



## Cantar en un coro, salud a todo pulmón

**Oxigena nuestros órganos, es un buen antídoto contra el estrés y la depresión, ahuyenta la soledad e incluso puede llegar a actuar de escudo contra enfermedades degenerativas. A cantar se ha dicho**

**Texto** Jon Fernández

**Beethoven fue el genio que, al incorporar una coral en su *Novena Sinfonía* convirtió, por primera vez, la voz humana en un instrumento más de la orquesta.** Al gran compositor le habría venido estupendamente cantar en un coro. Tenía un carácter bastante complicado y eso le hubiese ayudado. A Ludwig le resultaba difícil entablar relaciones sociales, sufría episodios de ansiedad y depresión, y se refugiaba en la soledad. Diversos estudios recientes apuntan que, precisamente, cantar en grupo ayuda a aliviar considerablemente ese tipo de pesares. Han llegado a la conclusión de que el canto coral es muy saludable física y emocionalmente para cualquier persona.

No hace falta sufrir las angustias del compositor alemán para beneficiarse de las cuantiosas aportaciones de cantar en un grupo coral. Jordi A. Jauset, especialista en neurociencia musical, subraya que cantar en un coro ayuda a construir una gran relación de confianza, de cohesión con los compañeros e incluso de generosidad. El autor del libro *Cerebro y música, una pareja saludable* (Círculo Rojo), explica que es una actividad efectiva contra los estados de estrés y de depresión. “El canto aumenta los niveles de cortisol y de oxitocina, hormona que entre otras cosas refuerza la autoconfianza y el nivel de bienestar personal”.

El investigador Hans Günther Bastian, de la Universidad de Frankfurt, cogió muestras de sangre de unos miembros del coro antes y después de ensayar durante una hora el *Réquiem* de Mozart. El resultado fue el esperado. Aumentaron las concentraciones de inmunoglobina A (un anticuerpo) y de cortisol (una hormona antiestrés). Así pues, concluyó que cantar fortalece el sistema inmunológico. Además de ello, los científicos han comprobado que al cantar en grupo se producen endorfinas, las mismas hormonas que durante una relación sexual producen sensación de placer. Gotzon Arribabalaga corrobora ese efecto. “Muchas veces vienes al ensayo cansado, no solo físicamente sino también psicológicamente. Pero tras escuchar la increíble fusión de armonía de vibraciones, uno se renueva y sale más contento”, comenta el profesor de canto del Orfeón Donostia-

rra y profesor de filosofía de la Universidad del País Vasco.

La respiración es fundamental a la hora de cantar, y funciona como un fuelle que mejora varias partes de nuestro organismo. “Tenemos que respirar más profundamente que en otros ejercicios físicos más extenuantes, por lo que tomamos más oxígeno y mejora la capacidad aeróbica”, explica Graham Welch, director de estudios de educación musical de la Universidad de Londres. De hecho, afirma que cantar incluso ayuda a sentirse más joven: “Se ejercitan las cuerdas vocales y se mantienen jóvenes, incluso en la vejez. Cuanto menos castigada por la edad suene su voz, más joven se va a sentir y va a parecer”. El profesor londinense añade que la respiración profunda fortalece los pulmones, mejora la circulación sanguínea y que, sobre todo, tonifica los músculos abdominales e intercostales y el diafragma. Y es que un corista nunca canta con la garganta, sino con el diafragma. El barítono italiano Leo Nucci, por ejemplo, ha desvelado en más de una ocasión su secreto para mantener en perfecto estado su buena voz: hace más de cien flexiones al día para entrenar el músculo del diafragma en lugar de cuidar la garganta.

