

SALUD / TENDENCIAS

5 trucos de musicoterapia para manejar el estrés y relajarte

El Ciudadano · 14 de agosto de 2015



La música puede ser la puerta de entrada a un mundo de tranquilidad



¿Eres de los que se refugia en la música para relajarse? Pues bien, entonces estos trucos de musicoterapia para desenchufarte y combatir el estrés te van a venir más que bien. ¡No te los pierdas!

La musicoterapia es una excelente forma de **manejar el estrés y relajarte**. Ya sabrás que determinados sonidos, ritmos o canciones te hacen llegar a un estado de calma y serenidad luego de un día agitado.

También, quizás, experimentaste esta agradable sensación en algunas vacaciones alejadas de la ciudad, donde puedes convivir con la naturaleza y disfrutar sus sonidos, el viento chocando suavemente con las hojas, el agua, los pájaros cantando. **Esta calma se produce porque tu ritmo cardíaco y la presión arterial bajan**, además de liberar tu mente de las preocupaciones del día a día.

Sin embargo no cualquier música es ideal para cualquier persona y hay **algunos trucos que puedes utilizar para manejar el estrés** y relajarte con la ayuda de esta terapia tan interesante.

Lee también: Escuchar música relajante

¿Qué pasos debes seguir para relajarte con musicoterapia?

1. Elige la música

Piensa tranquilo **qué estilo de música te relaja**, prueba escuchando música en la red, piensa en sonidos, instrumentos, conoce nuevas opciones. Así, podrás llegar a los sonidos o canciones indicadas para ti.

A algunas personas les relaja la percusión, a otras la música jazz o clásica o quizás el cantar de los pájaros. Puedes combinar opciones y ordenarlas en tu reproductor musical, ya sea en el computador, tu móvil o equipo musical. **Debes optar por música que te ayuda a centrarte en el momento y libere tu mente**, escucha las canciones completas para evitar baches durante la terapia. Un sonido llamativo puede hacerte perder la relajación y alterarte.

Si tocas algún instrumento, **éste puede ser el ideal para esta sesión**. Grábate tocando para que forme de tu lista de música relajan.

2. Elige el momento

Si bien puedes usar esta lista de reproducción en tu trabajo o mientras estudias (y será de ayuda para calmar los nervios), lo ideal es que tengas un momento en el día donde puedas sentarte en tu sofá. Puedes escuchar directo de los altoparlantes o usar auriculares para un momento más íntimo. **Durante 20 minutos concéntrate, relájate y disfruta el momento.**

3. Controla tu respiración

Generalmente la música relajante tiene un ritmo lento, más que el latido del corazón, que es de aproximadamente 72 latidos por minuto. Deja que tu respiración vaya con este ritmo, préstale atención. Inhala y exhala con tranquilidad y disfrutando cada instante. Poco a poco **notarás que tu**

respiración será más profunda y pausada, hasta que este ritmo será completamente natural.

4. Cambia tu rutina

Una vez que comiences con la musicoterapia **debes continuar encontrando nuevas canciones para ir variando tu lista de reproducción**. Ya que al escucharla todos los días o varias veces a la semana puede perder efectividad al volverse rutinaria. Sorprende a tu mente y oídos con nuevos sonidos y canciones cada tanto para seguir logrando la concentración necesaria.

5. Rota los espacios

Generalmente realizarás estas sesiones en tu casa. Es indispensable que elijas una habitación ventilada, luminosa, en la que te sientas cómodo. Pero **no pierdas la oportunidad de disfrutar sesiones de musicoterapia en espacios abiertos**, parques, bosques, playas. No hace falta que sea completamente tranquila, ponte los auriculares y que tu mente se expanda.

Vía: <http://www.innatia.com>

Fuente: El Ciudadano