Neuroteadlased soovitavad: mässuvastane rahustav muusika

9 aastat tagasi - 09.02.2017 Autor: AM

Rahustav muusika on ammu tuntud ravimeetod. Kuid nüüd on neuroteadlased selle tõsiselt kätte võtnud ja koostasid *playlisti* ehk mahamängimise nimekirja, mis peaks leebeks sundima ka kõige mässumeelsema aktivisti.

Suurbritannia organisatsioon Mindlab on natuke meie peas ringi vaadanud ja uurinud, mis kõige paremini mõjub. Selleks ei pidanud tegema suurt raketiteadust - tuli vaid mõõta katseeksemplaride ajulaineid neile erinevat muusikat lastes.

Leebet repertuaari katsetades leiti, et eriti rahustav on see lugu:

Kui veel ärkvel oled ja edasi loed, siis teadmiseks - nimetatud lugu loodigi koostöös heliteraapia spetsialistidega. Seega olid nad õigel teel ja nüüd on ka teaduslikult tõestatud, et selline muusika vähendab raevu kuni 65 protsenti. Manchesterist pärit trio Marconi Union salvestas peale heliteraapia spetsialistidega konsulteerimist selle loo nimega "Weightless" ja teadlased omakorda avastasid, et see aeglustab hingamist, harvendab südamelööke, lõdvestab lihaseid ja teeb natuke uniseks. 40 katsealust naist leidsid, et ülalolev lugu aitab neil paremini rahuneda kui näiteks Enya, Mozart või Coldplay.

Selle peale meenub 1988. aasta, kus esimene tõsisem nõukogude ajastu meeleavaldus Tallinnas Tammsaare pargis üritati laiali ajada mitte sõduritega, vaid mikrobussiga, mille katusel üürgas suurtest kõlaritest veidra valikuga rahulik muusika. Tundub, et ka Nõukogude Liidus oli vastav teadus arenenud.

Neuroteadlaste uuringu läänes maksis aga kinni dušigeelitootja Radox Spa.

Viha ja tööstress pidid põhjustama tänapäeva esimeses maailmas rohkem surmasid kui diabeet, alžeimeri tõbi või gripp. Ja kui selle vastu saab võidelda lihtsalt muusikaga, siis peaks see ju olema hea lahendus tablettide asemel.

Teisel kohal, mida uuringut juhtinud Dr. David Lewis-Hodgson välja pakkus, oli Airstreami "Electra".

Kolmandale kohale asetus katsetuste tulemusena DJ Shah - Mellomaniac (Chillout Mix).

Alles neljas on kõigile tuntud uinutaja Enya.

Viies - "Strawberry Swing" Coldplaylt.

Igaks juhuks olgu hoiatatud, et roolis olles ja pikal autosõidul ei maksaks neid lugusid kuulata. Rahustav muusika võib tukkuma panna.

- Uudised

- Lahendused
- Turvalisus

Pilt

