



***Com va dir Tchaikowsky :  
“si no fos per la música, hi  
haurien més raons per  
tornar-se boig”***

## **MÚSICA I SALUT MENTAL / EMOCIONAL**

La música és una forma d'expressió, comunicació i connexió amb les emocions pròpies i dels demés, que també té efectes positius en la nostra salut mental i emocional.

- **Com podem aprofitar-la per millorar la nostra qualitat de vida?**

La música ens pot ajudar a distreure's de les preocupacions i pensaments negatius, al centrar-nos en el present i gaudir del **plaer estètic** de la música, i això és especialment útil en els trastorns d'ansietat.

Les sensacions que provoca la música sempre son personals i cada persona té les seves cançons preferides que la porten a estats particulars.

Si sabem que determinada música ens porta a estats melangiosos, o a records dolorosos / negatius guardats a la memòria, és millor no utilitzar-la si no volem entrar en aquests estats.

- Dedicat uns moments al dia per escoltar en silenci i deixar-te portar per les melodies i els sons d'aquella música que escolleixis per afavorir estats anímics positius.
- Si el que vols és activar la vitalitat i el positivisme, el millor son les músiques alegres, amb ritme i que connectin amb el batec del cor. Quan escoltem música que ens agrada el nostre cervell allibera **endorfines** (hormones de la felicitat i el benestar), que actuen com a analgèsics naturals, afavorint la sensació de calma i tranquil·litat.

- La música ens pot ajudar a expressar i processar les nostres emocions, doncs escoltar música que reflexa les nostres emocions ens fa sentir compresos i validats en els nostres sentiments. Això és útil, especialment en moments de tristesa, soledat o estrès, ja que pot actuar com a **refugi emocional** que ens ajuda a afrontar els moments difícils.
- La música te el poder únic per unir a les persones, allibera **oxitocina**, que és l'hormona de l'amor i la connexió social, i això pot ajudar-nos a enfortir les nostres relacions amb els demés i promoure el sentit de pertinença i comunitat. Només cal veure els grans concerts que congreguen grans multituds! Així doncs la música pot ajudar a establir llaços i pot ser utilitzada com a **comunicació no verbal**, essent també una forma d'expressió personal.

## ● Com aprofitar els beneficis de la música?

Per aprofitar al màxim els beneficis de la música en la nostra salut mental és important fer-la part de la nostra vida. Aquí tens alguns exemples de com incorporar la música en el dia a dia:

- Escolta música que t'agrada i et faci sentir bé: Lo ideal és fer-se una mena de "**farmaciola musical**". Crea diferents llistes de reproducció en funció dels estats d'ànim o activitats que vulguis fer.
- Participa en concerts, events o festivals musicals.
- Aprèn a tocar un instrument musical.
- Explora diferents gèneres musicals, obre't a noves músiques.
- Utilitza la música com una eina de relaxació o meditació.
- Comparteix música amb els demés creant una comunitat musical.

Aprofita el poder de la música per enfortir la teva salut mental i millorar la teva qualitat de vida, submergeix-te en els sons i les melodies, per connectar amb les teves emocions i amb els demés a través de la música.

## ● Parlem de músics....

Què tenen en comú Chris Martin el cantant [Viva la vida](#) de Coldplay, [Clara Peya](#) o [Lia Kali](#) ?

Doncs que, a part de ser músics, han manifestat que en algun moment han patit malestar emocional o mental, en forma de depressió, ansietat o trastorn mental.

## ● Parlem de músiques adients per...

Algunes peces dels músics clàssics com ara [Mozart](#), son excel·lents per **regular la respiració i les emocions**, contribuint a la millora dels estats d'ansietat i depressió.

**Per estudiar** sempre és millor fer-ho amb música instrumental (sense lletres que et distreuen i minven la capacitat d'atenció i concentració). Prova a posar-te de música de fons mentre estudies, et pot ajudar a aïllar-te dels sorolls ambientals i a concentrar-te millor: prova amb [Chopin](#)

Altres músiques sense lletra: **De pel·lícules** [ENNIO MORRICONE](#) que generen un sens fi d'emocions!

Per cercar la interioritat hi han moltes músiques adients, el lleidatà Antoni Tolmos ens proposa [ESPERANZA](#) al piano.

**Vols compartir les teves cançons preferides i dir-nos com et fan sentir?**

**Respon el següent formulari: [LA MÚSICA QUE M'AGRADA](#)**

**Crearem una llista musical de la comunitat Torrevicens!**

**Altres propostes audiovisuals:**

Programa [TEMPO](#) a la plataforma 3CAT, hi trobareu entrevistes i un repàs pel panorama musical actual català, amb referències de tots tipus.

També tenim una proposta molt engrescadora que viatja per les emocions (la por, la passió, l'amor,...) i l'art de la il·lustració de llibres i contes, de la mà de la creadora de murals grafiteros lleidatana Lily Brick en el [Emocionari Il·lustrat](#).

**Per saber-ne més , aquí teniu una llibreria especialitzada en música [El Argonauta](#)**

