

# Jógová hudba před spaním zklidňuje mysl a posiluje srdce



„Zklidněte svou mysl a jděte si lehnout,“ to je rada expertů, jak co nejlépe ovlivnit kvalitu svého zdraví i života...

Poslouchat jemnou jógovou hudbu těsně přes usnutí může pozitivně ovlivnit zdraví našeho srdce, tvrdí experti. Výzkumníci v Indii se rozhodli prozkoumat, jak různé druhy meditační hudby mohou ovlivnit úroveň úzkosti a celkovou pohodu každého z nás. Studie, která byla představena na kongresu Evropské kardiologické společnosti (ESC) v Mnichově dospěla k závěru, že úroveň úzkosti člověka pravděpodobně klesne, když poslouchá klidnou a mysl zklidňující hudbu před spaním, na rozdíl od hudby výbušné nebo situace, kdy hudbu před spánkem nebudete poslouchat vůbec.

Studie se účastnilo na 149 účastníků, kteří byli v dobrém zdravotním stavu a jejich průměrný věk byl kolem 26 let. Účastnili se tří spánkových „zasedání“ ve třech různých nočních hodinách. Během prvního byla před spaním puštěna klidná hudba (podobná, jako můžete běžně slyšet na hodinách jógy). Poté, druhou noc výzkumu, následovala druhá úroveň, kdy byla účastníkům puštěna populární hudba s pravidelným rytmem, a nakonec třetí noc usínali bez jakéhokoliv hudebního doprovodu. Tým výzkumníků změřil srdeční frekvenci účastníků pět minut před začátkem spuštění hudby, v období ticha, po dobu 10 minut během hudby nebo období ticha, a pět minut poté.

Zjistili, že variabilita srdeční frekvence účastníků se během přítomnosti jógové hudby zvýšila, během populární hudby se snížila a zůstala stejná, když žádná hudba nehrála. Vědci navíc používali měřítko úzkosti Goldberg, aby změřili míru úzkosti účastníků před a po každé relaci spánku. Zaznamenali, že úzkostné úrovně účastníků drasticky klesaly za přítomnosti jógové hudby, po poslechu populární hudby se výrazně zvýšily a zvedly se po období ticha.

Závěr výzkumu potvrdil, že poslech jógové hudby těsně před usnutím zpomaluje srdeční frekvenci z módu „boj nebo let“ na mód „klid a trávení“.

- autor: Valentina Lebová
- foto: Shutterstock.com