



Такая разная музыка

(влияние музыки
на самочувствие)

Составители брошюры:

Специалист по социальной работе
организационно-методического отделения,
к. полит. н. И.В. Тихонова, заведующий
организационно-методическим отделением
И.А. Бажанова,

Санкт-Петербургское государственное
бюджетное учреждение социального
обслуживания населения «Комплексный
центр социального обслуживания населения
Кронштадтского района Санкт-Петербурга»

197760, Санкт-Петербург, г. Кронштадт,
проспект Ленина, д. 15, литер А
Телефон: (812) 435-00-73

E-mail: kcson-kronshtadt@yandex.ru

Сайт: <http://gu200.site.gov.spb.ru/>

2021

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания населения
«Комплексный центр социального обслуживания населения
Кронштадтского района Санкт-Петербурга»

Такая разная музыка

(влияние музыки
на самочувствие)



2021

Практически все знают, что влияние музыки на наше настроение очень велико. Наверное, нет ни одного человека, который бы не нашел в ней что-то свое. Кому-то нравятся композиции Моцарта, кому-то Шуберта, одни могут спорить о произведениях Шостаковича или Рахманинова, кто-то классике предпочитает поп или фолк, кому-то интересен джаз, другие - любят рэп. Но музыка – это то самое универсальное средство, которое может выразить то, что мы не всегда способны выразить словами, наши чувства и эмоции.



Но знаете ли Вы, что музыка – это лекарство. Еще в античности ей уделяли серьезную роль в исцелении человека, давая научное объяснение воздействию музыки на наше здоровье.

Об этом писал и Пифагор, доказывавший ее влияние на дух и тело (ввел понятие «музыкальная медицина»). В III веке до нашей эры парфяне построили «музыкально-медицинский центр», где лечили от тоски и душевных переживаний. Гомер, Аристотель писали оживительной силе мелодии.

Авиценна (Абу Али Ибн Сина), как называли талантливого персидского доктора и великого ученого на Западе, тысячу лет тому назад практиковал исцеление нервных больных музыкой, определил ее связь с пульсом. При этом относил музыку к математическим наукам.

В Китае музыка использовалась не только в качестве лекарства, но и в качестве диагностического метода определения «больных» органов и систем, музыка интонировала с 5 «плотными» органами человека, с его 5 чувствами. И подбирали ее для лечения с учетом сезона и дня. В средневековье также составляли специальные музыкальные композиции для врачевания тех или иных органов, но в основном благодаря ей боролись с так называемой сегодня депрессией. В 18 веке в Лондоне Ричард Броклесби, врач использовавший помимо прочего и музыкальные приемы лечения, написал труд «Рассуждения о древней и современной музыке и применении ее в лечении болезней». Далее наука только развивалась в этом направлении. А сегодня мы уже знаем о такой методике как музыкотерапия.

Вот так, мелодия, по мнению ученых мужей, устанавливает не только равновесие во Вселенной, но восстанавливает гармонию тела и души.

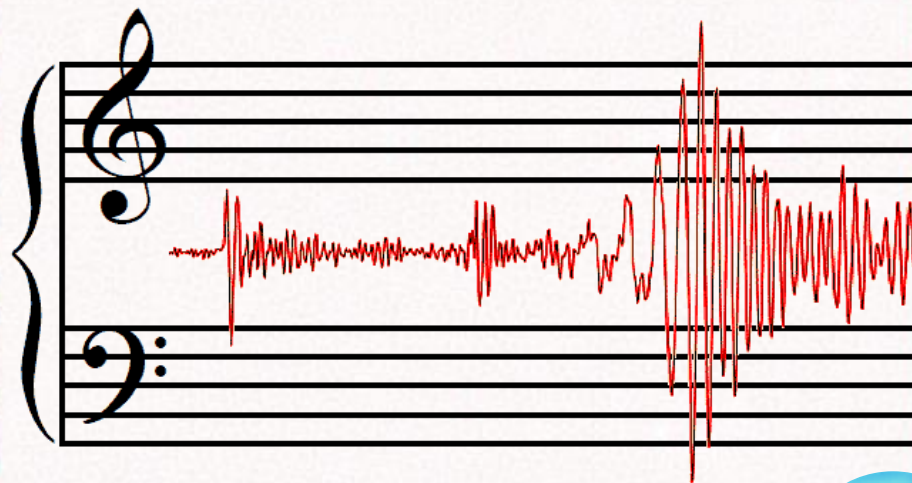
- (от греческого «лечение музыкой») психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства. Она применяется также и в реабилитационных целях. Музыкотерапию связывают с 2 методами: активным (игра излечиваемого на инструментах) и пассивным (слушание). Эффективность музыкотерапии доказана при лечении деменции, шизофрении и депрессии.

