

# Oír música 45 minutos será tu mejor relajante

Los médicos no "recetan" escuchar música clásica para combatir el insomnio... pero deberían hacerlo. Y es que son muchos los estudios que han demostrado su efecto relajante. Y nosotros nos atreveríamos a decir que puede ser, incluso, una buena alternativa a los somníferos ya que, como te explicamos en la página siguiente, cada vez se descubren más efectos secundarios de estos fármacos.

La música, en cambio, no tiene ninguna repercusión indeseable: investigadores de la Universidad de Louisville (EE. UU.) han comprobado, por ejemplo, que las personas con insomnio descansan mejor si antes escuchan piezas como "Música del agua", de Haendel; "Canon en RE", de Pachelbel; o "Las cuatro estaciones", de Vivaldi. Otra investigación, de la Universidad de Case Western (EE. UU.) en colaboración con el Hospital de Taiwan, demos-



## Escucha los latidos del corazón o el tranquilizador sonido del agua

**Un estudio reciente** ha demostrado que oír el latido cardíaco registrado en una grabadora ayuda a conciliar el sueño. Las pulsaciones deben estar entre 60 y 70 minutos, que son las que corresponden a personas más calmadas.

tró que se puede mejorar hasta un 35% la calidad de su sueño si se escucha música suave durante 45 minutos antes de acostarse. Por último, un trabajo del Hospital St. Agnes de Baltimore (EE. UU.) reveló que oír notas relajantes produce el mismo efecto que tomar 10 mg de valium.

### DESCUBRE CÓMO TE RELAJAN LOS ACORDES SUAVES

Los siguientes son solo unos ejemplos del efecto que la música tiene en el organismo humano, muy similar a un somnífero... pero natural:

📌 **Relaja la musculatura y alivia dolores que no te dejan dormir.** El doctor Carlos Egea, jefe de la Unidad de Sueño del Hospital de Álava, afirma que "si te fijas en una persona que está escuchando notas suaves con los ojos cerrados, lo primero que observas es cómo se le relaja el rostro, desaparece el rictus de la boca y se le abren los labios". Ese estado de relajación también se produce en el resto del cuerpo. Por eso es un alivio cuando hay molestias en el cuello o las piernas, zonas que acumulan tensiones. Además, oírla genera endorfinas (reductores del dolor).

📌 **Produces muchas menos hormonas del estrés.** Escuchar acordes suaves disminuye la producción de noradrenalina, que promueve el estado de

**Escuchar este ritmo** tiene un poder hipnótico que te ayuda a dormir. Lo mismo ocurre con la música creada a partir de los llamados "paisajes sonoros": el fluir del agua en un riachuelo, el sonido de las olas, la brisa de un bosque...

### ACORDES SEDANTES

## Las melodías más adecuadas

**El doctor en Comunicación, ingeniero y músico Jordi Jauset nos da pistas sobre la música idónea para conciliar el sueño.**

★ **Una pieza relajante** tiene que cumplir estas normas: debe ser lenta (con un tempo inferior al de tus pulsaciones cardíacas); con poca variación melódica y escaso ritmo para aumentar la sensación de monotonía; y, sobre todo, debe estar a bajo volumen.

★ **Los instrumentos** más "sedantes" son el violín, el arpa, la viola, el piano y la flauta dulce.

alerta. Además, según el Dr. Egea, "disminuye el nivel de ansiedad y esto reduce el tiempo que tardas en dormirte desde que te acuestas (la latencia de sueño) y aumenta su profundidad reduciendo los despertares".

📌 **Tu cerebro se relaja, respiras pausado, el corazón late más lento...** Tal y como asegura el ingeniero y músico Jordi Jauset, al oír música lenta aumentan los niveles en sangre de ácido gamma amino butírico, un neurotransmisor que reduce la actividad del cerebro y del sistema nervioso. Y todo esto hace que las ondas cerebrales pasen del estado beta (vigilia) a las alfa y theta (relajación). El ritmo cardíaco y respiratorio también disminuye y baja la tensión.

📌 **Aleja los malos pensamientos y despierta tu optimismo.** La música tranquila tiene un efecto muy positivo cuando cuesta conciliar el sueño debido a una tendencia depresiva. Se ha comprobado incluso que las piezas de Bach y Vivaldi ayudan a recordar experiencias placenteras que se han vivido ahuyentando así los pensamientos negativos. A todo lo dicho, habría que añadir que ese tipo de acordes generan placer.