

Nº 132 Octubre 2021

Harper's BAZAAR

EDICIÓN DE COLECCIONISTA

ESPAÑA

*En portada,
C. TANGANA
de PRADA*

The MUSIC issue

4,99 € (Camarias, 5,14 €)

0011-3222
8 4713042681601





En perfecta sintonía

La música, como todas las artes, es un vehículo de placer, pero no solo. Aplicada a la práctica deportiva, está científicamente comprobado que mejora el rendimiento y fideliza la

Por *Virginia Lombraña*

El sonido de la lluvia fina al caer o el del mar que bate de manera armónica el oleaje tiene el poder de transportarte a la naturaleza. Pero además de recrear escenarios relajantes, si lo escuchas cuando ejecutas la Postura del Guerrero puede elevar tu *Virabhadrasana* al grado de perfección. Y es que las propiedades de la música exceden el puro hedonismo. Aplicada al ejercicio físico, puede inducir a la concentración en las clases de yoga o disminuir la sensación de cansancio en la sesión de *spinning*.

Algo que tiene fundamento científico, como explica David Ezpeleta, neurólogo del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid: «La música produce una activación cerebral que interconecta múltiples redes: la vía auditiva, que percibe el estímulo sonoro; la sintáctica musical, que reconoce las características armónicas; la memoria de trabajo, que focaliza la atención en lo que se escucha; la red de memoria episódica para la evocación de los recuerdos asociados; la motora, implicada en la percepción y seguimiento del ritmo, y la de recompensa». Un complejo entramado que contribuye a una mejora en la práctica deportiva, según los expertos. «La música tiene efectos fisiológicos en áreas cerebrales que regulan el sistema nervioso autónomo, las emociones, los afectos, la conducta... y, por tanto, puede producir respuestas cardiovasculares diversas. Además, el eje hipotálamo-hipofisario-adrenal modula la secreción de cortisol, adrenalina y otras hormonas relacionadas con el estrés. Si el ejercicio se practica con la música adecuada, el placer producido por el deporte se suma al que genera la experiencia estética musical, de modo que el vínculo se potencia y aumenta la probabilidad de persistir en la práctica deportiva. Además, reduce la sensación de cansancio y mejora la fuerza, velocidad o resistencia», especifica Ezpeleta, secretario de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología.

Así que, bien elegida, la sintonía puede llevar a otro nivel tus *workouts*. ¿Pero cuál es la mejor música para salir a correr, hacer *fitness* o practicar pilates? A priori, la tuya. «Las reacciones que tenemos cuando oímos una canción dependen de la personalidad de cada cual, de sus gustos y vivencias. La música, como otros muchos estímulos auditivos, puede aumentar la actividad cerebral, especialmente cuando emociona», apunta Ignacio Morgado, catedrático de Psicobiología del Instituto de Neurociencias de la Universidad Autónoma de Barcelona. Pero si no tienes una *playlist* configurada ni grandes preferencias, Morgado, neurocientífico y autor del libro *Materia gris* (Ariel), se atreve con algunas recomendaciones. «Las melodías orquestadas, al incluir no solo las notas fundamentales, sino también muchos armónicos, generalmente emocionan más que el canto a capela, salvo que quien lo haga tenga algún significado especial para el oyente. Por otra parte, hay música que puede reducir el estrés, entre ellas la gregoriana, el *jazz* suave, muchos tipos de clásica y coral, etcétera, pues contribuyen a liberar sustancias como las encefalinas y endorfinas cerebrales, que tienen efectos ansiolíticos», señala.

La preparadora personal Inés Torrens, del club David Lloyd Club Turó, desde su experiencia, concreta aún más los beneficios de la música en las rutinas de entreno: «El soporte musical es imprescindible para un gran abanico de actividades físicas. Permite descargar adrenalina y ayuda en la adquisición de habilidades motrices, funciona como acompañamiento en clases de meditación, marca una progresión en la intensidad del entrenamiento, ayuda a llevar un determinado ritmo de carrera y aporta fluidez y coordinación en sesiones de baile. Está demostrado que sincronizar el movimiento con la música aumenta el rendimiento deportivo. De ahí el éxito de los programas precoreografiados, como la marca Les Mills». ■



AL SON DE LA MÚSICA

FitBoxing Las canciones cañeras son las preferidas en las disciplinas más exigentes. En Brooklyn Fitboxing han equipado sus sacos con sensores que miden si se ha golpeado según el ritmo, para trabajar, además de la fuerza, la coordinación. «Ponemos temas de *rock* y electrónica compuestos a 134 BPM, lo que provoca un movimiento más rápido e intenso, muy importante en entrenamientos de golpeo», aclara Cristina Pujol, responsable de comunicación.

Body Balance Se trata de un programa inspirado en el yoga, taichi y pilates, que mejora la flexibilidad y la fuerza. «Las clases se hacen con música relajante, que es la que va guiando los estiramientos y también las posturas de tonificación que requieren trabajo, ya que se adaptan al ritmo», apunta Júlia Ndocky Ribas, preparadora física de Metropolitan.

Ciclo Indoor Esta actividad está diseñada para tonificar el tren inferior. «La música se usa para marcar el ritmo del pedal, ya que dependiendo del *beat* puedes estar en medio de una carrera con poca resistencia o subiendo una montaña», señala Sara Álvarez, fundadora de Reto 48.

Zumba El baile es un ejercicio cardiovascular excelente. No necesitas nada más que tu cuerpo y buena música, una herramienta sin la que no se puede impartir esta clase. «Los pasos se adaptan a la sintonía, que permite crear una coreografía final», explica Fer González, subdirectora de Arsenal Femenino.