

# Najbardziej relaksująca melodia

Brytyjski zespół i naukowcy skomponowali wspólnie najbardziej relaksującą melodię.

Specjaliści od terapii dźwiękowej oraz pochodzący z Manchesteru zespół muzyczny Marconi Union stworzyli utwór, który grany czterdziestu kobietom wpływał na nie bardziej relaksująco niż melodie Enya, Mozarta czy Coldplay.

Do relaksacji słuchaczy potrzebna była kompilacja konkretnych rytmów, dźwięków, częstotliwości i interwałów. Stałe tempo (60 BPM) utworu „Weightless” powoduje synchronizację fal mózgowych i tętna. Niskie dźwięki basowe relaksują słuchacza, a niskie świszczące, jakby transowe brzmienia wprowadzają w jeszcze głębszy stan spokoju.

Dr David Lewis, jeden z wiodących specjalistów w dziedzinie stresu w Wielkiej Brytanii powiedział, że melodia daje poczucie relaksu większe niż jakakolwiek inna testowana kompozycja muzyczna. Badania obrazowe mózgu wykazały, że utwór oddziałuje na bardzo głębokich poziomach mózgu, stymulując nie tylko regiony odpowiedzialne za przetwarzanie dźwięku, ale też te powiązane z emocjami.

Badanie zleczone przez firmę Radox Spa, produkującą płyny do kąpieli i żele pod prysznic, wykazało, że „Weightless” relaksował lepiej niż masaż, spacer czy herbata. Z tego też powodu odradza się słuchania utworu podczas prowadzenia samochodu.

A oto lista najlepiej relaksujących melodii:

1. Marconi Union - Weightless
2. Airstream - Electra
3. DJ Shah - Mellomaniac (Chill Out Mix)
4. Enya - Watermark
5. Coldplay - Strawberry Swing
6. Barcelona - Please Don't Go
7. All Saints - Pure Shores
8. Adele - Someone Like You
9. Mozart - Canzonetta Sull'aria
10. Cafe Del Mar - We Can Fly

Źródło: [www.shortlist.com](http://www.shortlist.com)