

ВЛИЯНИЕ ЗВУКА И МУЗЫКИ НА ПСИХИКУ

Товмасын Неля М-33

Любая культура, да и вся наша жизнь основана на звуке. При резком звуке мы вздрагиваем, при тихом - прислушиваемся, при спокойном - засыпаем. Полная тишина нас пугает, да и бывает она, как правило, перед землетрясением, или подобными неприятностями. [1]

Звуки веками использовались для целительства и трансформации. От гортанных заговоров шаманов древности до возвышенного григорианского пения в кафедральных соборах, звук и музыка играли важную роль в человеческой культуре. Она утешает в печали, помогает сосредоточиться, укрепляет память, облегчает усвоение языка. Магическая сила звуков может привести человека в отчаяние, заставить смеяться или, наоборот, успокоить. Но музыка еще и мощное лечебное средство, способ глубоко воздействовать на физическое и психическое состояние человека. Не трудно понять, почему больше половины человечества в качестве лекарства от стресса использует именно музыку, сегодня психологи объясняют, почему именно. [7]

Изучение нейробиологического влияния звука показало, что человеческий мозг реагирует на чистые звуки вполне определенным образом. Позитронная томография, измеряющая уровень поглощения глюкозы на клеточном уровне, показала, что чистые звуки и музыка без слов стимулируют повышение клеточной активности в правом или "недоминантном" полушарии. [2]

Хотя оба полушария мозга перерабатывают массу различных видов информации, можно все же провести простое разделение их задач. В принципе, доминантное полушарие (для большинства людей - левое) отвечает за речь и логику. Недоминантное полушарие (для большинства людей - правое) перерабатывает информацию, связанную с пространством, парадоксальную и не основанную на речи. Области нашего сознания, отвечающие за творческую активность и внимание легче всего достигаются через деятельность недоминантного полушария. Нейробиология показала, что большинство людей используют менее 10% нашего мозга. Другие 90% не задействованы. И они останутся пассивными, пока не появится необходимость "пробудить спящие" нейронные связи. Измененные состояния сознания - мощный ключ для раскрытия большей части нашего неиспользованного потенциала. [5]

Хотя давно известно, что классическая музыка помогает лечить многие болезни, избавлять от депрессии и подавленных состояний, ученые обнаружили, что человеческий мозг сам может производить звуки, которые оказывают такой же эффект. Этот метод получил название музыкальной терапии мозга. Электромагнитные волны, производимые мозгом, записываются и затем переводятся в музыку. [3]

Можно использовать музыку разного характера и целенаправленно с определённой целью. Восприятие музыки очень индивидуально. К тому же оно меняется в зависимости от окружающей обстановки, нашего настроения, общего психологического и физического состояния. [4] В григорианских песнопениях используются ритмы естественного дыхания, что позволяет добиться ощущения пространственной расслабленности. Они хорошо подходят для тихих занятий и медитации, могут снизить стресс.

* Медленная [музыка](#) в стиле барокко (Бах, Гендель, Вивальди, Корелли) дает ощущение устойчивости, порядка, безопасности и создает духовную стимулирующую среду, которая подходит для занятий или работы.

* Классическая [музыка](#) (Гайдн и Моцарт) отличается ясностью, элегантностью и прозрачностью. Она способна улутшать, память и пространственное восприятие.

* [Музыка](#) импрессионистов (Дебюсси, Фавр и Равель) основана на свободнотекущих [музыкальных](#) настроениях и впечатлениях. Она вызывает приятные образы, как в сновидениях. Четверть часа сладкой дремы под такую музыку, после которых, необходимы гимнастические упражнения на растягивание (стретчинг), могут пробудить ваши творческие импульсы.

* Джаз, блюз, регги и другие [музыкальные](#) и танцевальные формы, в основе которых лежат

выразительные африканские мелодии, могут поднять настроение и вдохновить, дать выход радости, рассеять печаль, обострить юмор и иронию, повысить общительность.

* Румба, маранга, макарена обладают живыми ритмами и импульсивностью, что повышает сердцебиение, делает дыхание более частым и глубоким, заставляет все тело двигаться. Самба, тем не менее, отличается редкостным свойством возбуждать и успокаивать одновременно.

* Поп-[музыка](#), а также народные мелодии провоцируют телодвижения, создают ощущение благополучия.

* Рок-[музыка](#) может пробудить чувства, стимулировать активные движения, снять напряжение, ослабить боль и снизить неприятный эффект громких и резких звуков, присутствующих в окружающей среде. Эта [музыка](#) также способна создать напряжение, вызвать диссонанс, стресс и боль в организме.

* Спокойная фоновая [музыка](#) или современные оркестровки, в которых нет четких ритмов, усиливает состояние расслабленной готовности.

* Религиозная и обрядовая [музыка](#), включая барабаны шаманов, церковные гимны, храмовую музыку, может успокоить нас и привести в состояние умиротворения.[6]

Наблюдая за переменами в состоянии мозга и поведении, вызванными звуком, речью и музыкой, мы можем глубже понять явления, которые происходят с нами.

Без звуков и музыки невозможно представить себе нашу жизнь.

Литература:

1. Рузов В.О/Индуизм. Влияние звуков на человека// www.sunhome.ru/religion/11467
2. Психоакустика. Влияние звука на сознание и психику// www.sunhome.ru/psychology/12015
3. Музыка - мощное оружие// www.sunhome.ru/psychology/11855
4. Социальная психология. Музыка для жизни//**Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.**
5. Психология личности. Ощущения// www.sunhome.ru/psychology/12468
6. Про музыкотерапию// www.sunhome.ru/psychology/11087
7. Влияние звука на сознание/ / semargl.net.ua/jornal/article/index.php?id_page=10