

DU TEMPS POUR VOUS DISTRAIRE AVEC DE LA MUSIQUE

Voulez-vous être distrait avec de la musique? Ou avez-vous besoin de la motivation? Voulez-vous voir la vie plus en rose?

Il paraît qu'écouter la bonne musique vous aide à réaliser cela. Une grande série de recherches a montré que la musique n'a pas seulement un effet positif sur votre sentiment mais aussi sur vos inquiétudes, votre dépression et vos problèmes de sommeil.

Des neurologues et psychologues disent que le genre de la musique que vous écoutez, ne joue pas un rôle important : de la musique classique, du jazz, des « oldies », du rock, du reggae ou une répétition facile des ondes de l'océan. Tant que la musique est adaptée à votre sentiment ou votre goût, votre choix est bon.

Des chercheurs de l'Université de Pennsylvanie ont étudié comment des étudiants réagissent sur la musique. La recherche qui a été publiée dans « Psychology and Education », montre que les étudiants avaient des émotions plus positives après avoir écouté de la musique. Il n'avait pas d'importance quelle activité ils faisaient lorsqu'ils écoutaient de la musique. Certains étudiants conduisaient la voiture, d'autres rencontraient leurs amis. Après avoir écouté de la musique les étudiants étaient tous plus aimables, plus relaxes, tranquilles, optimistes et gais. Ils étaient clairement moins pessimistes et tristes.

Dans un nouveau livre, « Your playlist can change your life », par Joseph Cardiollo, Don Dourousseau et Galina Mindlin, les auteurs proposent d'un part de choisir notre musique

soigneusement et de la sélectionner selon nos humeurs ou d'autre part de choisir notre musique pour changer nos humeurs selon ce que nous voulons nous sentir. Ils prétendent que le rythme d'une chanson est une qualité importante, comme la liaison émotionnelle entre vous et la musique. Lier la musique à votre état d'esprit de ce moment-là est très importante. Un mauvais choix de musique peut vous rendre anxieux, soucieux ou triste, disent les auteurs.

Vous devrez choisir également très soigneusement comment vous écoutez de la musique. Aimez-vous écouter être assis dans un fauteuil avec un téléphone d'oreilles, un téléphone de tête ou des écouteurs que vous mettez dans votre iPod ? Ou préférez-vous que la musique résonne dans toute la chambre par des haut-parleurs afin de partager le moment d'écoute en compagnie des amis ou de la famille ou est-ce que vous voulez jouir uniquement du rythme et du son ?

Pour des Pals il ya un multiple d'appareils qui sont faciles à mettre en route et sur lesquels vous pouvez mettre toutes vos listes de musique préférée. Des appareils MP3, des iPods, des iPads, des ordinateurs portables, des ordinateurs normaux sont tous adaptés pour faire une sélection facilement tant que vous êtes assis confortablement. Apple a développé pour iPad quelques attributs qui sont très intéressants pour des utilisateurs avec une restriction. L'appareil a un grand écran qu'on doit uniquement toucher et pour lequel on n'a pas besoin de force physique. L'appareil a aussi une fonction incorporée pour agrandir et diminuer l'écran et pour toucher plus facilement les images et les touches du clavier.

Source : **The Exchange**