

## ***MUSIC FOR GYMS / M'encanta que suïs amb la nostra música.***

Hace relativamente poco he vuelto a frecuentar otra vez el gimnasio de manera regular. Estoy apuntada a uno en Barcelona al que intento ir cada día y ahora que estoy en Francia de residencia he decidido apuntarme a otro aquí estos dos meses para tener equilibrado lo que se dice el *mente-cuerpo*. Bueno, más que nada es que ya está haciendo frío y me da mucha pereza ir a correr al parque sola... necesitas mucha más fuerza de voluntad. En fin, vamos a lo que quiero ir. En Barcelona soy incapaz de ir a una clase dirigida, mira que lo he intentado eh, pero es que no hay quien pueda con esa música que te ponen. Te encuentras al profe maquinero que utiliza el tipo Pont Aeri/Chasis de los 90'-2000 con esos megasubidones, o al otro que pone Enya, o simplemente tienes que escuchar esa música que evitas cuando quieres salir de fiesta... vaya, a mi se me hace muy cuesta arriba el tema. Intento concentrarme en lo que es la clase y dejar la música de fondo, utilizándola como cuestión rítmica, pero no puedo evitar sulfurarme a ratos, cuando la escucho.

De aquí nace la intención de este artículo. Ando días/tiempo pensando, ¿no hay una MUSIC FOR GYMS de la misma manera en que Brian Eno pensó una MUSIC FOR AIRPORTS? No me refiero a un tipo de música con el mismo tratamiento con que Eno la realiza, pero sí pensando conceptualmente en las intenciones de ésta y haciendo un trabajo de composición riguroso. Realmente me encantaría tener ese tiempo para, a la vez que hago ejercicio, poder escuchar buena música con los sistemas de amplificación y las salas que tienen, que acostumbran a ser bastante buenos. Cuando me encuentro en la clase de *Stretching* (a ésta sí que suelo ir ya que la música queda muy muy de fondo) pienso: qué bueno sería poder estar ahora escuchando por ejemplo... *La Consagración de la Primavera* de Stravinsky. No porque piense que la música clásica es relajante como se le suele atribuir en muchos casos, sino por aprovechar ese tiempo para hacer una buena escucha. De hecho *La Consagración de la Primavera* sería una pieza muy poco indicada para una sesión de *Stretching*.

[Voy a hacer un paréntesis aquí para hablar de los últimos diez minutos de la clase de *Stretching*, ya que es algo que me fascina: al final de la sesión el monitor propone diez minutos de meditación. No es para nada una meditación real, ya que lo que pretende es que nos estiremos en el suelo, nos relajemos y hagamos una buena respiración mientras escuchamos un audio. Este audio en cuestión se trata de una voz masculina generada por ordenador que te dice qué partes de tu cuerpo debes ir sintiendo en cada momento: respira, siente el dedo gordo de tu pie derecho, ahora el de tu pie izquierdo, etc. Se nota que no es una persona real hablando por la entonación al acabar las frases. ¿Cómo se supone que una voz que es un software de lectura automática puede transmitir el cómo debo relajarme? En ese momento, estirada en el suelo, no paro de pensar que es una máquina la que me está hablando y no le encuentro sentido a la meditación. Por otra parte me quedo esos diez minutos ya que me fascina el hecho contradictorio mismo.]

En una clase de *body pump*<sup>1</sup>, por ejemplo, la música es totalmente imprescindible para la sesión, pero por otra parte parece que sólo se da importancia a los tempos y cambios de ritmo y que lo que se busca es algo que "pueda gustar a la mayoría"<sup>2</sup>. No se puede hacer una clase sin música, pero por otro lado le otorgamos a ésta un segundo plano de importancia en la escucha.

---

<sup>1</sup>No hay nada como dejar de ir al gimnasio un tiempo para que las clases adquieran nombres que no sabes lo que son. Ya no ves la palabra *aerobic* por ninguna parte...

