

# Los beneficios para su salud de cantar en un coro

*Por Margrethe Ek, directora, profesora y escritora*

Varios cantantes de coro afirmaron que al llegar al ensayo se sentían cansados y exhaustos, pero que, luego de dos o tres horas de cantar, se marcharon sintiéndose felices y llenos de nueva energía. El ensayo del coro fue visto como el momento culminante de la semana.

¿Por qué el coro y el canto son tan importantes para las miles de personas que hacen esto cada día? ¿De qué manera el cantar en un coro puede otorgar beneficios tan claros para la salud?

Cada semana y cada día de la semana, miles de personas llegan a los ensayos de sus coros. Solo en Noruega, alrededor de 200.000 personas forman parte de distintos coros.

## **Ayudando a aliviar el dolor de la pena**

Hace algunos años, un hombre me llamó. Había visitado la página web del coro que yo dirigía por entonces, y vio que necesitábamos cantantes. En la página web habíamos escrito sobre la alegre atmósfera social, los grandiosos conciertos que celebramos y también cómo asumimos pequeñas tareas. Participar en concursos de coros y hacer viajes juntos formaba parte de las actividades anuales de este coro. El hombre que me contactó, llamémosle Iván, nunca antes había cantado en un coro, y acababa de celebrar su cumpleaños número 50. Me contó que lo que lo motivaba a cantar en un coro era tener un pasatiempo. No tenía amigos ni conocidos entre los miembros de este coro, ni tampoco había escuchado al coro cantar. Iván tenía un trabajo importante, una gran familia y muchos otros pasatiempos y actividades que disfrutaba en su tiempo libre.

Iván se unió al coro. Practicó. Asistió a cada ensayo, sabía todo de memoria, y se mostraba muy entusiasta y motivado. Era un hombre sociable, y asistía a todas las actividades fijadas por el coro: ensayos, conciertos y reuniones sociales. Luego de alrededor de dos años, el coro participó en un concierto prestigioso, seguido de una fiesta. En una conversación que Iván y yo tuvimos luego del concierto, me contó la razón de su motivación y el por qué de su búsqueda de un nuevo desafío dos años atrás. Iván había perdido una hija. La vida se detuvo para su esposa, sus otros hijos y para él mismo. La vida se volvió abrumadora y difícil de manejar. Su familia estaba cambiando, e Iván supo que debía encontrar un pasatiempo que le otorgara los sentimientos de pertenencia y responsabilidad. Estaba buscando un santuario que no le recordara el dolor que había sufrido. Buscó en Internet, y dio con la página kor.no (una página web noruega para coros). Iván leyó más y encontró que había todo un mundo de coros que podía elegir. Lo que lo llevó a contactar este coro en particular fueron las historias sobre la increíble atmósfera social y sus cualidades musicales.

### **Brindando un sentimiento de logro**

Iván me contó que el coro y el canto fueron lo mejor que le sucedió durante sus tiempos difíciles. Hizo amigos y se puso en contacto con su propia respiración y su diafragma, lo que lo ayudó a disminuir las tensiones físicas. Cantar le proporcionó un desahogo emocional, ocasionando una reducción en el estrés. Se sentía feliz, con una visión más positiva, lo que facilitó que interactuara mejor con su propia familia. Sentía incrementar sus niveles de energía, y experimentó mayor control sobre su propia psiquis. Cantar en el coro le dio un sentimiento de elevada autoestima y logro. Experimentó el aprendizaje y el crecimiento, no solo en lo relativo a sus habilidades musicales, sino también en áreas tales como la memoria, la concentración y la habilidad de aprender.

## **Perteneciendo a un grupo**

El cantar le dio a Iván un sentimiento de unión a través de una actividad coordinada que sigue el mismo ritmo. Ganó amigos y desarrolló una nueva red, y sintió que contribuyó a un mayor compañerismo a través de conciertos y espectáculos. Y por último, pero no menos importante, sintió que tenía un santuario en el que nadie sabía su historia. Pudo florecer y ganar un sentimiento de dominio sin recordar los trágicos incidentes del pasado, y sin otras personas teniendo en cuenta la pérdida de su hija cada vez que se acercaban a él. Iván ganó mucha energía a través del coro y el canto, energía que pudo canalizar en ser un padre, esposo y colega. Hace poco, Iván me llamó y me dijo que ahora, después de todos estos años, le iba a contar al resto de los miembros del coro la verdadera razón por la cual decidió unirse. Les iba a contar sobre su hija, sobre el coro como santuario para él, y sobre todos los beneficios que el cantar junto a ellos le brindó a su salud.

## **Liberando la hormona del amor**

Cantar puede ser bastante agotador, porque es una acción física. Normalmente, uno debe permanecer parado durante largos períodos de tiempo y estar extremadamente concentrado en la tarea. Por lo general, se debe cantar en distintos idiomas, y uno se ve desafiado tanto en ritmos como en colores tonales. El profesor de medicina psicofísica e investigador de los niveles de estrés, Töres Theorell, ha hecho un gran trabajo de investigación al examinar la conexión entre el canto y la salud, y la manera en la que somos influenciados por las canciones y la música. La investigación demostró que los niveles de la hormona oxitocina aumentaron en cantantes, lo que ayudó a aliviar el dolor. Los cantantes se volvieron más

tranquilos y relajados debido a que el cuerpo había liberado la hormona oxitocina, también conocida como hormona del amor.

La oportunidad de cantar como beneficio para la salud reside en este proceso. Los miembros del coro pueden empezar el ensayo con un dolor de cabeza ocasionado por la tensión, e irse a casa sin ningún dolor, debido a los ejercicios físicos relacionados con el canto, la respiración, el ser sociable y el pasarla bien con otros. Cantar en un coro incrementa los niveles de oxígeno en tu cuerpo, estimula los músculos, libera endorfinas y dopamina, y el canto puede afectar al cuerpo hasta lo más profundo de cada célula. Esto otorga un sentimiento de bienestar, deseo, compromiso y energía, y puede ayudar a reducir el estrés y la tensión.

### **Los beneficios para la salud de cantar en un coro**

Cantar en un coro puede resultar en experiencias que refuerzan al ser humano en la vida diaria, otorgando un sentimiento de bienestar incrementado. Tiene un rol importante en lo relativo a la calidad de vida, la identidad, la autoestima y el sentimiento de logro, lo que resulta en un efecto holístico en lo relativo a la salud.

**Margrethe Ek** ha ejercido como directora desde los 14 años. Tiene un título de canto del Instituto Barratt Dues Music, y uno en dirección de la Academia Noruega de Música, además de contar con experiencia adicional en dos materias: Interpretación y Producción de la Música, y Música y Salud. Margrethe ha dirigido distintos coros, y ha enseñado en la Universidad de Oslo durante 11 años. Actualmente trabaja como maestra de nivel secundario enseñando canto, y es la autora de *Kor og Helse* (Coro y Salud, Cantando, 2012, disponible en noruego). Actualmente, Margrethe conduce el Moss Ensemble Consensus y es muy buscada como directora y conferenciante y

como juez en competencias de coros. Correo electrónico:  
[mareks@ostfoldfk.no](mailto:mareks@ostfoldfk.no)

*Traducido por Adriana Pedemonte, Rosario, Argentina*