

Stress terugdringen met muziek, de wetenschap zegt het werkt



Iedereen heeft wel eens last van stress, als het even niet goed loopt op je werk, school of thuis. Er zijn vele tips, handigheidjes en technieken om je stress weer onder controle te krijgen. Er is er 1 waar je misschien minder snel aan denkt, muziek, relax muziek. Zo kun je dus stress terugdringen met muziek.

Muziektherapieën zijn al lang populair en een goede manier om te ontspannen en je [stress te verminderen](#). De meeste oude culturen maken al langer gebruik van muziek om hun welzijn en gezondheid te verbeteren.

Nu, hebben neurowetenschappers uit het Verenigd Koninkrijk uitgevogeld welke muziek je rust geeft, via een aantal tests. De deelnemers moesten zo snel mogelijk een moeilijke puzzel op te lossen, terwijl ze waren aangesloten op sensoren. De snelheid en de moeilijkheidsgraad van de puzzels veroorzaakte een zekere mate van stress. Ze lieten de deelnemers naar verschillende muziek luisterden, en zo konden ze meten via hun hersenactiviteit, hartslag, bloeddruk, en de snelheid van de ademhaling welke muziek als prettig/rustgevend werd ervaren.

Volgens het onderzoek was er 1 nummer wat ervoor zorgde dat de deelnemers 65% minder stress hadden en dat is het nummer "Weightless". Ga er even voor zitten en ontspan, dan kun je er daarna weer tegenaan voor de rest van de dag.

Stress terugdringen met muziek

Dit nummer is speciaal gemaakt om stress terug te dringen met muziek. Het nummer is

gemaakt met Marconi Unie, en die deden dit samen met muziektherapeuten. Het zijn dus zorgvuldig gearrangeerd harmonieën, ritmes en baslijnen die je helpen vertragen van je hartslag, het verlagen van je bloeddruk en het terugdringen van het stresshormoon cortisol, waardoor je minder stress ervaart.

Als het gaat om het verlagen van angst en stress, kun je daar niet genoeg middelen voor inzetten. Want stress is een toenemend gezondheidsprobleem net zoals hart-en vaatziekten en obesitas. Uit [onderzoek van de universiteiten van Harvard en Stanford](#) blijkt dat stress meer doden veroorzaakt dan diabetes, de ziekte van Alzheimer, of influenza.

Als je een gezonde lichaam en geest wilt hebben moet je zorgen voor ontspanning.

Je lichaam en geest hebben dus dagelijks rust nodig. Muziek leent zich prima om even onder de druk van e-mails, afspraken, vergaderingen en deadlines uit te komen. En als je wat meer tijd hebt dan 1 nummer kun je voor de verlengde versie van 31 minuten gaan:

En als je het echt even niet meer weet of, net als ik, af en toe een ontspanningsdag inplant, dan heb je hieronder nog de 10 uurs versie, als je dan niet volledig ontspannen bent.....

Meer ontspanningsmuziek voor stress te verminderen of concentratie te verhogen

[Muziek is helend](#) en goed voor je gezondheid. Buiten muziek is blij zijn en een positief gevoel hebben ook belangrijk, [daarom 9 dingen die je een goed gevoel geven](#), positief en blij en hieronder nog meer ontspanningsmuziek voor stress te verminderen of je concentratie te verhogen.

Studie- & concentratiemuziek

Deze studiemuziek voor een betere concentratie maakt gebruik van krachtige alfavolven en binaurale beats om de concentratie en het hersenenvermogen te verhogen en is ideale ontspanningsmuziek voor de verlichting van stress. Deze studie- en focusmuziek is ontspannende instrumentale muziek die je helpt bij het leren, of te concentreren bij bijvoorbeeld een examen. Hiermee kun je je geest op een natuurlijke manier een gefocuste toestand laat bereiken, perfect voor werk en studie. Omdat dit binaurale beats zijn, dat is een verschil tussen de linker en rechterhelft van de muziek, is dit het beste te beluisteren met een koptelefoon.

Muziek voor healing van je hersenen en DNA

Nog een stap verder met deze muziek, hiermee kun je je hersenen helen. In de zin van tot rust

brengen, stress terugdringen met muziek. Dit is krachtige muziek die je alleen moet doen als je in een ontspannen situatie bent, niet als je bijvoorbeeld aan het autorijden bent. Niet zweverig, gewoon een keer uit proberen en daarna met je ogen dicht voelen wat er gebeurd is.

Shares

- -

[Facebook](#)

1

- -

[Twitter](#)

2

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding