

La música i el cervell – Per què és tan important?

La música és molt important per a les persones, no només perquè ens agrada, sinó perquè té repercussions positives dins del nostre cervell i ens ajuda a aprendre millor. Ara us explicarem per què. Quan escoltem música o toquem un instrument, el cervell es posa a treballar molt. Diferents parts del cervell s'activen, com la memòria, el moviment i l'estat d'ànim. Per exemple, la música fa que s'alliberi dopamina, que és una substància que ens fa sentir alegria i plaer. També ajuda a reduir l'estrès i l'ansietat, perquè baixa el cortisol, que és l'hormona de l'estrès.

Si toques un instrument, encara és millor perquè el cervell es relaxa, la memòria i l'atenció milloren molt. Això vol dir que la música fa que el cervell sigui més fort i que pugui aprendre més coses.

Quan escoltem música relaxant, ens podem concentrar millor i recordar més coses. També ajuda al fet que estiguem de bon humor, i així estudiar es fa més fàcil. Si cantes o toques un instrument, la memòria, la creativitat i la capacitat de resoldre problemes milloren.

A més, la música fa que el cervell sigui més flexible (això es diu neuroplasticitat), i així es pot aprendre més de pressa i adaptar-se millor a situacions noves. Per això, a moltes escoles posen música als nens petits, perquè així aprenen millor el llenguatge, els números i fins i tot a relacionar-se amb altres persones.

Resum dels beneficis de la música:

- Millora la memòria i l'atenció.
- Redueix l'estrès i l'ansietat.
- Fa que el cervell tingui més connexions.
- Ajuda a aprendre llengües i altres sabers.
- Millora l'estat d'ànim i la creativitat.