

19/05/2023

El tractament de l'ansietat amb bols tibetans: un enfocament complementari prometedori



Un nou estudi realitzat amb la col·laboració d'investigadors de l'Institut de Neurociències (INc-UAB) demostra que l'ús de bols tibetans és un enfocament prometedori per a reduir l'ansietat i les respostes a l'estrès. Aquests bols s'utilitzen des de fa segles a cerimònies meditatives al Tíbet i tenen un so relaxant únic.

iStock/Jose Luis Gallego Aviles

L'ansietat és un trastorn mental prevalent que afecta a més del 7% de la població mundial. Tot i els avenços en els tractaments farmacològics i la psicoteràpia, molts pacients no responen adequadament als enfocaments tradicionals i poden experimentar efectes secundaris no desitjats. Per tant, es necessiten estratègies innovadores i preventives per a tractar eficaçment l'ansietat i reduir les respostes a l'estrès.

Un enfocament complementari prometedori és l'ús de bols tibetans, que consisteixen en aliatges metàl·lics que produeixen un so relaxant continu. Es tracta d'una tècnica tradicional utilitzada durant segles en cerimònies meditatives per monjos tibetans, i el seu so únic consisteix en un to base que es fon amb una sèrie de sobretons. En aquest estudi, els investigadors comparen l'eficàcia d'un tractament amb sons de bol tibetà amb una altra tècnica de relaxació: la Relaxació Muscular progressiva de Jacobson, en una única sessió de tractament en una població adulta amb ansietat no clínica.

Els resultats d'aquest estudi, coordinat pel Dr. Cristóbal Río-Álamos (Universidad Austral de Chile), mostren que els sons de bols tibetans presenten una major capacitat per a induir

relaxació, amb més millores en l'ansietat percebuda pels mateixos pacients i en les mesures fisiològiques (millora de la variabilitat de la freqüència cardíaca i inducció de canvis en l'activitat de les ones cerebrals). Aquests resultats concorden amb investigacions anteriors que varen demostrar els efectes positius dels bols tibetans sobre l'angoixa, l'ansietat, la depressió, la fatiga i altres paràmetres fisiològics.

Un dels avantatges que mencionen els autors és que els bols tibetans són fàcils d'utilitzar; mentre que la tècnica de relaxació de Jacobson requereix un expert i un paper actiu per part del pacient, els bols tibetans poden ser administrats fàcilment per un terapeuta entrenat o inclòs per un mateix amb sons gravats prèviament. A més, la teràpia de so amb bols tibetans va resultar ser més agradable i atractiva per als participants, cosa que pot augmentar l'adherència i el compliment del tractament.

Els resultats d'aquest estudi posen en relleu el prometedor potencial de la teràpia basada en sons de bols tibetans com a tractament complementari per a controlar l'ansietat i millorar el benestar mental. Segons la present investigació, ofereix un enfocament no farmacològic i no invasiu, que pot ser especialment valuós per a les persones que no responen bé a la farmacoteràpia o com a intervenció aguda a l'espera d'intervencions convencionals.

Cristobal Río Álamos (1), Alberto Fernández-Teruel (2), Roser Bastida (2), Toni Cañete (2)

(1) Facultat de Medicina, Departament de Psicologia, Universidad Austral de Chile.

(2) Unitat de Psicologia Mèdica, Departament de Psiquiatria i de Medicina Legal, Institut de Neurociències, Universitat Autònoma de Barcelona.

cristobal.delrio@uach.cl, Antoni.Canete@uab.cat

Referències

Cristobal Rio-Alamos, Rodrigo Montefusco-Siegmund, Toni Cañete, Joaquín Sotomayor, Alberto Fernandez-Teruel. **Acute Relaxation Response Induced by Tibetan Singing Bowl Sounds: A Randomized Controlled Trial.** *Eur J Invest Health Psychol Educ.* 2023 Jan 29;13(2):317-330. doi: [10.3390/ejihpe13020024](https://doi.org/10.3390/ejihpe13020024).

[View low-bandwidth version](#)