



## Musikaren 8 onura zure ongizaterako eta osasunerako (azterlan zientifiko ugari argi eta garbi agerian utzi dituztenak):

**1/8**

Ba al zenekien Musikak eragin sendagarriak dituela? Bihotza erlaxatzen du eta tentsioa murrizten du. Musikak antsietatea eta estresa murrizten ditu. Horien ondorio diren gaitz, arazo eta gaixotasun gutxiago izango dituzu, edo, halakorik jada izanez gero, hobekuntza nabarituko duzu musika praktikatzan hasteari esker: gaixotasun kardiakoak, buruko mina, gizentasuna, zahartzea... (hain zuzen ere, zahartzeagatiko deterioroa atzeratzen du eta alzheimer eta antzekoak prebenitzen ditu musika ikasteak, esaterako).

**3/8**

Musikak aldarte eta emozio positiboak sustatzen ditu. Depresioa pairatzetik urruntzen gaitu. Gainera, musikak nabarmen murrizten du beldur-sentsazioa eragiten duen amigdala glandularen jardura.

**5/8**

Ongizate pertsonal handiagoa > Ezaugarri pertsonal garrantzitsuak geureganatzen laguntzen du musikak: helburuak lortzeko pertseberantzia, autoezagutza eta autoestimua, norberarengan konfiantza, frustrazioa gainditzen jakin, ardura hartu, gizarte-balioak (entzute aktiboa, partekatu, besteak errespetatu...), espresioa, adierazkortasuna, sormena, esfortzua, diziplina...

**7/8**

Haur eta gazte musikariak hobeto prestatuta daude erronka akademikoetarako > Musika-entrenamenduak gaitasun kognitiboak hobetzen ditu. Horrek trebetasun akademikoak hobetzen ditu eta, ondorioz, eskola-errendimendu hobea dute musika ikasten eta praktikatzan ari direnek.

Esan bezala, musika-entrenamendua duten haurrek garapen kognitibo eta akademiko hobea dute musika ikasi gabekoek baino. 7 urte bete aurretik musika-entrenamendua hasteak, gainera, onura hauek handiagoak izatea dakar. Hortaz, enpirikoki demostratuta dago komeni dela umetan hastea musika ikasten eta praktikatzan.

**2/8**

Musikak eragin sendagarri gehiago ditu: endorfina-jariatzea areagotzen du. Musikak mina eta molestiak arintzen ditu, analgesiko naturalak diren endorfinak jariatzen dituelako. Endorfinak lasaigarri naturalak dira, beraz, eta doinu bat entzutearekin batera gorputzak sortutako endorfinek immunitate-sistema hobetzen dute gainera.

**4/8**

Ongizate sozial handiagoa > Musikak pertsonen arteko komunikazio-gaitasuna, gizarte-integrazioa, talde-lana, atxikimendua, binkuluak eta loturak suspertzen ditu (ikerketek diote taldeko kirol-praktikak baino gehiago lortzen duela hori guztia musika ikasteak). Sozializatzaile bikaina da! Taldean abestu zein musika jotzerakoan, estresaren erantzule den kortisona hormonaren produkzioa txikitu egiten da, eta oxitozinarena handitu; bigarren honek harreman sozialak indartzen ditu eta baita amaren eta seme-alabaren arteko lotura afektiboa ere.

**6/8**

Musikak kognizioa hobetzen du (arazoak ebatzi, erabakiak hartu, emozioak eta sentimenduak adierazi eta kudeatu...).

Burmuinaren arrazonamendu abstraktuaren gunean kokatutako neurona-arte konexio jakinak estimulatu ditu musika ikasi eta praktikatuak, eta horrek ikasteko gaitasuna eta adimena areagotzen ditu: garunaren prozesu sentsorialak eta kognitiboak aberasten ditu musika praktikatuak, eta horrek informazioa prozesatu eta finkatzeko gaitasunaren mesedetan eragiten du.

Memoria bisuala eta espaziala hobetzen ditu eta baita planifikatzeko gaitasuna ere.

Zientifikoki egiaztatuta dago bereziki irakurmenerako, hizketarako eta matematikak zein hizkuntzak ikasteko abantaila ematen duela musika ikasteak. Musika entzute 'hutsak' ere onurak ditu alor honetan: Brocca gunea aktibatzen du, zientzialariek hitz egiteko gaitasuna kokatzen duten garun-eremua.

**8/8**

Musika ikasteak gure gaitasun fisikoak ere fintzen ditu: oreka, koordinazioa, psikomotritzitatea, zehaztasuna...