

LA REVISTA
PARA LOS HOMBRES

Men's Health

3,50€ EN ESPAÑA

CONSIGUE TU
SIX-PACKFÁCIL Y EN SÓLO
4 SEMANAS5 AMENAZAS
ES PARA
TU SALUD

PÁGINA 5

El canto del cuerdo

Cada vez que voy al karaoke salgo sintiéndome mejor. ¿Es psicológico o realmente existe alguna razón científica para ello?

RAÚL GARRIDO, Soto de la Marina (Cantabria)

Aula de Canto Fernando Baño

Real como la vida misma. De hecho, existen multitud de estudios que confirman lo terapéutico del canto. Tanto es así que Gertraud Berka-Schmid, psicoterapeuta y profesora de la Universidad de Música y Arte de Viena, opina que el canto debe ser recomendado, e incluso recetado, por los médicos. No lo dice por decir algo: la respiración profunda, abdominal, tiene un efecto de masaje para el intestino, además de aliviar las tensiones del corazón. Esa misma respiración suministra aire a los pulmones, lo que permite impulsar y favorecer la circulación sanguínea, mejorando al mismo tiempo la concentración y memoria. Por no hablar de los beneficios para la voz. "Uno de mis alumnos es un notario que pasa una parte importante de su jornada laboral hablando y viene a clases porque se lo ha recomendado su médico", asegura Fernando Baño, profesor en la barcelonesa "Aula de Canto". "Gracias a la vocalización, conseguimos que la laringe se comporte de una manera diferente. Es como si estirásemos las cuerdas vocales, lo que ayuda a que estas ganen en resistencia".



20 CONSEJOS

EXCLUSIVOS DEL RECORDMAN USAIN BOLT