<sup>2</sup>Y qué es eso de una música que le guste a la mayoría, porque claro, lo que gusta es lo que consumes? o consumes lo que te gusta?

## ¿Funcionaría una sesión de *Spinning* con Steve Reich?

Me encantaría mucho poder elegir las sesiones de *Spinning* con un estilo de música. Imaginad que el programa dijera:

- SPINNING ELECTRO LATINO
- SPINNING TECHNO
- TONIFICACIÓN HIP-HOP
- TONIFICACIÓN ROCK

Y ahí pues tu eliges qué tipo de música te va más para la sesión. Por lo menos vas un poco más encaminado... Además te aseguras que la sesión no va a saltar de Eminem a una versión maquinera de Yann Tiersen. Imagino unas sesiones auditivas donde tenga sentido lo que escuchas de principio a fin, no que sea un pupurri de todo lo que está de moda.

<http://brandtrack.fm/es/music/musica-para-gimnasios/>

He encontrado esto online, una web que asegura: “Un mix musical de alto voltaje energético ideal para un buen entrenamiento. Los estudios revelan que la música mejora la resistencia al ejercicio ... pero no toda la música. **Nuestros DJs han seleccionado canciones inspiradas en investigaciones científicas** para ayudar a sus clientes a alcanzar su máximo potencial en el gimnasio”

Lo he estado escuchando un rato y sí que parece un poco más trabajado, pero sigue sin salir de las casillas en la que está la *running music*, un música pensada más como bits que como sonido. “Nuestros DJs han seleccionado canciones inspiradas en investigaciones científicas” es sólo una estrategia de marketing.

Leyendo un artículo sobre el tema encuentro que: 'Can't hold us', de Macklemore & Ryan Lewis es la canción más popular entre todos los que usan Spotify en sus rutinas de ejercicio. 'Wake me up' de Avicii, 'Till I collapse' de Eminem, y 'Don't You worry child' de Swedish House Mafia son las siguientes en la lista<sup>3</sup>. ¿Puede que estas canciones estén ya en cierta medida pensadas a la hora de hacer ejercicio? Vemos *fitness*, *running* i *green shakes* por todas partes allá donde vamos. Desde hace ya algún tiempo la tendencia comercial es la salud, así que no me extrañaría. Me pregunto cómo sería una lista correspondiente a éstas que dicen seguir el estudio de los correctos bpm para el deporte, pero con música digamos más de “culto”. Cosas que me pregunto, vaya.

