



Sabies que hi ha una cançó perfecta contra l'ansietat?

En un món on l'estrès i l'ansietat s'han convertit en constants companys de viatge, trobar maneres efectives de relaxar-se és essencial per al benestar. Els experts alerten que les circumstàncies pròpies de la vida contemporània podrien fer que aquest aspecte estigui encara més present del que és habitual.

En moments d'ansietat **la música pot ajudar a relaxar-nos**. I és que pot reduir els nivells de cortisol, l'hormona de l'estrès, ajudant-nos a sentir-nos més tranquils i relaxats. Els ritmes lents i les melodies suaus poden tenir un efecte calmant sobre el sistema nerviós. D'altra banda, escoltar música que ens agrada pot alliberar dopamina, una substància química del cervell associada amb el plaer, fet que pot millorar el nostre estat d'ànim.

Segons una investigació de la Penn Medicine, a Filadèlfia, la música podria reduir l'ansietat del pacient significativament. Doncs bé, basant-se en aquest estudi, la revista GQ explica que hi ha una cançó concreta per alleugerir l'ansietat. Parlem de **'Weightless' de Marconi Union**, un grup d'Anglaterra que fa música ambiental des de fa més de dues dècades.

Segons expliquen aquest tema **dura uns 8 minuts i va ser desenvolupat per especialistes en teràpia de so**. Compta amb harmonies i ritmes curosament treballats i dissenyats específicament per calmar qui escolti la cançó.

Escoltar aquesta cançó et pot ajudar, però no significa que altres temes, com les teves cançons preferides, no puguin relaxar-te també. Així que pots provar amb els teus artistes preferits o bé escoltar aquest tema.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=UfcAVejslrU>