Jordi Jauset enumera otras bondades que aporta el control de la respiración. “Cuando uno necesita estar más tranquilo y relajado siempre se aconseja intentar concentrarse sólo en la respiración. Inspirar y expirar profundamente varias veces. Al cabo de unos minutos notamos que nuestro sistema circulatorio está más tranquilo. Un corista que ya controla bien la respiración tiene esta estrategia al alcance de su mano en cualquier momento”. Además, la respiración y el canto también dejan huella en el cerebro. El divulgador neurocientífico cuenta que se ha comprobado que una persona que se ha dedicado al canto profesionalmente durante diez años tiene las fibras nerviosas entre la parte auditiva y la parte motora mucho más gruesas que una persona normal. Por ello, y porque al cantar se oxigena más de lo habitual el cerebro, Jauset señala que el canto puede actuar como una especie de coraza frente ▶

La musicoterapia tiene muchas vertientes, y una de ellas es el canto coral. Los psicólogos y educadores hacen hincapié en el gran potencial que tiene la música incluso para fomentar la cohesión e inserción social. Los coros son un instrumento educativo importante que se sigue utilizando tanto en escuelas convencionales como en centros especiales de psiquiatría o incluso en prisiones. Recordarán el programa *El coro de la cárcel* que emitió TVE en el 2006. Doce reclusos del presidio de El Dueso (Cantabria) participaron en un coro durante ocho semanas con la ayuda de una psicóloga y una profesora de canto: el experimento supuso una ventana de ilusión y esperanza para los participantes. Otro ejemplo conocido, aunque ficticio, es la película francesa *Los chicos del coro*, en la que un profesor de música consigue mejorar las vidas de unos niños problemáticos de un centro de acogida. Pero también hay casos reales como el coro juvenil PS22 de la escuela pública Graniteville de Nueva York. Niños de distintas razas y clases sociales empezaron a ensayar juntos dos veces por semana, y decidieron subir algunas de sus canciones a YouTube. Los vídeos tuvieron tanto éxito que el coro clausuró la ceremonia de los Oscar en el 2011 interpretando *Somewhere over the rainbow*.

