo musical y creas tu propia orquesta **“dando la nota”**. Como por ejemplo, el tema tan conocido de Michael Jackson *“Smooth Criminal”*, y que me ha pegado mi compañera cuando la he descubierto tarareándola, una canción que invita a moverte, te llena de energía.

Me llama la atención la gran cantidad de emociones amplias y variadas que te puede aportar la música: *alegría, tristeza, emoción, acción, miedo, relajación...* Y es que la música es además una **“manifestación cultural universal”**. Tiene su origen en la prehistoria, surgiendo de una gran necesidad de comunicación.

Los primeros instrumentos de percusión, flautas u otros instrumentos de viento, se crearon en la **antigua Grecia**, donde muchos filósofos y eruditos acompañaban de poesías la música, que utilizaban para predicar sus conocimientos y pensamientos. Aunque no es hasta la **“Edad Media”** cuando comienzan a aparecer las primeras notas musicales con *“el canto gregoriano”*.

En Egipto denominan la música con el término “Hy” que significa “alegría, divinidad o alma”. Ya en su momento se le daba tanto valor a la música como a un dios.

Hoy en día estamos rodeados de música, ruido o silencio por todos los sitios. Podemos observar también muchas maneras de vivir la música y sus amplios beneficios.

Estas son las 14 formas más habituales de vivir la música hoy en día:

1. La música en la salud: tiene efectos beneficiosos sobre nuestra salud, influye aumentando o disminuyendo la tensión arterial; favorece la digestión y movimiento estomacal..., e incluso se ha demostrado que reduce el número de ataques en enfermos de epilepsia.

2. La música es necesaria en la educación desde recién nacidos: genera una conexión directa entre padres e hijos, incluso fomenta la creatividad e imaginación. Cantar *“nanas”*, o simplemente inventarse canciones para que el niño aprenda, repita e interiorice, es básico, y no se debe olvidar a la hora de educar a tus hijos y divertirse a la vez.

3. La música en los animales: en la mitología griega se decía de *“Orfeo”* que era capaz de domesticar a las bestias con una simple *“lira”*. Incluso algunos estudios demuestran que las vacas dan más leche si están escuchando música clásica o relajante de fondo.

4. La música en el deporte produce un efecto motivador, aumenta la presión arterial y ayuda a activarte para seguir el ritmo; así que utiliza tu mp3 o avisa al monitor para que suba el volumen de la radio.

5. La música en un karaoke fomenta la unión entre personas que cantan siguiendo la letra de una canción. Hay que decir, que no es necesario afinar 100%, lo importante es participar y echarse unas risas (éste es mi caso).

6. La música en la relajación y meditación: en este tipo de actividad, donde la concentración es fundamental, la música ayuda a ello, adentrándose en tu yo interior, en otra dimensión, utilizando música suave y relajante con vibraciones positivas.

7. La música en la psicología: la musicoterapia incluye técnicas que utilizan la música para combatir el insomnio, la depresión o ansiedad. Utiliza la frecuencia de ondas para influir en tus emociones.

8. La música en la publicidad es un factor fundamental, que se utiliza para persuadir, informar o recordar. Son los famosos *“jingle”* publicitarios, escogidos a conciencia para conseguir los objetivos de la campaña. En muchos casos, se utilizan canciones conocidas, alegres y pegadizas, para impactar en el público objetivo.

9. La música en la ducha: ¿cuántas veces habrás cantado en la ducha? Es un lugar mítico, donde te puedes desahogar, desafinar y desahogarte, perdiendo el sentido del ridículo. ¿Por qué no?

10. La música en los conciertos: atrévete a escuchar música diferente y abre tus sentidos, captando las vibraciones positivas de cada estilo.

11. La música en los viajes: elige un tipo de música acorde con tu ruta. Por ejemplo, si tienes que pasar por un bosque frondoso con vistas espectaculares, la banda sonora de “El Señor de los Anillos” puede ser un acierto, para disfrutar y meterte en el ambiente natural.

12. La música en las películas es muy importante para representar escenas según el tema: comedia, drama, suspense, acción...

