

## **¿Por qué se conceptualiza la música como un alimento para el alma?**

En este caso, la palabra *alma* se puede asociar a la consciencia, al interior de cada uno.

La música favorece la relajación, aleja los malos pensamientos y sumerge a las personas en un estado de armonía mental. Se puede decir que es un alimento que trae alegría, paz, expectación de lo bueno, y la belleza del sonido penetra en lo más profundo del ser.

Actualmente, la musicoterapia como disciplina de salud se ha extendido alrededor del mundo.

La musicoterapia reduce la ansiedad a través de la música y sus componentes. Esto aumenta el optimismo, promueve la calma y hace que los pacientes se olviden de la mayoría de sus problemas tanto físicos como emocionales, sociales y cognoscitivos.

## **¿Qué es lo que hace que la música tenga un efecto sanador?**

La armonía, la melodía y el ritmo tienen un efecto curativo. Escuchar música puede llevar a uno a alturas de belleza y revelación espiritual. De igual forma, contribuye a la espiritualización del pensamiento en la vida diaria y a mantener una atmósfera elevada que ayude a mantener sano el ambiente. La música resulta inspirativa y acerca a la conexión con todo lo divino, lo supremo, permitiendo llegar a un mayor entendimiento de las ideas del Alma.

### **Fuente**

Salud y bienestar desde una perspectiva espiritual