

MÚSICA I VIDA

Escoltant música en general, i clàssica en particular, nodrim el nostre cervell per donar millor resposta als nostres pensaments i a les nostres emocions.

Escoltant música ens podem commoure, emocionar, sentir pena, alegria, dignitat, compassió, amor....i ens convida a alliberar-nos del nostre propi jo.

De la mateixa manera que la música divideix el temps en compassos, donant forma i organitzant ritmes i harmonies, nosaltres estructurem els dies en hores i minuts.

Frases que utilitzem a la vida i que estan relacionades amb la música: “vaig al meu ritme” “estem en harmonia” “no perdre el ritme” “m’apunto al ball”, “donar la nota”, etc.

De la mateixa manera que ens relaxem per provar un bon vi o un bon menjar també ens hem de relaxar per escoltar música i captar millor el seu missatge.

Saber escoltar i entendre la música clàssica ens ajudarà a saber escoltar i entendre les coses de la vida.

A la música són importants els silencis entre notes tant com a la vida ho són entre paraules.

Mozart amb la seva música ens ensenya que la vida no ens l’hem de prendre tant seriosament ni tant transcendental, perquè així és la seva música. Pot passar d’una melodia profundament melangiosa a una altra jovial i alegre. És més, està demostrat que quan els infants estant jugant amb jocs didàctics i els hi posem música de Mozart, intuïtivament fa que els infants siguin més creatius durant l’estona que juguen i sona Mozart de fons.

Beneficis que ens aporta escoltar música clàssica: abans d’anar a dormir va bé per a no tenir insomni. Relaxa i fa baixar la pressió arterial. Redueix l’ansietat i el dolor. Facilita el llenguatge i els idiomes. Ajuda a prendre decisions i a ampliar les nostres emocions, riure, plaer, etc.

Sóc com sóc gràcies a la música.

Valeri Cabòs i Mur.

Músic. Professor de Tallers de música clàssica.