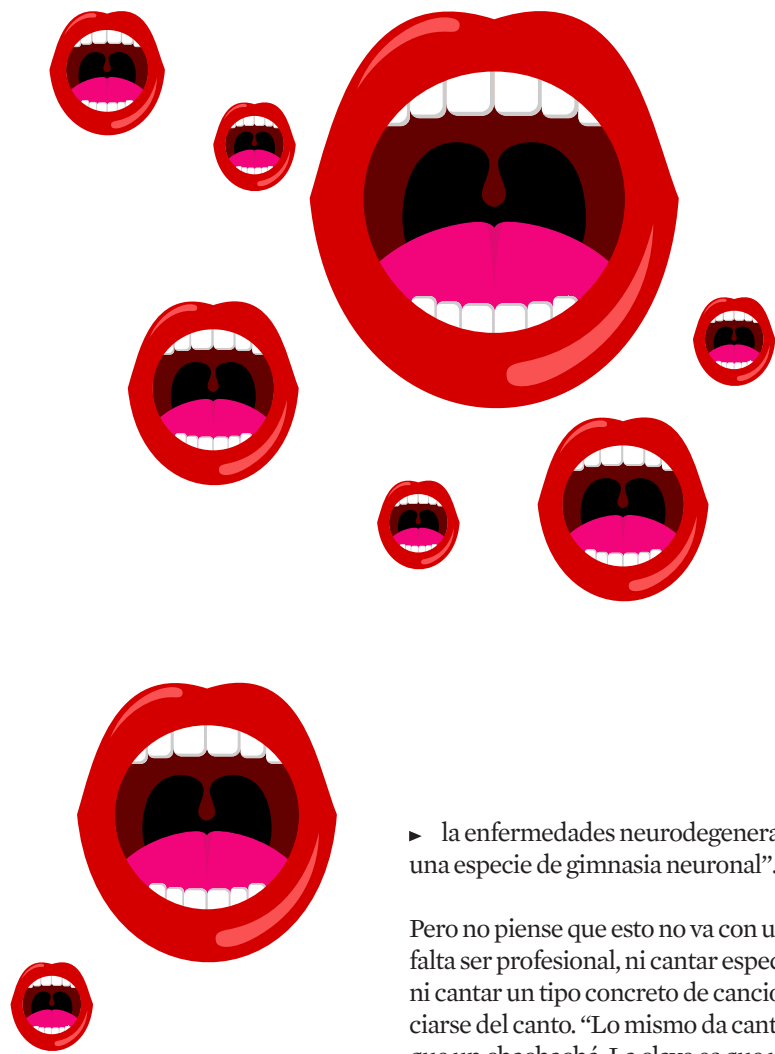
**Una especie de terapia social**

**Lo mejor para los mayores**

La ciencia ha demostrado que cantar en coro es especialmente beneficioso para los mayores. El bienestar emocional de un jubilado mejora considerablemente al empeñar parte de su tiempo libre a una afición compartida y aumenta así su círculo de amistades. Pero el investigador Greg Cohen de la Universidad George Washington (EE.UU.) ha llegado a conclusiones aún más

interesantes. Al estudiar meticulosamente un coro de mayores de Arlington (Texas) en el que la media de edad era de 80 años, descubrió que estos coristas veteranos sufrían menos depresión, hacían menos visitas al médico al año que otras personas de su edad, tomaban menos medicamentos y había aumentado su participación en otras actividades fuera del coro. Julene Johnson, investigado-

ra de la Universidad de California (San Francisco), llegó a las mismas conclusiones tras estudiar durante varios meses un coro de mayores de 55 años en Finlandia, y añadió nuevos beneficios a la lista. Demostró que los coristas finlandeses tenían menos problemas de vista, que había mejorado considerablemente su motricidad y coordinación, respiraban mejor y habían adquirido una postura más adecuada.



## PROTEGE FRENTE A DOLENCIAS NEURONALES Y MEJORA EL HUMOR

## CANTAR ES RESPIRAR Y DA FUELLE A LOS ÓRGANOS VITALES

► la enfermedades neurodegenerativas. “Cantar es una especie de gimnasia neuronal”.

Pero no piense que esto no va con usted. No hace falta ser profesional, ni cantar especialmente bien, ni cantar un tipo concreto de canciones para beneficiarse del canto. “Lo mismo da cantar una habanera que un chachachá. La clave es que un grupo haga lo mismo con un fin común y que se lo pase bien”, subraya Jauset. De hecho, muchos de los beneficios de cantar en grupo son sociales. El filósofo y músico Arrizabalaga recuerda que Platón defendía que la educación para crear “buenos ciudadanos” se debía basar en el ejercicio físico y la música, y sobre todo en el canto. “Mediante la educación musical incorporamos inconscientemente valores como el amor a la disciplina, al orden, a la armonía”, arguye Arrizabalaga. “Al cantar en grupo interiorizamos que hace falta disciplina personal y colectiva para cantar todos al mismo ritmo, seguir las pautas del director, afinar bien, escuchar al de al lado”.

El neuropsicólogo y músico alemán Stefan Kolesch también defiende el poder de cohesión social que tiene el canto coral. Asegura que refuerza la comunicación y la cooperación entre las personas. Su máxima es que todos somos seres musicales. Así lo cree también Guillermo Dalia, psicólogo especialista en músicos, y asevera que los beneficios de cantar en grupo vienen de muy antaño. Está convencido de que la música y el canto han sido una necesidad evolutiva del ser humano. “Compartir gritos o voces a coro afianza la sensación de grupo, colaborar en equipo era un modelo de actuar primordial para sobrevivir. Nuestros antepasados compartían bailes y cantos antes de cazar o entrar en batalla para estar mejor preparados para la actividad física”.

Un vestigio de ello es el rito bailado y cantado que hacen al inicio de cada partido de rugby los jugadores neozelandeses. “Los integrantes de un grupo que canta en coro segregan mayor cantidad de endorfinas y soportan mejor el dolor que aquellos que cantan solos”, explica Dalia. Pero el psicólogo va más allá al asegurar que el canto llegó a ser una ventaja evolutiva para aquellos que la ejercían en la prehistoria. “Las personas que canturreaban daban a entender que poseían mejor salud que los que no

lo hacían, y por lo tanto podrían tener una descendencia más sana”.

