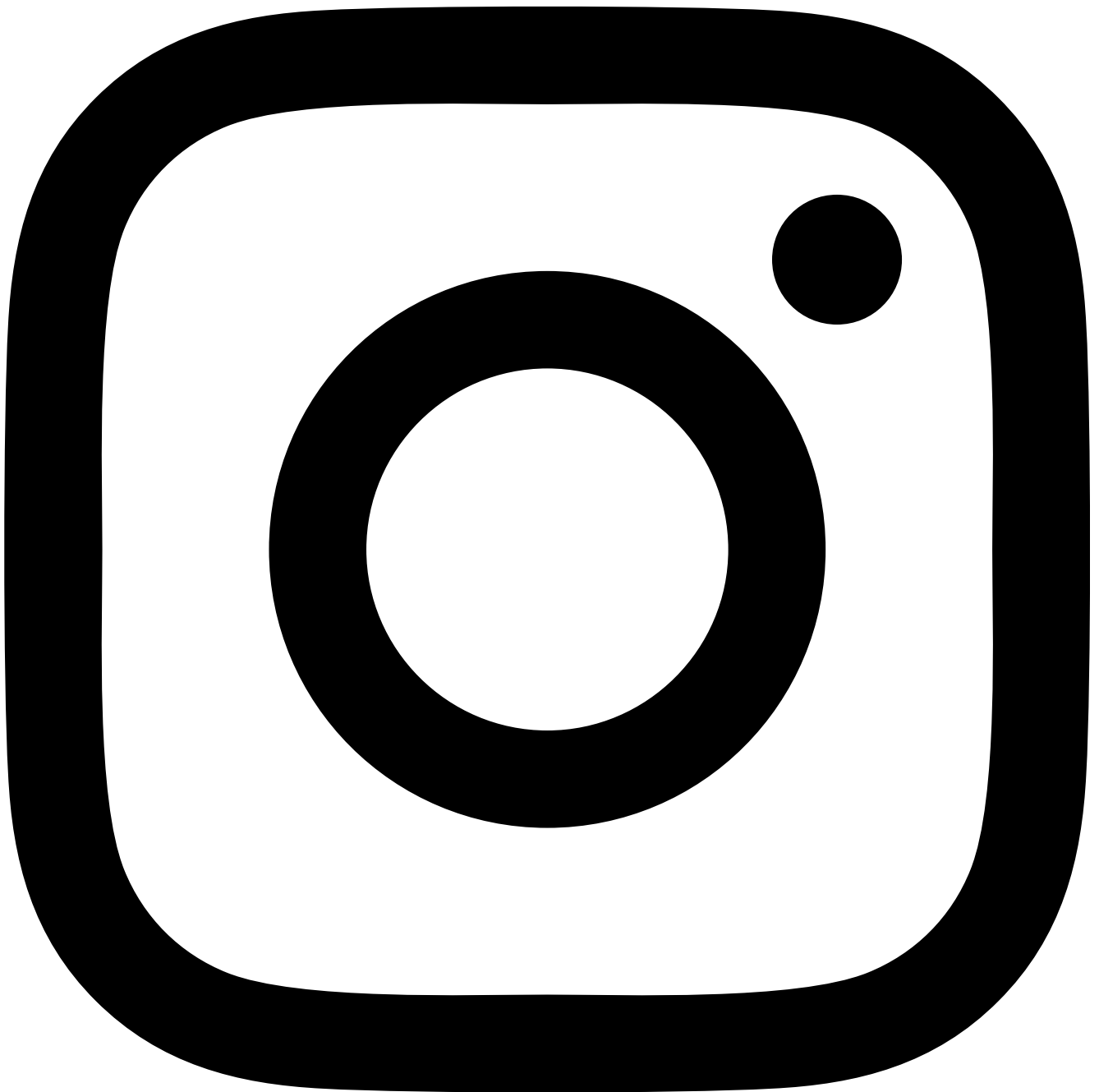


# As 10 músicas mais relaxantes do mundo

escrito por Ana Miranda | 15 de dezembro de 2016





O cérebro é o órgão responsável por todas as percepções que temos sobre tudo no mundo e a música tem a capacidade de nos influenciar em (absolutamente) tudo! A musicoterapia, por exemplo, utiliza a música para trabalhar o contexto clínico, educacional e social, com o objetivo de ajudar no tratamento ou prevenção de problemas relacionados à saúde mental, promovendo por meio de elementos constituintes da música: ritmo, melodia e harmonia, a facilidade na comunicação,

relacionamento, aprendizado, mobilização, expressão, organização e outros objetivos terapêuticos relevantes, baseados em evidências científicas.

Um estudo realizado por neurocientistas de um laboratório de neurociência da Inglaterra, descobriu as 10 músicas mais relaxantes do mundo.

Segundo a pesquisa, a música que ficou em primeiro lugar, reduziu em até 65% o nível de ansiedade dos envolvidos. O teste era conduzido com participantes durante e após a tentativa de resolver difíceis puzzles (quebra-cabeça), problemas matemáticos ou enigmas, responsáveis por elevar o nível de stress e ansiedade. O efeito da música sobre esse estado foi medido através da pressão, dos batimentos cardíacos e do ritmo respiratório. O resultado pode parecer falho, mas curiosamente a canção eleita como a mais relaxante do mundo, conforme mostra a lista abaixo, foi criada pelo grupo Marco Union em parceria com terapeutas sonoros para incitar o efeito de relaxamento – tal informação não foi dividida com os participantes da pesquisa.

Confira abaixo o playlist criado no *Spotify* com a seleção:

1. **["Weightless,"](#)** de Marconi Union
2. **["Electra,"](#)** de Airstream
3. **["Mellomaniac \(Chill Out Mix\),"](#)** de DJ Shah
4. **["Watermark,"](#)** de Enya
5. **["Strawberry Swing,"](#)** de Coldplay
6. **["Please Don't Go,"](#)** de Barcelona
7. **["Pure Shores,"](#)** de All Saints
8. **["Someone Like You,"](#)** de Adele
9. **["Canzonetta Sull'aria,"](#)** de Mozart

## 10. “[We Can Fly](#),” de Rue du Soleil (Café Del Mar)

fonte: Hypeness

Recomendamos ainda, a leitura de *O Poder da Música*, resenha do artigo “Music and Epilepsy: A Critical Reviews” por Kaique Miranda, estudante da Universidade Federal de Grande Dourados – MS:

[+] <http://cienciasecognicao.org/neuroemdebate/?p=1201>

fonte: Portal Ciências e Cognição

Disponibilizamos também, o [PDF](#), em inglês, do artigo “The Effect of Background Music on the Taste of Wine”, onde diz que a música clássica faz com que os clientes peçam vinhos mais caros, já que se deixam levar pela ideia de sofisticação e riqueza que circunda as obras de Mozart e outros compositores. Além disso, outros estudos indicam que a música ambiente também altera o sabor do vinho. Dependendo da canção que está tocando, a bebida pode parecer mais refrescante ou mais doce do que o normal. O professor *Adrian Nort*, responsável pelo estudo, também constatou, em uma pesquisa anterior, que se um mercado tocasse músicas com som de acordeão, os clientes acabavam comprando mais vinhos franceses do que alemães.

fonte: Tecmundo

foto:Freepik