

## Mengenal Alpha Waves dan Alpha Song: Kekuatan Tersembunyi dalam Dirimu

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:Horor Psikologis Naik Daun: Saat Teror Tak Lagi Datang dari Hantu, Melainkan dari Pikiran Sendiri

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](http://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.

Biasanya, gelombang Alpha ini muncul pas kita lagi santai atau tenang, kayak lagi rebahan, duduk diam, atau pas lagi tidur. Nah, kalo misalnya kita lagi mumet, stres, atau sibuk banget, gelombang ini jadi kurang aktif.

Baca Juga: Action Management: Mengapa Banyak Orang Unggul dalam Perencanaan, tetapi Gagal pada Eksekusi?

## Apa Itu Alpha Song?



*orami.co.id*

Nah, kalau “Alpha Song” itu istilah yang bukan benar-bener nama resminya ya, tapi lebih kayak julukan aja. Jadi, beberapa orang bilang, kalo kita dengerin musik-musik tertentu, itu bisa bantu kita menciptakan gelombang Alpha di otak kita. Artinya, musik-musik ini benar-bener bikin kepala kita jadi rileks.

Musik-musik yang disebut “Alpha Song” ini biasanya punya irama yang pelan, nadanya yang lembut, dan enggak banyak suara keras yang bikin galau. Makanya, kalo kita dengerin musik kayak gitu, kita bisa merasa lebih damai dan tenang.

## Fungsi dan Manfaatnya

Sekarang, kita bahas nih, fungsi dan manfaat dari gelombang Alpha dan musik-musik yang

bikin gelombang Alpha ini.

### 1. Mengurangi Stres

Pertama-tama, gelombang Alpha dan Alpha Song ini bisa bantu mengurangi stress. Kalo lagi banyak pikiran atau masalah, dengerin musik yang bikin gelombang Alpha ini bisa bantu meredakan pikiran dan membuat hati jadi lebih adem.

### 2. Meningkatkan Kreativitas

Selain itu, gelombang Alpha juga berperan dalam meningkatkan kreativitas kita. Kalo lagi kreatif, otak kita cenderung lebih banyak memproduksi gelombang Alpha ini. Nah, kalo kita sengaja dengerin musik Alpha Song saat lagi ngebuat sesuatu, bisa bantu ngebuka pikiran dan memunculkan ide-ide kreatif!

### 3. Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi

Gelombang Alpha juga berhubungan dengan fokus dan konsentrasi. Kalo gelombang ini aktif, kita lebih mampu fokus dalam mengerjakan sesuatu. Nah, dengan mendengarkan musik yang membangkitkan gelombang Alpha, kita bisa bantu meningkatkan kemampuan fokus dan konsentrasi kita.

### 4. Meningkatkan Kualitas Tidur

Kalo teman-teman susah tidur atau sering bangun tidur dalam keadaan capek, dengerin musik Alpha Song bisa jadi solusinya. Musik yang bikin gelombang Alpha aktif bisa membantu merilekskan pikiran dan tubuh, sehingga tidur jadi lebih nyenyak dan pulas.

## 5. Mengatasi Kecemasan

Buat yang sering cemas atau gelisah, gelombang Alpha dan musik-musiknya juga bisa membantu mengurangi rasa cemas dan gelisah. Musik yang menenangkan ini bisa membantu mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran negatif dan menggantinya dengan perasaan lebih positif.

### Rekomendasi Alpha Song

Nah, kalau udah tau fungsi dan manfaatnya, ada beberapa rekomendasi alpha song buat kamu, nih! Langsung cek aja di bawah ini, ya!

Oke guys, itu dia beberapa rekomendasi alpha song yang harus kamu coba. Jadi intinya, gelombang Alpha dan Alpha Song adalah sesuatu yang bisa kita manfaatkan untuk menenangkan pikiran, meningkatkan kreativitas, fokus, konsentrasi, dan kualitas tidur, serta mengurangi stres dan kecemasan.

Jadi, jangan ragu lagi deh buat coba dengerin musik-musik yang bikin hati dan pikiran jadi lebih tenang. Semoga informasi ini bermanfaat dan kita bisa jadi lebih baik dengan menggunakan kekuatan gelombang Alpha dalam diri kita! Selamat mencoba, ya, guys! ☺☺☺



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