

METODY NA STRES

5 - SŁUCHANIE MUZYKI

opracowanie dr Edyta Bonk



Muzyka jako terapia

- Jako środek leczniczy wykorzystywano już w starożytności
- W dawnych czasach armie szły do boju z pieśnią na ustach. Już wtedy wiedziano, jak muzyka wpływa na nasze samopoczucie
- W każdej kulturze śpiewano kołysanki do snu...



Muzykoterapia

- To dziedzina wiedzy, która łączy elementy medycyny, psychologii, pedagogiki muzycznej oraz estetyki. To forma oddziaływania psychoterapeutycznego i fizjoterapeutycznego
- Pod koniec lat 20-tych ubiegłego wieku w szpitalu Uniwersytetu Duke'a w USA zaczęto badać wpływ koncertów radiowych na ciśnienie tętnicze pacjentów. Wyniki badań sprawiły, że w czasie II wojny światowej w amerykańskich szpitalach wojskowych puszczano pogodne utwory, by poprawić samopoczucie rannych żołnierzy.
- Pierwsze koncepcje teoretyczne muzykoterapii w Europie powstały na przełomie lat pięćdziesiątych i sześćdziesiątych.
- W Polsce ojcem tej dziedziny jest znany teoretyk muzyki oraz kompozytor prof. Tadeusz Natanson.

Korzyści muzykoterapii

Wpływa na emocje:

- Spokojna muzyka może **relaksować, wyciszać** (łagodny rytm jak bicie serca podczas snu)
- Energiczna muzyka **pobudzać lub aktywizować** (rytm jak bicie serca podczas aktywności)
- Określone doznania emocjonalne płynące z biernego lub czynnego kontaktu z muzyką wywołują odpowiednie reakcje emocjonalne u człowieka, którym z kolei zawsze towarzyszą zachodzące w organizmie nie tylko reakcje wegetatywne, ale również przemiany biochemiczne (Prof. Natanson)
- Z badań: muzykoterapia wycisza negatywne emocje np. złość, niechęć, agresja.

Korzyści muzykoterapii

Łagodna i melodyjna muzyka:

- Obniża poziom stresu (**zmniejsza stężenie hormonu stresu - adrenaliny - we krwi** i działa kojąco na tę część mózgu, która odpowiada za emocje)
- Wprowadza stan równowagi i harmonii
- Działa kojąco i uspokajająco
- Ułatwia zasypianie



Korzyści muzykoterapii:

- Wzrost zadowolenia, poczucia szczęścia
- **w czasie słuchania ulubionych utworów w mózgu wydzielają się endorfiny**, substancje, które wywołują uczucie szczęścia, a nawet zmniejszają odczuwanie bólu.
- Działa antydepresyjnie (ale muzyka aktywizująca lub ulubiona)



Korzyści muzykoterapii:

Wpływ muzykoterapii na ciało:

- Muzyka działa na człowieka jako zjawisko fizykalne: jako określony zbiór drgań akustycznych wzbudzających reakcje fizyczne i towarzyszące im reakcje psychiczne. Dlatego muzyka może zmieniać stan aktywności systemu nerwowego, wywoływać określone zmiany w czynnościach całego organizmu, zmieniać napięcie mięśni, przyśpieszać przemianę materii, zmieniać szybkość krążenia krwi, obniżać próg wrażliwości zmysłów, wpływać na wewnętrzne wydzielanie, na siłę i szybkość pulsu, może również modyfikować oddychanie.

Muzyka relaksacyjna np:

- Obniża ciśnienie
- Spowalnia oddech i puls
- Podnosi odporność organizmu



Korzyści słuchania muzyki:

Wpływ muzykoterapii na umysł:

- Stymulatorem sprawnej działalności ośrodkowego układu nerwowego są sygnały dźwiękowe.
- **Może poprawiać pamięć**, a także zwiększać wydolność umysłową: zdolność kojarzenia, skupienia i kreatywność (wyobraźnię)



Jakiej muzyki słuchać?

- Ulubionej
- Specjalnie przygotowanej, naukowo opracowanej i skomponowanej np. do uspokojenia - muzyka relaksacyjna, do aktywizacji np. muzyka klasyczna
- Utwory zawierające naturalne dźwięki przyrody wkomponowane w subtelne melodie w fizjologicznym, zgodnym z zegarem biologicznym rytmie 60 uderzeń na minutę
- **Wrażliwość na dźwięki jest sprawą bardzo indywidualną, dlatego tak należy dobrać muzykę, aby nie drażniła, tylko działała pozytywnie na nas!**

Przykłady muzyki relaksacyjnej:

- Instrumentalna: Balsam Papillon - Piano violin; Dean Evenson & Soundings Ensemble - Endless Time; Secret Garden - Papillon
- Z wokalem: Bobby McFerrin - Common Threads; Mari Boine - Elle; Ayub Ogada - Kothribo, Deva Primal - Yamaya Assessu
- Klasyka: George Davidson - Mariage d'Amour; Keystone Nature Sounds Piano Guys - Pachelbel Canon in D with Rain Sounds
- Przyroda: Mother's Love - A path to solitude; Deszcz e lesie, Muzyka morza itp.

Przykłady muzyki aktywizującej:

- Klasyczna, instrumentalna: Lato z Radiem, Edvard Grieg - Przebudzenie; Piotr Czajkowski - Walc Kwiatów, Mozart - Eine Kleine Nachtmusic
- Z wokalem: Louis Armstrong - When the saints go marching in; Zbigniew Wodecki - Rzuć Wszystko Co Złe, Chubby Checker - Let's Twist Again



- Z życzeniami
- wspaniałych wrażeń muzycznych
 - spokojnych pięknych melodii
 - zachęcających do tańca utworów

Edyta Bonk

