

Новое исследование ученых из Йельской школы медицины выявило, что прослушивание музыки во время медитативных упражнений способно облегчить симптомы тревоги и депрессии. Специалисты изучили, как такие занятия влияют на мозг и сердце, и пришли к выводу, что они могут стать доступным способом борьбы с психологическими проблемами.

В эксперименте, опубликованном в журнале *Frontiers in Neuroscience*, участвовали 38 человек из местного сообщества. Они посещали занятия в центре BLOOM в Нью-Хейвене, где под руководством ведущего и музыканта проводились сеансы музыкальной медитации. Участники носили датчики для измерения сердечного ритма и активности мозга. Во время занятий звучала оригинальная музыка, созданная в лаборатории, а живой музыкант добавлял импровизацию.

Результаты показали, что сочетание музыки и медитации активизирует нервную систему, снижает уровень стресса и изменяет состояние сознания. Живые сеансы также способствовали укреплению социальных связей между участниками, чего не наблюдалось при виртуальных занятиях. Это говорит о том, что личное присутствие и взаимодействие играют важную роль в таких практиках.

Ученые отметили, что музыкальная медитация воздействует на физиологические процессы в мозге и сердце, что может помочь в лечении тревожных и депрессивных состояний. По их словам, такие методы особенно ценные, так как они просты, недороги и могут быть адаптированы для широкого круга людей. Это делает их перспективным инструментом для общественных программ по поддержке психического здоровья.

*Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.*