

16 Ιανουαρίου 2017

Νευροεπιστήμονες ανακάλυψαν ένα τραγούδι που μειώνει το άγχος κατά 65% (Ακούστε)

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η δημιουργία της απόλυτης ξεαγχωτικής μουσικής

Οι ερευνητές στο Mindlab International στο Η.Β. ήθελαν να μάθουν τι είδους μουσική προκαλεί την μεγαλύτερη κατάσταση χαλάρωσης. Στη μελέτη οι συμμετέχοντες προσπαθούν να λύσουν ένα δύσκολο παζλ - το οποίο προκαλεί έναν ορισμένο βαθμό στρες - ενώ συνδέονται με αισθητήρες. Παράλληλα, οι συμμετέχοντες ακούν μια σειρά από μουσικά κομμάτια καθώς οι ερευνητές μετρούν την εγκεφαλική δραστηριότητα, τον καρδιακό ρυθμό, την αρτηριακή πίεση και τον ρυθμό της αναπνοής τους.

Αυτό που βρήκαν είναι ότι ένα μουσικό κομμάτι -το «Weightless» - οδήγησε σε εντυπωσιακή μείωση 65 τοις εκατό στο συνολικό άγχος των συμμετεχόντων, και μείωση 35 τοις εκατό σε συνήθεις τιμές φυσιολογικής ηρεμίας.

Είναι ενδιαφέρον, ότι το κομμάτι είχε σχεδιαστεί ειδικά για να προκαλέσει αυτή την εξαιρετικά χαλαρή κατάσταση. Δημιουργήθηκε από την Marconi Union, οι μουσικοί συνεργάστηκαν με θεραπευτές ήχου και οργάνωσαν προσεκτικά τις αρμονίες, τους ρυθμούς και το μπάσο, με αποτέλεσμα την επιβράδυνση του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης του ακροατή, ενώ μειώνονται επίσης οι ορμόνες του στρες, όπως η κορτιζόλη.

Στην πραγματικότητα, η μουσική είναι τόσο αποτελεσματική, που πολλές από τις γυναίκες που συμμετείχαν ένωσαν υπνηλία - στο σημείο όπου ο επικεφαλής ερευνητής Dr. David Lewis-Hodgson συμβουλεύει να μην την ακούμε κατά την οδήγηση.

Αλλά δεν χρειάζεται να πιστέψετε λέξη από τα παραπάνω. Ζήστε την εμπειρία για τον εαυτό σας εδώ:

Μετάφραση spiritscience.gr από themindunleashed.com

Απόσπασμα από: awakengr.com