

30 Ιουνίου 2016

## Η μουσική του Βέρντι το καλύτερο χαλαρωτικό!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μελέτη που έγινε στο πανεπιστήμιο της Οξφόρδης αναφορικά με τους ιδανικούς

τρόπους χαλάρωσης έτσι ώστε να μπορούμε να ελέγχουμε το σώμα μας και να ρίχνουμε την αρτηριακή πίεση έδειξε ότι η κλασική μουσική και ειδικά τα κομμάτια του συνθέτη Giuseppe Verdi είναι τα ιδανικά.

Όπως λένε οι επιστήμονες, ένας επαναλαμβανόμενος κύκλος 10 δευτερολέπτων αργής μουσικής δρα κατευναστικά στον οργανισμό μας και ηρεμεί το σώμα μας επειδή ταιριάζει με τα κύματα των 10 δευτερολέπτων του ίδιου του σώματος.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, η μουσική Giuseppe Verdi κατεβάζει την πίεση και γενικά ηρεμεί. Ωστόσο, όπως αναφέρουν και τα αργά κομμάτια από την 9η Συμφωνία του Μπετόβεν και οι άριες από την όπερα του Πουτσίνι, «Turandot», είναι από κομμάτια που έχουν τους κύκλους των 10 δευτερολέπτων που ταιριάζουν απόλυτα με τον ρυθμό ελέγχου του καρδιαγγειακού συστήματος, ενώ αντίθετα πρέπει να αποφεύγουμε ότι έχει να κάνει με ποπ, τζαζ ή ροκ όταν θέλουμε να χαλαρώσουμε.

**Πηγή:** [naftemporiki.gr](http://naftemporiki.gr)