

Entrevista exclusiva: Interpol responderá a su preguntas antes de su gira del 20º aniversario de "Antics"

De entre todas las bandas emergentes de la Nueva York de los primeros 00, Interpol ha sido una de las más distintivas y duraderas - y mientras se preparan para realizar una gira del vigésimo aniversario de su álbum más grande éxito "Antics", responderán sus preguntas.

De traje ceñido y gafas de sol, pero con un toque de cansancio, su estilo los distinguió, al igual que su música: gótica, poética, tensa pero ágil, conjuraron un mundo de romance tenso y misterio nocturno. Su álbum debut de 2002 "Activar la luz brillante" resonó con la melancolía y la nerviosidad de la Nueva York post-9/11 (incluyendo uno de los grandes himnos cívicos de la ciudad, NYC) y fue seguido por "Antics", un álbum que supuso un hito cuyos himnos indie-disco con toque a cerveza fueron más inteligentes y dramáticos que los de sus coetáneos.

Tuvieron un salto algo desafortunado a un sello mayor para su tercer LP "Nuestro amor para admirar" antes de regresar a su hogar en Matador, que ha lanzado cuatro excelentes álbumes más con ellos, cada uno profundizando un poco más en su artesanía compositiva. Por el camino hubo proyectos paralelos - por ejemplo, incursiones en el hip-hop del cantante Paul Banks, incluyendo un álbum entero con el miembro de Wu-Tang Clan RZA - pero Interpol ha mantenido el rumbo y es tan grande como siempre: un concierto en la Ciudad de México en abril atrajo a 160.000 fans.

La gira de "Antics" llega al Reino Unido en noviembre con seis fechas por el país, y para conmemorarlo y el vigésimo aniversario del álbum, Banks y el guitarrista Daniel Kessler responderán sus preguntas el martes 23 de julio. Póngalas en los comentarios a continuación y sus respuestas se publicarán en la sección de Cine y Música del Guardián el viernes 26 de julio, así como en línea.

La atención plena no trata de vaciar la mente

FALSO "La atención plena es lo opuesto a 'vaciar la mente'; se trata de sumergir completamente la mente en exactamente lo que estás haciendo", dice el neurocientífico TJ Power. "Si estuvieras comiendo un plátano con atención plena, el 100% de tu atención debería estar centrada en el sabor y la experiencia."

"Todos tenemos la capacidad de enfocar nuestra atención, pero no somos muy buenos haciéndolo conscientemente debido a las distracciones de la vida moderna", dice la maestra de atención plena Amy Polly, también conocida como la Rebelde de la Atención Plena. "Acepta tus pensamientos y aprende a cambiarlos si es necesario."

Por naturaleza, no se puede apagar el cerebro, dice la Dra. Afrosa Ahmed, médica, neurocientífica y autora de Sanación Mindful: "Tu hígado desintoxica, tus pulmones ayudan con la respiración, tu corazón ayuda con la circulación y el propósito de la mente es pensar y sentir. No quieres vaciar la mente; quieres hacer amistad con ella."

La atención plena es lo mismo que la meditación

FALSO "Son amigos pero no son lo mismo", dice Ahmed. "La meditación es la práctica formal de la atención plena, por lo que estás practicando en un momento y lugar específicos. La atención plena se puede hacer en cualquier lugar: en el autobús, cepillándote los dientes, haciendo los

platos." Tanto las prácticas ayudan a que tengas más control sobre dónde pones tu atención. Un estudio encontró mejoras en la memoria, la regulación emocional y el estado de ánimo después de que los sujetos hicieran 13 minutos de meditación mindful (o mindfulness formal) todos los días durante ocho semanas. Polly recomienda poco y a menudo para comenzar: "Tres minutos al día son mejores que 30 minutos a la semana para comenzar a construir el hábito."

La atención plena altera la función cerebral

VERDADERO "Puedes crear nuevas sinapsis en unas pocas horas y días", dice Nicole Vignola, neurocientífica y autora de Rewire: Tu kit de neuroherramientas para la vida cotidiana. "Al practicar la atención plena, puedes tamizar lo que no necesitas. Lo haces etiquetando la sensación de una manera no emocional: si te sientes enojado mientras conduces, reconoces casi robot... ``python ``"

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bonus bwin

Palavras-chave: **bonus bwin - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-18