Меломан имеет ряд преимуществ

- У него чаще выделяется «гормон счастья».
- Сон крепче и здоровей.
- Выше двигательная активность («шустрее»).
- Крепче память.
- Более высокий IQ.
- Более развиты абстрактное мышление и креативность.
- Легче справляется со стрессами.
- При прослушивании приглушенной музыки потребляет меньше пищи и больше получает от нее удовольствия.
- Легче справляется с болевыми симптомами
- Повышает вербальный интеллект (проще общается).
- Долше остается в «трезвом уме» в пожилом возрасте.



Мелодия – это звук, а значит с точки зрения физики – энергия, а также продольная волна, и в зависимости от частоты звуковых колебаний, уровня громкости, ритма и гармонии, звук может воздействовать на человека положительно или отрицательно. Звуковая волна, пронизывающая организм человека способна вызвать такие вибрации органов, которые «настроят» их на правильный лад, то есть с помощью звука такие физиологические функции, как пульс, сердечный ритм, кровообращение, дыхание, пищеварение, газообмен могут быть скоординированы.



Музыка не только может лечить, но и разрушать (легенда об Иерихонских трубах), звуковые колебания, их частота, высота, сила, скорость, все должно быть учтено. Нередко бывает и так, что у эмоционально нестабильных или психически больных людей музыка может вызывать истерику, как, например, при прослушивании хард-рока.

СОВЕДУЕМ ПРОЧЕСТЬ ВЕСЬМА ЗАНИМАТЕЛЬНУЮ СТАТЬЮ
<http://tubastas.ru/theme/music-in-terms-of-physics>

Причем тут Герцы

Герц (Hz)– единица частоты периодических процессов (например, колебаний). 1 Гц – это 1 колебание в 1 секунду. Приблизительно с такой же частотой в спокойном состоянии бьётся человеческое сердце. Среднестатистический человек слышит звуки в диапазоне 20 Гц-20 кГц (выше ультразвук). Музыкант - в чуть большем диапазоне: 16 Гц – 22 кГц.

В физио- и музыкотерапии используют знания о том, что любой орган человека резонирует с определенной частотой колебаний.

20-30 Гц – резонанс головы

40-100 Гц – резонанс глаз

0.5-13 Гц – резонанс вестибулярного аппарата

4-6 Гц – резонанс сердца

2-3 Гц – резонанс желудка

2-4 Гц – резонанс кишечника

6-8 Гц – резонанс почек

2-5 Гц – резонанс рук

Используя низкие напевные звуки, тибетские монахи не только стремятся погрузиться в нирвану, но и излечить организм. Низкий ритм частотой 15 Гц характерен для настройки сознания на нормальный бодрствующий лад (при этом мы не слышим звук). Ритм частотой 10,5 Гц вызывает состояние глубокой релаксации.



ОДНАКО периодически повторяющиеся низкочастотные звуки не только провоцируют у человека определённую эмоциональную реакцию, но и в состоянии навязать ему это эмоциональное состояние. Более низкие (6-8 Гц) частоты способны разрушить живую клетку, в том числе нейронные клетки мозга. Используемые как оружие, вызывающее необратимые процессы, низкочастотные колебания убивают клетки. Поэтому нужно быть предельно аккуратными в выборе музыки.

Классическая музыка благотворно влияет на интеллектуальное развитие и организм в целом.

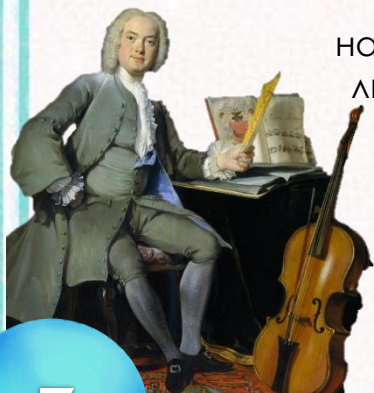
Прослушивание музыкальных произведений времен Баха способствует улучшению когнитивных процессов, в частности памяти, усилению концентрации внимания.

Творения В.А. Моцарта неоднократно называли чудодейственными в нормализации деятельности мозга (рекомендуют первые и третьи части из фортепианных сонат и концертов, «Рондо» из «Маленькой ночной серенады»). Головные боли могут пройти после прослушивания Полонеза Огинского, «Фиделии» Л. Бетховена, бессонница – сюиты «Пер Гюнт» Э. Грига, пьес П. Чайковского, гипертоническое давление снижают «Ноктюрн ре-минор» Ф. Шопена, «Концерт ре-минор» И. Баха.