Dalia se aventura a afirmar que la música y el canto es una necesidad física y biológica del ser humano, dado que ha sido y es una herramienta para cohesionar comunidades, para disfrutar del ocio y fomentar lazos sociales. “Casi con toda seguridad, el primer músico que hubo en este planeta fue una madre cantándole una nana a su retoño”, comenta el psicólogo. “Era pura supervivencia. La madre, que dejaba a su hijo en el suelo y se apartaba para coger unas raíces o beber, empezó a cantar porque el canto, en ese momento, era una prolongación de su persona. El niño, al oír el canto de su madre tenía menos miedo, le bajaban menos las defensas, se alimentaba mejor”.

El profesor de canto del Orfeón Donostiarra piensa que el factor de *unión social* del canto sigue intacto en los coros. “Es muy interesante la interacción que se produce entre distintas generaciones. Esa interacción abre tu mente y tu mundo. Al pasar mucho tiempo juntos se crea una relación enriquecedora y natural entre distintas generaciones”. Es tal la compenetración entre los coristas que la Universidad de Gotemburgo ha descubierto que el ritmo cardíaco de los coristas llega a sincronizarse. Todos los corazones llegan a latir al mismo compás, se aceleran o ralentizan. La sincronización reside en el nervio vago que conecta desde la amígdala hasta el estómago, pasando por el corazón, garganta y pulmones.

El director del estudio, el profesor sueco Bjorn Vickhoff asegura que cantar regula la actividad del nervio vago, que está estrechamente ligado a la vida emocional y a la comunicación humana. Según él, cantar en conjunto es una expresión de voluntad colectiva. “Solo hace falta pensar en los estadios de fútbol, canciones de trabajo, himnos, procesiones en festivales, coros religiosos o desfiles militares. Las investigaciones muestran que rituales sincronizados contribuyen a la solidaridad del grupo”.

Por todo ello, Gertraud Berka-Schmid, psicoterapeuta y profesora de la Universidad de la Música y Arte de Viena defiende que el canto coral debería ser incluso recetado por los médicos. Aclara que, además de mejorar la concentración y la memoria, cantar en grupo refuerza y compensa la actividad de los nervios parasimpáticos, entre ellos el nervio vago, proporcionando tranquilidad, reforzando las defensas e incluso mitigando trastornos de sueño.

Si siempre le ha gustado cantar, es el momento de dar el salto del canturreo en la ducha a compartir su afición en grupo. Sabe que no hace falta ser ni Plácido Domingo ni Montserrat Caballé para disfrutar del canto coral ni para que note cómo le hace fortalecer tanto física como emocionalmente. Este es un país al que le gusta cantar, está lleno de coros y orfeones: en cada pueblo, en cada ciudad, en cada barrio... Según la Federació Catalana d'Entitats Corals sólo en Barcelona puede encontrar unos 150 agrupaciones corales. Por falta de oferta no será. ■

### Coros contra el cáncer

Participar en una asociación coral ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas que han superado el cáncer. Lo asegura Sing for Life, una comunidad coral del Reino Unido compuesta por personas que han superado un cáncer e investigadores. Tras hacer una serie de estudios antes de entrar en la coral y después de tres meses participando en ella, llegaron a la conclusión de que cantar en grupo mejora la calidad de vida de los supervivientes del cáncer, aumenta su vitalidad, mejoran sus habilidades sociales, la salud mental y se reduce el dolor físico. También han comprobado que, con un mínimo de dos horas semanales de ensayo, ha mejorado su autoestima y han disminuido la depresión y la ansiedad, aunque no consiga reducir la fatiga. Sing for Life nació en el 2010, y tras cuatro años ya ha creado doce coros en distintas ciudades de Gales para mejorar la vida de personas que han padecido cáncer.