

<https://youtu.be/oens89rTJFo>

2 860 visningar 16 apr. 2026 [#LeonardSusskind](#) [#Neuroscience](#) [#VagusNerve](#)

What if the most powerful brain hack in the world costs you nothing... and takes only 60 seconds?

Scientists have been quietly studying something so simple it sounds almost too good to be true. When you hum — just a plain ordinary hum — your brain enters a state that most people never reach even after years of meditation.

And Leonard Susskind, one of the greatest physicists alive, breaks down exactly why this happens from pure first principles. No shortcuts. No hand-waving. Just real science explained the way it deserves to be explained.

Here is what actually happens inside your skull when you hum for 60 seconds

Your vagus nerve gets stimulated directly through your larynx, sending a calming signal straight to your brainstem.

Your nasal nitric oxide levels spike by 15 times compared to normal breathing, opening blood vessels and flooding your brain with better circulation.

Your heart rate slows down.

Your brainwaves shift from high-alert beta into relaxed alpha and memory-rich theta.

Your auditory cortex quiets down because your brain already predicted the sound you made.

Your entire nervous system tips toward rest and recovery mode.

This is not wellness talk. This is measurable. This is reproducible. This is physics meeting biology at the place where both run out of easy answers.

Susskind connects this to something far bigger — the way the brain processes information, the predictive coding framework, and the open questions that no lab has fully answered yet. Because the most honest thing a physicist can say is: we know some of it, and the rest should keep you up at night.

If you think humming is simple, stay till the end. The mechanism will change how you think about your own mind.

[#HFYHunters](#) [#BrainScience](#) [#Neuroscience](#) [#LeonardSusskind](#) [#HummingEffect](#) [#VagusNerve](#) [#SciFiScience](#) [#MindAndBrain](#) [#QuantumMind](#) [#ScienceExplained](#)

I videon fokuserar Susskind främst på den bakomliggande fysiken och biologin, men han beskriver de tekniska stegen för att uppnå den fysiologiska effekten (som den 15-faldiga ökningen av kväveoxid).

Här är instruktionerna baserat på hans förklaring:

Susskinds "instruktion" för nynnande

Sluten mun: Det är avgörande att munnen är helt stängd. Effekten bygger på att ljudet och vibrationerna stannar internt och tvingas ut genom näshålan.

Fokus på utandningen: Eftersom du bara kan nynna när du andas ut, ska du förlänga utandningen så mycket som möjligt. Detta aktiverar den parasympatiska nervsystemet (vagusnerven).

Skapa resonans: Du ska producera en **ihållande ton** (en "sustained tone"). Det handlar inte om att nynna en melodi, utan om att hitta en tonhöjd där du känner att det vibrerar i ansiktet och kraniet (benledning).

Tid: För att nå de mätbara förändringarna i hjärnans vågor och kemi bör du fortsätta i minst **60 sekunder**.

Sammanfattningsvis: Sitt ner, stäng munnen, andas in djupt genom näsan och nynna en jämn, bekväm ton på en lång utandning. Upprepa detta i en minut.

Susskind poängterar att detta inte är "wellness-flum" utan en mekanisk process för att ventilerar bihålorna och stimulera hjärnstammen.