Современная эстрадная музыка, в которой чаще

преобладают низкие частоты (40-66 Гц – нижние и средние басы), наиболее предпочитаема сегодня людьми. Она «расслабляет» мозг настолько, что можно сказать зомбирует нас. Отсюда и пристрастия людей к «клубной» музыке, вызывающей настоящую зависимость.

В 1980-е годы **низкие частоты звука** ещё не применялись.



«тяжелая» музыка позволяет осуществлять психологическую разрядку мощного действия. Так, **хэви-метал** вызывает выплеск, а не накопление агрессии. Но слушать ее часто нельзя.

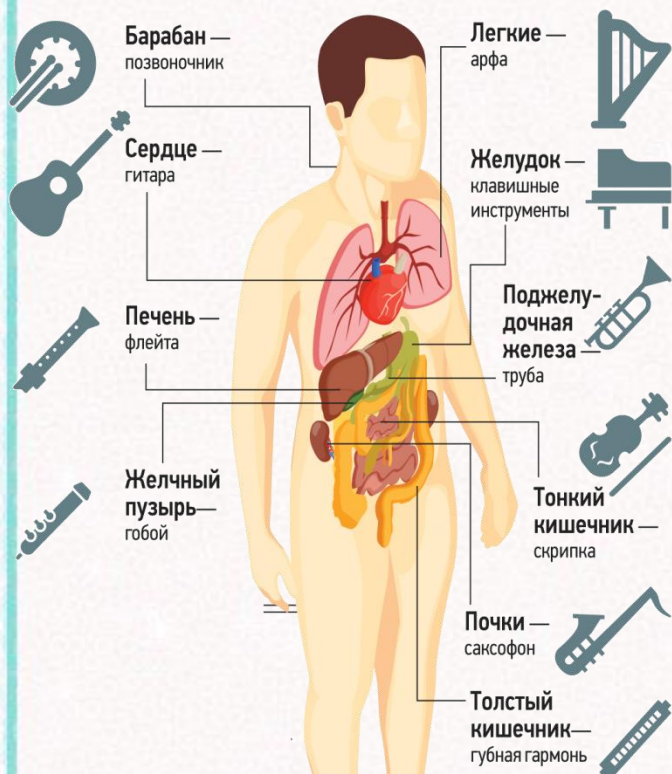
Рок и металл вызывает сильный всплеск адреналина, ускоряя сердечный пульс, повышая давление, вызывая тахикардию. Громко звучащая музыка приводит к тугоухости. Акустические и электрические гитары при длительной игре могут издавать ультразвуки, при воздействии которых в мозгу происходят биохимические реакции, аналогичные уколу морфия. Сон становится некачественным, неглубоким. Сокращается глубина восприятия, теряется контроль за поведением. «Тяжелая» музыка способна вызывать хронические заболевания внутренних органов в связи с резонансом волн звучащей музыки и «физиологическими» колебаниями соответствующих органов.

Ряд танцевальных музыкальных жанров, где используется высокий ритм (120 - 300 ударов в минуту), провоцирует **ритмический токсикоз**.

Большинство произведений Моцарта, Вивальди, Баха имеют идеальный ритм – 60 ударов в минуту, что соответствует естественному, здоровому биению сердца.

Такая разная музыка Благотворное влияние различных музыкальных инструментов на организм

Различные музыкальные инструменты обладают по сравнению друг с другом разной силой благотворного воздействия на те или иные органы и системы человека.



Однако в отношении силы позитивного влияния конкретных инструментов на мозг мнения разделились.

За Вами остается право выбора – слушать то, что позволяет Вам отдохнуть, набраться сил, лучше думать, развивать воображение. И пусть это будет скрипка, рояль, свирель или все инструменты, звучащие в музыкальной композиции.

Почему пожилым людям необходимо заниматься музыкой

Важно не только быть слушателем, но и стремиться самому освоить музыкальный инструмент или вокальное искусство.

1. Игра на музыкальных инструментах развивает мелкую моторику, требует тренировки памяти в запоминании композиций, тем самым улучшает когнитивные процессы, служа профилактикой деменции.
2. Речь становится более четкой и разнообразной, расширяется активный словарный запас (Вы лучше говорите).
3. Во время занятий Вы следите за дыханием и осанкой, а это благотворно влияет на состояние позвоночника и работу бронхо-легочной системы.
4. Неравномерная работа обеих рук в процессе игры на музыкальных инструментах (кинезиологические занятия) способствует сбалансированности в работе полушарий мозга.
5. Занятия вокалом позволяют повысить стрессоустойчивость организма, укрепить иммунитет, улучшить работу внутренних органов дыхательной и пищеварительной систем.
6. Скорость реакций будет увеличена.

7. Вы станете мыслить позитивно.