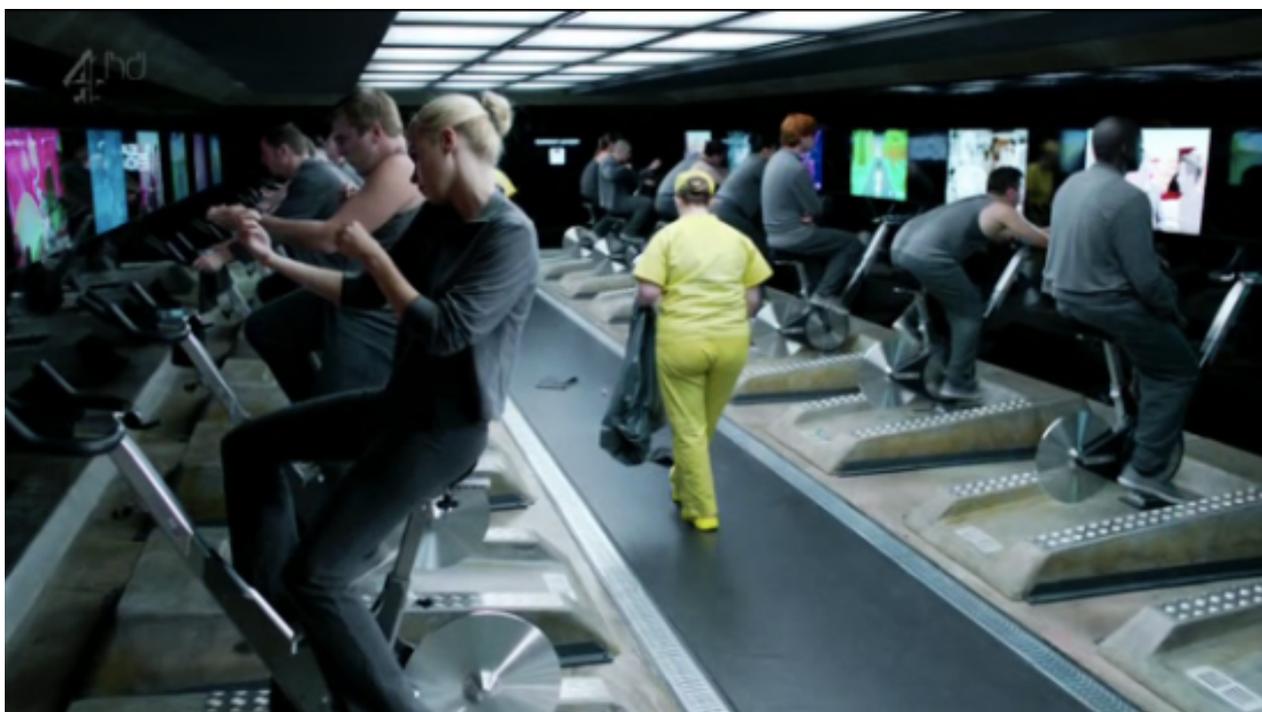
No puedo mencionar *fitness* y *green shakes*, sobretodo *green shakes* sin que venga a mi mente el trabajo de Ariadna Guiteras. Para los que no la conozcáis, Ariadna es una artista de Barcelona que lleva tiempo dándole vueltas al tema de la salud en la vida como nueva moda, ligándolo con tecnología (ipads, sistemas táctiles) y poseía. Lo último que está haciendo son unas conferencias performáticas dónde habla de todos estos temas: cómo sentirte bien por dentro, la obsesión con el yoga, el color verde ligado a la salud y la clorofila... mientras prepara *green shakes*. ¿En qué momento la cosa *healthy* se ha expandido tanto? Este tipo de cosas se pregunta ella. O quizá me lo pregunto yo, pero a raíz de su trabajo. Sólo por mencionar una anécdota, el otro día descubrí que la tienda



<sup>3</sup>Para buscar listas de música para el *gym* existe la nomenclatura *Music for Workout*, que es específica para sesiones de entrenamiento.

*Oysho*, que originalmente se dedicaba a la ropa interior femenina, ha abierto una tienda única y exclusivamente con ropa (muy mona por cierto) para el deporte: El *running*, el *fitness*, que si no se dice en inglés parece que no quemes las mismas calorías. Pues en esa tienda tienen como 30 tipos de leggings diferentes que a mi parecer la gente compra como ropa de cada día. Esa es otra, la moda ha adoptado la estética *gym* para el uso diario. Sino mirad a Madonna.

Volviendo un poco a lo que decía antes, que sino me voy por las ramas... Cuando voy al gimnasio me siento en un futuro extraño, o quizá es una realidad paralela. Lo que sí es cierto, es que se trata de un micromundo con sus reglas, sus gestos, su estética, su olor... muy muy característicos y diferentes a lo que encuentras fuera. En este gimnasio en Francia ya es lo más. Tengo una llave electrónica que sirve para todo, puedo ver la tele y navegar por internet en todas las máquinas de la sala de *fitness* y conectar mi iphone ahí. En la llave electrónica se guardan mis logros y me llega una notificación al iphone de si quiero compartir mi entrenamiento en la página de nike. **Whaaaaaaat?** Me siento como dentro de Black Mirror en ese capítulo en el que vivían encerrados en cubículos con pantallas por todas partes y para ganar monedas extra debían ir a pedalear al gimnasio.