13. La música en tiendas o centros comerciales: acorde a la marca, intentando dar toque sofisticado, juvenil, relajante..., según el tipo de productos que venden.

14. La música en la pareja: escuchar la primera canción juntos e incluso mantener relaciones íntimas con tus canciones favoritas, puede favorecer la relación de pareja.

Estos son sólo algunos de los beneficios que aporta y, por supuesto, existen muchas más formas diversas de vivir la música, que te invito a que nos cuentes.

Tú eres música y tu vida es tu banda sonora donde debes mantener el tempo, el tono y timbre en perfecta armonía. ■

Agradecimientos a **Patricia Erustes**
por la cesión del artículo



“Patriciadas de la vida es mi blog, un blog en el que, disculpa, pero no encontrarás la perfección sino “la perfecta imperfección“.

Lo cierto es que día a día, desde que te levantas hasta que te acuestas, tienes que ser PERFECT@, una perfección que te han inculcado desde pequeñ@. Tienes que darlo todo al 100% con buenos resultados, no puedes permitirte fallar, pues todo lo que has hecho hasta el momento puede verse amenazado. Te levantas, te duchas, desayunas y a currar con la condición de llegar a casa satisfech@ y orgullos@ de todo lo que has hecho durante el día. Ya puedes dormir tranquil@.

Día a día, nuestra afán de superación, nos lleva a tratar ser mejores que el resto, encontrar la mejor forma de expresarnos con nuestros seres queridos, ayudar a todo aquel que necesita que le echen una mano. En definitiva, ser la mejor de las mejores personas o ser un Dios entre los humanos.

Las exigencias propias de nuestra sociedad y de nuestra cultura, crean máquinas que deben desarrollar sus programas a medida, para mantener unas buenas relaciones sociales, personales y profesionales. Todo ello con el objetivo

de una felicidad plenamente humana.

Estamos programados para desarrollar nuestro ciclo vital manteniendo firmes cada uno de nuestros pilares fundamentales: salud, amigos, dinero y amor. Salud, para poder disfrutar plenamente de los demás pilares; amigos, con los que poder tomarte una cañas y otros con los que poder hablar y expresarte; dinero, para poder mantener un status dentro del sistema y, por último y más importante, amor, en todos los sentidos. Además de todo ello, tenemos una serie de obligaciones intrínsecas que son las siguientes:

- Tener unos estudios/carrera universitaria/máster
- Trabajo
- Tener un coche
- Comprarte una casa
- Casarte
- Tener hijos
- Morir

Pero cuidado, si no cumples estos pasos, si te sales de lo común, puedes llegar a ser un bicho raro... Pueden surgir contratiempos con los que no contabas, puedes tener preferencias en tu vida que superen alguno de los objetivos descritos previamente, puedes seguir tus sueños, tus pasiones y desviarte de lo marcado.

Pues bien, todos debemos saber que, para perseguir tus sueños, muchas veces tienes que salirte de lo común, de lo que todo el mundo considera correcto. Y lo correcto no es hacer lo que todo el mundo hace, sino perseguir tu felicidad, tus pasiones, tus deseos... y si en tu camino surgen baches o confusiones, no hay problema, aprendes de ellos y rectificas para resurgir. Siempre hay momento de rectificar, atravesar el bosque y seguir tu ruta a la felicidad.

Por naturaleza, no somos perfectos. Cometemos errores, aunque no lo creamos, pero también en ello reside la verdadera belleza, la belleza especial.

Bienvenidos a la “perfecta imperfección“.

“Exploradora intrépida del mundo de la comunicación y marketing, aprovecho cada momento como si fuese el último, tratando de sacar el mayor rendimiento personal y profesional de cada segundo. Positiva de pura cepa y sonrisa constante. Cada momento cuenta. El futuro se cambia desde hoy. Hago de mi blog un medio en el que poder expresar que no somos perfectos, aunque para ello nos enseñan. Puedes contactar conmigo por email: patriciaerustes@hotmail.com”

Patricia Erustes

Visita mi página web:
<https://patriciadasdelavida.com>

- CLICK AQUÍ PARA IR AL ENLACE DEL ARTÍCULO -