

Gaby Vargas // Twitter: @gaby_vargas



Los milagros de la música

● Abre registros de la memoria, te lleva al momento, el lugar y produce los sentimientos de épocas pasadas.

A pesar del parkinson avanzado, mi padre bailó esa noche como si no lo tuviera. Sus movimientos se volvieron fluidos y rítmicos como los de un joven, cuando por lo regular un sólo paso para caminar le significaba gran esfuerzo. Todos nos quedamos asombrados.

La música era su mundo, el poder que ejercía sobre él era irresistible. Incluso hizo de ella un modo de vida. Le bastaba escuchar los dos primeros acordes de una melodía para, instintivamente, mover el pie a su ritmo y saber si la pieza sería buena o no. Siempre le atinaba.

Lo recuerdo todas las tardes sentado junto a la grabadora compuesta de dos carretes enormes y rodeado de discos de acetato de la música que él grababa para alimentar Stereorey, como entonces se llamaba la estación de radio que hoy es MVS. Con sus amigos formó una banda en la que tocaba los teclados y con la cual ensayaba los fines de semana, para el gozo de sus hijos que lo espiábamos.

De hecho, durante los años sesenta creó la primera gasolinera con música de fondo y personal uniformado, lo que la hizo durante mucho tiempo la número uno en ventas de todo el país. Pero ¿por qué te hablo de esto?

La razón es el groove

¿Alguna vez has sentido el deseo incontrolable de pararte a bailar al escuchar determinada canción? La música tiene un poder muy fuerte; los científicos afirman que incluso es capaz de aliviar el dolor. Uno de los placeres más grandes de la vida consiste en rendirse a dicho impulso de cantar, bailar, aplaudir o caminar al ritmo de una melodía, como comenta la doctora Kelly McGonigal, en su libro *The Joy of Movement*.

Cuando dicho poder te toca, despierta el instinto más primario de moverte. A esa urgencia incontrolable de moverse al ritmo, los musicólogos le llaman: *groove* o

“ranura” en español, para describir esa fuente de placer que genera y desata en el cerebro una cascada de adrenalina, dopamina y endorfinas.

Virginia Wolf lo describe así: “Mueve tu instinto de barbarie arrullado en nuestras vidas sobrias –en un segundo te olvidas de siglos de civilización y te rindes a esa pasión extraña que te manda a dar vueltas locamente por el cuarto”.

En esa ocasión fue el *groove* el que hizo que mi padre bailara como un joven. “Gracias a su efecto estimulante, las personas pueden trascender sus aparentes limitaciones físicas”, comenta McGonigal.

En un estudio llevado a cabo en 2011, en Friburgo, Alemania, se encontró que a los pacientes con Parkinson les hace mucho bien una clase de baile semanal para suavizar los músculos faciales y del cuerpo.

Es por eso que en el transcurso de la historia de las culturas, la música se ha usado para motivar, unir, hacer el trabajo más rápido y menos pesado. Muchos atletas han aprendido a sacar provecho de ese beneficio. En experimentos se ha visto que acortan sus tiempos por segundos. Además, consumen menos oxígeno, por lo que se agotan menos, como si la música los proveyera de la energía que necesitan. Es por eso que dentro del deporte ya se considera una droga legal y estimulante. De hecho, hay *soundtracks* con los algoritmos y *bits* especiales para estimular el *groove* en los atletas.

Asimismo, la música abre registros de la memoria, te lleva al momento, el lugar y produce los sentimientos de épocas pasadas. El neurólogo Oliver Sacks escribió: “Cuando escuchamos música, escuchamos con nuestros músculos”. Incluso, si se escucha música recostado dentro de una máquina de *scan* para el cerebro, se puede observar que el área del sistema motor se ilumina. Increíble ¿no?

Sin duda, la música puede producir milagros. ❖