

## 9 bienfaits d'écouter la musique

La musique, langage de l'âme, est aussi vieille que l'humanité. Ce n'est pas un secret que les gens aiment la musique. Alors que le goût de la musique diffère de personne à personne, presque tout le monde bénéficie d'un certain type de musique. Mais par l'observation commune, les médecins professionnels ont lié la musique à notre bien-être. Une étude récente conclut que l'écoute de la musique a des effets positifs sur la santé des personnes de tous âges.

La musique comme outil de guérison a été reconnue dans les écrits de Pythagore, Aristote et Platon. Ils pensent qu'il peut influencer l'état physique, émotionnel, le bien-être social et d'améliorer la qualité de vie. Voici les avantages et les bienfaits de la musique sur la santé expliquer en détail:

1. Réduit la douleur: La musique a la capacité de réduire la douleur par la libération d'endorphines qui agissent comme des analgésiques naturels. Elle peut aussi détourner la douleur et encourager la relaxation. Selon une étude publiée dans le Journal of Advanced Nursing, écouter de la musique tous les jours peut réduire la douleur chronique jusqu'à 21%. Cette étude a également constaté que les gens se sentent plus en contrôle de leur douleur lorsqu'ils entendent la musique.

2. Réduit le stress: le stress a été associé à de nombreuses maladies, y compris plusieurs maladies mentales chez les personnes ayant des niveaux de stress très élevés. Dans une étude réalisée, les gens qui écoutent une demi-heure de musique apaisante 2 fois par jour pendant 2 semaines ont montré des réductions significativement plus importantes de stress et l'anxiété chez ces gens.

3. Avantages cardiovasculaires: Écouter de la musique apaisante permet également de réduire votre fréquence cardiaque et la pression artérielle. Elle réduit aussi le risque de problèmes de santé. Dans une nouvelle étude italienne, les chercheurs ont constaté que les personnes souffrant d'hypertension légère (pression artérielle élevée) qui ont écouté la musique classique, celtique ou indienne (raga) pour seulement 30 minutes par jour pendant un mois avaient des réductions significatives de leur tension artérielle. La bonne musique contribue à calmer les cellules et les tissus qui composent les poumons influençant la respiration du patient et la fréquence cardiaque.

4. Stimule les cellules de cerveau: La recherche a démontré que la musique peut stimuler les ondes cérébrales de résonner dans la synchro avec le tempo, battements plus rapides apportant une concentration plus nette et de réflexion d'alerte. D'autre part, écouter de la musique classique apaisante améliore la capacité de se concentrer pendant plus de temps et favorise le calme, état méditatif. La musique provoque un sentiment de bien-être et de la créativité, un changement qui dure longtemps après que la musique a cessé de jouer.

5. Augmente la performance physique: Écouter de la musique pendant votre exercice physique peut avoir un impact considérable sur les performances de votre exercice et de l'engagement. La musique détourne l'épuisement et l'ennui. La musique peut aussi agir comme un stimulant qui peut augmenter vos performances. La respiration et le rythme cardiaque sont augmentés, passant de la musique qui peut vous aider à intensifier votre entraînement. Selon une étude menée en 2005, écouter de la musique tout en exerçant stimule la perte de poids des participants et a contribué à rester cohérent.

6. Promouvoir un profond sommeil: La musique douce pendant le sommeil est efficace pour bien dormir. Le sommeil met votre corps en bonne santé, car il enlève les effets du stress,

la dépression et l'anxiété d'une personne.

7. Augmente l'optimisme: la dépression mène à la faiblesse, des maux de tête, confusion et perte de concentration. La musique peut aussi être utilisée pour réaliser un état d'esprit plus positif, aidant à éloigner la dépression. La bonne musique nous aide à se souvenir des moments heureux ou des bons jours de notre passé. Elle augmente aussi l'estime et la confiance en soi.

8. Aide au cancer: La recherche suggère que la musique peut offrir un certain nombre d'avantages pour les personnes qui ont le cancer. La musique réduit l'anxiété chez les patients recevant une radiothérapie, ainsi apaise les nausées et les vomissements associés à la chimiothérapie à haute dose.

9. Aide à se socialiser: La musique est un excellent moyen pour se retrouver avec des gens qui partagent une même passion. Elle vous aide à rencontrer de nouvelles personnes, de se socialiser et de vous donner un sentiment d'appartenance.