

## Η μουσική κάνει καλό στη λειτουργία της



H

μουσικοθεραπεία έχει αποδειχθεί σωτήρια σε πολλές περιπτώσεις, γι' αυτό και πολλά νοσοκομεία ανά τον κόσμο την έχουν συμπεριλάβει στις μεθόδους αποθεραπείας.

Μια νέα μελέτη την οποία έκαναν από κοινού Άγγλοι και Ιταλοί ερευνητές διερεύνησε το κατά πόσο η μουσική προκαλεί αλλαγές στις καρδιαγγειακές και αναπνευστικές λειτουργίες του οργανισμού και βοηθά στην καλύτερη λειτουργία της καρδιάς και τους εγκεφάλου, μέσω της ομαλότερης ροής του αίματος.

Στη μελέτη έλαβαν μέρος 24 εθελοντές εκ των οποίων οι 12 ήταν μουσικοί ενώ οι υπόλοιποι 12 δεν είχαν μουσική εκπαίδευση.

Οι επιστήμονες μέτρησαν τον αναπνευστικό και καρδιακό ρυθμό, το διοξείδιο του άνθρακα, την αρτηριακή πίεση, την ανταλλαγή αερίων στους πνεύμονες, τη ροή αίματος στις εγκεφαλικές αρτηρίες και άλλες μετρήσεις του καρδιαγγειακού και αναπνευστικού συστήματος. Καθόλη τη διάρκεια των μετρήσεων αυτών οι εθελοντές άκουγαν έξι διαφορετικά είδη μουσικής. Η μουσική εναλλασσόταν τότε σε γρήγορους ρυθμούς και τότε σε χαλαρωτικές μελωδίες.

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι με την έναρξη της μουσικής, ο οργανισμός των εθελοντών έμπαινε σε διαδικασία διέγερσης με αύξηση της αναπνευστικής και καρδιακής συχνότητας και της αρτηριακής πίεσης.

Οι δε αλλαγές στον καρδιακό και αναπνευστικό ρυθμό όπως και στην πίεση γίνονταν ανάλογα με το ρυθμό της μουσικής. Για παράδειγμα η απαλή μουσική με αργό ρυθμό προκαλούσε χαλάρωση και μείωση του αναπνευστικού και καρδιακού ρυθμού, ενώ τα πιο γρήγορα κομμάτια που είχαν ένταση επιτάχυναν τον καρδιακό και αναπνευστικό ρυθμό.

Όπως παρατήρησαν, ο γρήγορος ρυθμός προκαλούσε μείωση της ταχύτητας ροής αίματος στη μέση εγκεφαλική αρτηρία.

Αναφορικά με τα είδη μουσικής, οι ερευνητές είδαν ότι οι αργοί ρυθμοί προκαλούσαν ηρεμία και χαλάρωση ενώ τα μικρά διαλείμματα διάρκειας 2 λεπτών, οδηγούσαν σε ακόμα μεγαλύτερη χαλάρωση και ηρεμία.

Επίσης, οι εθελοντές που είχαν μουσική εκπαίδευση ανέπνεαν ακολουθώντας το ρυθμό. Γρήγορα στους γρήγορους και αργά στους αργούς, εν αντιθέσει με τους εθελοντές που δεν είχαν μουσική εκπαίδευση.

Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι η κατάλληλη μουσική, εκτός από την καλή διάθεση που προσφέρει στον ακροατή βοηθά αποτελεσματικά στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος στον εγκέφαλο και τη βελτίωση της λειτουργίας του καρδιαγγειακού συστήματος.

**Πηγή:** [naftemporiki.gr](http://naftemporiki.gr)