Antes he mencionado las clases dirigidas, colectivas, con su música colectiva en el momento del ejercicio. Paso ahora a hablar de la música individual, **de ti, tu ipod y tu running**. ¿Qué es lo que hago yo? Como no he conseguido todavía encontrar una sesión que me guste musicalmente y además se acomode a los ritmos (bpm) que necesito en cada momento, lo que hago es poner mi ipod en modo aleatorio y que sea "lo que dios quiera". En este caso dios es la aleatoriedad mediante la que el ipod funciona a nivel numérico. Dejar al ipod que decida lo que va a sonar.

**¿realmente es aleatoria esa reproducción o es un timo?** Así lo explica Jonah Lehrer: "No puede ser aleatoria porque nuestro cerebro no funciona así. Al principio, Apple introdujo la reproducción aleatoria de verdad. Sin embargo, la aleatoriedad no era interpretada por el consumidor como verdadero azar, pues algunas canciones se repetían de vez en cuando. Los consumidores creyeron, en consecuencia, que esa característica contenía preferencias y patrones secretos". Debido a ello, *Apple* se vio en la obligación de

revisar el algoritmo. “Lo hicimos menos aleatorio para que pareciera más aleatorio”, dijo Steve Jobs, presidente de *Apple*.<sup>4</sup>

Un día de los que hice eso, tuve una revelación muy bonita. Mi ipod decidió que después de *Perdurabo*\* iba a sonar Philip Glass, concretamente *Metamorphosis Five*. Así de primeras no parece una canción que yo escogería para ir a correr, pero en ese momento tuvo un efecto que no esperaba para nada. Me encontraba ahí, corriendo en la cinta cuando de repente empecé a mirar a la gente, sus expresiones, las gotas de sudor cayendo, sus movimientos, las subidas y bajadas de los pesos en las máquinas... todos los movimientos parecían haber adquirido un tono diferente bajo mi percepción. Lo recuerdo como un momento muy bello. Era como estar dentro de un videoclip en el que la imagen y la música no tienen nada que ver pero casan a la perfección y ésta hace que cambie toda la atmósfera. Después de esto escribí esta frase que al final ha sido escrita en una camiseta de un amigo: “Hay algo de seductor en renunciar al control y dejar que el ipod decida qué es lo siguiente que va a sonar. Como escuchar a Philip Glass en el gimnasio y que de repente todos los movimientos adquieran una belleza extrema”.



Y para finalizar, os cuento esto que me dijo una amiga ayer y que me parece muy interesante al respecto de todo lo que he estado comentando. ¿Y si pasamos de todo esto y vamos al gimnasio con tapones? qué pasaría? perderíamos el ritmo en las clases dirigidas? nos concentraríamos aún más en como se va sintiendo nuestro cuerpo en la sala de máquinas?

Al igual que en el artículo anterior os voy a dejar aquí mi obsesión/recomendación:

\**PERDURABO* de C.C Crack and James Custodio. He descubierto que de toda la música que tengo es la que más me motiva cuando estoy corriendo en la cinta del gym! Espero que los músicos se tomen esto como un pipopo. De hecho se lo conté a Sergi Botella, uno de los integrantes y me dijo: M'ENCANTA QUE SUÏS AMB LA NOSTRA MÚSICA.

Aquí el link a su bandcamp:

<https://mandro.bandcamp.com/releases>

En el formato digital falta el último track de 20 min (disponible en la cinta) que es con el que más sudas, pero aquí tenéis un fragmento.

<https://www.youtube.com/watch?v=NFXnWry1C-Y>

y si queréis, probad poner a continuación a Philip Glass y luego me contáis...

---

<sup>4</sup> <http://www.xatakaciencia.com/matematicas/la-lista-de-de-reproduccion-aleatoria-del-ipod-realmente-es-aleatoria>