

Muzica anti-stres

Articol de: anca axenia

Fiecare dintre noi, indiferent de ceea ce ne diferentiaza ca varsta, ocupatie sau pasiuni suntem supuse in fiecare zi unor presiuni venite din mediul exterior. Stresul, caci despre el este vorba, evolueaza si se adapteaza mai usor decat am crede.

Unul dintre remediile la indemana noastra si de care ne putem folosi adesea pentru a scapa de stres este muzica. Dar nu orice fel de muzica. Combinate intr-o maniera specifica, sunetele genereaza nu numai o stare de echilibru si armonie, cat mai ales sentimente pozitive: incredere, speranta, curaj, ambitie si hotarare.

Muzica relaxanta este un gen muzical putin cunoscut si mediatizat. Colectia de sunete, multe dintre ele preluate din natura cum ar fi ciripitul pasarilor, fosnetul frunzelor, ecoul valurilor sau rapaitul ploii pe pervazul ferestrei poate genera exact acea stare de liniste si relaxare de care avem nevoie.

Starea de armonie si detensionare psihica generata de o astfel de muzica se explica plin aceea ca propriul nostru creier ne poate ajuta sa scapam de stres. Studiile stiintifice au demonstrat ca un mediu nepoluat de stres va fi retinut de creierul nostru si ulterior folosit ca supapa, prin acea colectie de amintiri placute la care ne reintoarcem in momentele de cumpana emotionala. Daca adaugam la peisaj si o amprenta fonica sugestiva, efectul va fi cu mult mai benefic.

De fapt, inca din stadiul de fat in pantecul cald si protector percepem bataile inimii mamei ca pe un ritm muzical. Specialistii apreciaza ca printre cele mai reconfortante sunete se numara cele produse de flaut, fluier, tonalitatea redusa a tobelor sau cea a pianului, recomandand in mod special liniile melodice uniforme care reduc producerea in exces a serotoninei ? hormonul secretat in situatii de tensiune psihica. De aceea, multi medici stomatologi se folosesc de muzica relaxanta pentru a le reduce pacientilor durerea provocata de procedurile medicale complicate.

Mai mult, muzica reduce pericolul bolilor de inima si poate duce la imbunatatirea aspectului pielii si chiar aspectului fizic in general, dat fiind faptul ca un fundal muzical potrivit, asociat cu diverse activitati de petrecere a timpului liber, cum ar fi gradinaritul, gimnastica, yoga duc la inalturarea gramelor in exces.

Iata cateva exercitii muzicale anti-stres:

- * Incearca sa faci o "baie auditiva". Aseaza-te intr-o pozitie confortabila, pe sofa sau chiar pe niste perne pe podea, pune un CD cu muzica relaxanta si scufunda-te in cocktailul sonor. Pentru a mari perceptia si concentrarea asupra undelor sonore, incearca sa asculti muzica chiar si la casti.

- * Alege niste melodii cu o linie melodica ciclica, care se repeta, al caror ritm sa nu fie prea accelerat.

- * In timp ce asculti melodia, imagineaza-ti cum inlaturi toata tensiunea si stres-ul acumulate in timpul zilei, ca pe o povara grea de care te descotorosesti. Concentreaza-te asupra respiratiei, inspira, expira, incearca sa reduci intensitatea respiratiei.

- * Focuseaza-te asupra pauzelor dintre note. Asta te impiedica sa rupi concentrarea, aparuta din tendinta de a analiza melodia si ritmurile sau instrumentele folosite.

- * Daca ai nevoie de stimulare dupa o zi indelungata de lucru, alege o melodie antrenanta, mai degraba decat una lenta.

- * Cand simti ca ai pierdut controlul, nimic nu te poate readuce mai mult pe linia de plutire decat un cantecel din copilarie sau acele melodii asociate cu momentele placute din viata ta. Ceea ce iti este cunoscut iti va oferi automat sentimentul sigurantei si al reechilibrului.

- * Cand ai chef de o plimbare, ia-ti si walkman-ul! Vei vedea ce bine o sa te simti cand vei admira privelistea si iti vei oxigena creierul printr-un exercitiu fizic usor! O sa fii cu mult mai optimista, dar si mai supla!

Adauga la acestea putina hotarare sa invingi stresul cotidian si vei fi cu mult mai frumoasa si mai sanatoasa!

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

