

Beneficios del canto

No todos se atreven a cantar, hay personas que se atreven a hacerlo en público, pero también hay quienes prefieren hacerlo a solas. Lo que no muchos saben es que el cantar trae muchos beneficios a la salud, tanto físicos como psicológicos.



¿Por qué cuando cantamos nos ponemos de buen humor? Daisy Fancourt, profesora del University College de Londres dice que cuando cantamos, en el cuerpo se producen una serie de cambios.

Esto tiene una explicación, al cantar el cuerpo genera endorfinas, las endorfinas son neurotransmisores que se encargan de hacernos sentir bienestar y felicidad, por lo tanto nos levantan el ánimo y nos pone de buen humor; también reduce los niveles de cortisol que es una hormona que el cuerpo libera debido al estrés.

Al cantar nos exigimos tener una respiración más profunda y controlada, esta técnica nos permite respirar de manera lenta y calmada utilizando el diafragma (músculo que separa los intestinos de los pulmones) para brindar más espacio a los pulmones y permita llenarlos de forma eficiente, esto ayuda a sentirse más relajado y ayuda a controlar la ansiedad, el estrés, la circulación e incluso el corazón, ya que en el proceso el ritmo cardiaco comienza a disminuir.

Cómo podemos notar, cantar da grandes beneficios a las personas tanto psicológicos como físicos, es una actividad que no es exclusiva ya que puede ser realizada por niños, jóvenes y adultos, que además promueve el trabajar en equipo y compartir momentos únicos de alegría día a día.

- Jhovanna Guadalupe Vazquez Cortez.

Foto: Alexis Saavedra