

4f

1. Vaikuttaa aivoihin, uneen, stressitasoon, vastustuskykyyn, auttaa opiskelussa ja keskittymisessä, parantaa koetuloksia, vähentää kivun tunnetta ja tasaa verenpainetta.
2. Arvioitiin, että musiikki herkisti opiskelijoiden tunteita ja he ottivat uutta tietoa paremmin vastaan.
3. Ihmiset nukahtivat nopeammin ja nukkuivat kauemmin. (Tämä johtui siitä, että musiikki hidasti aivoaaltoja.)
4. Isoja orkesteriteoksia, joissa on suuria dynamiikan (äänenvoimakkuuden) vaihteluja ja tempon muutoksia.