



“La neurociencia del canto muestra que cuando cantamos nuestros neurotransmisores se conectan de maneras nuevas y diferentes. Se activa hemisferio derecho de nuestro cerebro, y se liberan endorfinas que nos hacen más inteligentes, más sanos, más felices y más creativos. Cuando cantamos con otras personas este efecto se amplifica.”

La ciencia está en ello. El canto es muy bueno para todas, todos y la investigación más reciente sugiere que el canto en grupo es el más gratificante y transformador de todos. Las emociones positivas que obtenemos al cantar en un grupo son una especie de recompensa evolutiva por cooperar unos con otros. La investigación sugiere que la creación de música en conjunto evolucionó como una herramienta de cohesión social. Grupos y tribus cantaban y bailaban juntos para fidelizar, transmitir información vital y enfrentarse a los enemigos.

Cantar en grupo ha sido parte de la tradición cultural de todos los pueblos durante miles de años

### **La ciencia y la música**

Lo que no se ha sabido hasta hace poco es que el canto en grupo desencadena la liberación de serotonina (hormona del bienestar) y oxitocina (hormona de la confianza y la unión) e incluso sincroniza los latidos cardíacos de los cantores.

El grupo que canta refuerza el sentimiento de comunidad frente al enfoque de “cada uno en su propia cueva”. En nuestros estudios, aquellos que cantaban juntos estaban fuertemente unidos y sobrevivieron.

En su libro *Imperfect Harmony: Encontrando la felicidad cantando con otros*, Stacy Horn anima a cantar con otros:

“Una infusión del tranquilizante perfecto, ese que calma los nervios y eleva el ánimo”.

Cantar en grupo no sólo mejora el estado de ánimo sino que favorece la conexión entre las personas.

### **Cantar nos hace más felices**

Durante una década, la ciencia ha estado trabajando para explicar por qué el canto tiene un efecto calmante y a la vez estimulante sobre las personas. Numerosos estudios demuestran que el canto libera endorfinas y oxitocina, que alivian la ansiedad y el estrés y que están relacionados con los sentimientos de confianza y conexión.

El canto ayuda a las personas con depresión y reduce los sentimientos de soledad, haciendo a la gente más relajada, feliz y vinculada. Es más, los beneficios de cantar regularmente son acumulativos. Las personas que cantan tienen niveles más bajos de cortisol, lo que indica menor estrés.

La cantante británica Sophia Efthimiou describe el canto como un proceso de control consciente de nuestra respiración y laringe para crear y mantener ciertos tonos y lo combinamos con el ritmo y la poesía para crear canciones. En un grupo, cada miembro del grupo siente las vibraciones musicales moviéndose a través de su cuerpo simultáneamente. Nuestros latidos cardíacos se sincronizan. Sophia explica: “Literalmente formamos un solo latido”.

### **Cualquiera puede cantar**

Una de las grandes cosas sobre el canto es que podemos beneficiarnos de sus efectos positivos incluso aunque no cantemos “bien”. Un estudio mostró que:

“El canto grupal puede producir sensaciones satisfactorias y terapéuticas incluso si el sonido producido por las voces es de calidad mediocre.”

Tania de Jong, cantante y fundadora de Creativity Australia, ha aprovechado esta habilidad de cantar en grupo para elevar a cada miembro del grupo, sin importar su habilidad para cantar.

El proyecto de la organización With One Voice pone a una diversidad de personas a cantar juntos. La euforia de grupo favorece la creatividad natural de la gente, desencadenada por la sesión de canto de grupo, y ayuda a generar nuevos niveles de apoyo comunitario, conexión y oportunidades. Tania dice:

“Una de las grandes cosas sobre el canto es que activa el lado derecho del cerebro. Este es el lado responsable de la intuición, la imaginación y todas nuestras funciones creativas. Nos conecta con un mundo de posibilidades. En la vida moderna estamos constantemente bombardeados con mucha información que tenemos que procesamos y analizamos. Tendemos a quedar atrapados en el lado izquierdo del procesamiento de nuestro cerebro. Por lo tanto, es importante nutrir también los atributos de los seres humanos que nos distinguen de las máquinas. La mejor manera de hacerlo es cantar.”

### **Alza tu voz**

La cantante de ópera estadounidense Katie Kat desea alentar a todos a cantar mucho más a menudo independientemente de la habilidad percibida.

“El canto aumenta la autoconciencia, la confianza en nosotros mismos y nuestra capacidad de comunicarnos con los demás. Disminuye el estrés, nos consuela y nos ayuda a forjar nuestra identidad e influir en nuestro mundo.”

Cuando cantamos, la vibración musical se mueve a través de nosotros, modificando nuestro estado físico y emocional. El canto es tan antiguo como las colinas. Es innata, antigua y dentro de todos nosotros. Realmente es una de las actividades terapéuticas más edificantes que podemos cultivar. Katie continúa:





“Sin embargo, la sociedad ha devaluado el valor del canto. Este se ha convertido en algo reservado para el talento de la élite o de estrellas que producen música con productores profesionales y grandes conciertos, dejándonos el resto de nosotros con críticas destructivas hacia nuestras propias voces.”

Ella afirma que el canto es instintivo y necesario para nuestra existencia. No es necesario ser un cantante increíble para beneficiarse de los efectos positivos que aporta, que aumentan con la práctica.

Extractado del artículo:  
Neuroscience of singing

