

TU MEJOR CUERPO ¡YA! MANUAL DE INSTRUCCIONES

LA REVISTA
PARA LOS HOMBRES

MensHealth

3,50€ EN ESPAÑA

**CONSIGUE TU
SIX-PACK**

FÁCIL Y EN SÓLO
4 SEMANAS

**SEXO,
EXPRÉS**

LO BREVE, DOS VECES BUENO

**30 ALIMENTOS
QUE CREAN
MÁS MÚSCULO** PÁGINA 54

**DINERO
Y PAREJA**

CÓMO EVITAR QUE LA CRISIS
ARRUINE TU RELACIÓN

**LA FÓRMULA DEL
BUEN HUMOR** PÁGINA 92

**Aula de Canto
Fernando Bañó**
"El canto como
terapia"

PÁGINA 58



**125
IDEAS
PARA
REFRESCAR
TU LOOK**

**LANCE
ARMSTRONG**
Ciclista y Hombre MH

**EL RETORNO
DE UN MITO**

EL ENTRENAMIENTO QUE
LO HA HECHO POSIBLE

MARZO 2009

MensHealth.es



20 CONSEJOS EXCLUSIVOS DEL RECORDMAN USAIN BOLT

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 Bañó

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 Bañó, 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".

TU MEJOR CUERPO ¡YA! MANUAL DE INSTRUCCIONES

LA REVISTA
PARA LOS HOMBRES

Men's Health

3,50€ EN ESPAÑA

CONSIGUE TU
SIX-PACK

Aula de Canto
Fernando Bañó
"El canto como
terapia"

PÁGINA 58

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 Bañó

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 lo 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 Bañó, 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".



125
IDEAS
PARA
FRESHEN
TU LOOK

ORNO
MITO
TANTO QUE
POSIBLE

LA FÓRMULA
BUEN HUMOR

20 CONSEJOS

RECORDMAN USAIN BOLT

