Há alguns anos atrás havia uma criança um pouco tímida e isolada onde ela encontrou na música seu modo de expressão e alívio diário, também olhava a música como modo de se expor ou de escape de algum jeito. de acordo com pesquisas a música acalma, estimula a memória, alivia dores e ajuda no exercício físico. Ouvir música pode trazer muitos benefícios para a saúde, corpo e mente. Ela tem sido usada, inclusive, por médicos e terapeutas como tratamento. Do G1, em São Paulo.

Aqui está alguns dos benefícios que a música nos traz:

* Diminui o estresse, traz serenidade e acalma
* Reduz a ansiedade
* Alivia dores e desconfortos, já que age como estímulo em competição com a dor
* Auxilia na diminuição da pressão arterial
* Ativa as conexões cerebrais e melhora a memória
* Estimula a articulação de ideias e aumenta a produtividade, tudo porque libera dopamina, neurotransmissor responsável pelo prazer
* Pode ser usada em atividades de cunho pedagógico para auxiliar na aprendizagem, na comunicação e na linguagem
* Leva o indivíduo ao autoconhecimento ao passo que resgata sentimentos, emoções e lembranças
* Colabora com a expressão corporal, pois estimula o movimento
* Torna as atividades físicas mais prazerosas
* Auxilia na coordenação motora

Todos esses benefícios da música são explicados pelo fato de, quando cantamos ou ouvimos melodias, o cérebro liberar justamente os neurotransmissores ligados ao prazer, de modo a aliviar dores e proporcionar sensação de bem-estar.