Prolite – Gimana sih caranya biar otak kita bisa jadi keren abis? Nah, salah satu rahasianya adalah karena *Alpha Waves* (Gelombang Alpha) yang ada di otak kita.

Jadi, kalau di bayangin *alpha waves* itu kayak ada orkestra kecil di dalam otak, seakan-akan nyetel lagu yang bikin kita jadi rileks dan tenang.

Dan tau gak? Ada juga yang namanya *Alpha Song*, alias lagu penguat *Alpha Waves*! Jadi, kalo kita dengerin musik ini, otak kita bakal lebih aktif dalam bikin gelombang *Alpha*. Asyik, kan?

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Gak cuma bikin hati jadi adem, *Alpha Waves* dan *Alpha Song* punya manfaat lain lho. Nah, mari kita bahas lebih lanjut untuk bikin hidup jadi lebih *chill* dan makin asyik!

## Apa itu Alpha Waves?

*zliving.com*

Gelombang *Alpha* itu adalah salah satu jenis gelombang otak yang tercipta di dalam kepala kita. Maksudnya, gelombang ini tuh diproduksi sama otak kita. Nah, gelombang ini itu punya frekuensi yang cenderung lebih pelan, sekitar 8-12 Hz (*Hertz*). Jadi, kalo kita bayangin, kayak lambat-lambat gitu.

Baca Selanjutnya
Heboh ! Pemenang Piala Oscar Alan Arkin Meninggal Dunia Di Usia 89 Tahun