«Влияние музыки на человека»

Выполнила:

музыкальный руководитель

Дрозд С.А.

Ноябрьск – 2022 г.

Содержание

Введение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3

Глава I. Общее представление о звуке. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4

Глава II. Как музыка помогает человеку и влияет на него,

какие способности развивает .\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 6

Глава III. Слуховой путь и сила воздействия музыки на людей.\_\_\_\_\_\_\_13

Глава IV. Влияние музыки на здоровье человека.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_17

Глава V. Музыкальная терапия.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_21

Заключение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 25

Литература\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_26

Введение:

Испокон веков музыка считалась одним из самых сильных по влиянию на человека искусств. Люди знали о том, что звуки обладают особой чудотворной силой и, прежде всего, звуки музыки. Звук — это энергия. В зависимости от частоты звуковых колебаний, уровня громкости, ритма и гармонии, звук может воздействовать на человека положительно или отрицательно. Правильно подобранные звуковые колебания способны активизировать резервы человека. С помощью звука такие физиологические функции, как пульс, сердечный ритм, дыхание, пищеварение, могут быть скоординированы. Особое влияние оказывает звук и на психическое состояние человека. Корифеи античной цивилизации — Пифагор, Аристотель, Платон — об этом знали и использовали целебную силу музыки. Она, по их мнению, устанавливала пропорциональный порядок и гармонию во всей Вселенной, в том числе и нарушенную гармонию в человеческом теле.

Массовое распространение звукозаписывающих и звуковоспроизводящих технических устройств привело к повышению фактора акустического воздействия на человека. Часто он воздействует на нас в виде фона: в транспорте, на улице, в повседневной жизни, на работе, в быту. Между тем, имеется достаточное количество научных данных о том, что и музыкальные звуки при определённых условиях являются такими же «загрязняющими акустическую среду» факторами, как промышленный, транспортный и иной шум.

Мы даже не замечаем иногда, что музыка, пение, речь с телеэкранов и т. п. сопровождают каждое мгновение нашего бытия. А ведь фоновое звучание музыки и пения фиксируется нашим организмом и является дополнительным раздражителем слухового аппарата человека, его нервной системы и психики.

Современные исследования свидетельствуют о том, что музыкальное развитие оказывает ничем не заменимое воздействие на общее развитие: формируется эмоциональная сфера, совершенствуется мышление, человек становится чутким к красоте в искусстве и в жизни.

Оздоровление организма средствами музыкального искусства доступно всем, поскольку не связано со значительными затратами времени и материальных ресурсов, а значит, знания о том, как заниматься оздоровлением, необходимо всем. Это и обусловлено актуальностью темы данного реферата.

Исследованием над воздействием музыкального искусства на восстановительные функции человеческого организма и формирование духовного мира занимаются ученые всего мира и в наше время. Следовательно, эта тема актуальна и сегодня.

Общее представление о звуке .Звук представляет собой определенную вибрацию, волну или энергию в пространстве. Вся Вселенная пронизана звуком, светом, ритмическими пульсациями Солнца, Луны, планет, звезд, галактик. И все это воздействует на воздух, воду, землю, все живые организмы, в том числе и на человека. И сам человек производит различные звуки, которые оказывают полярное воздействие на него и окружающую среду.

Параметры звука.

Любой звук имеет физические параметры: силу, частотность и тембр. Чередования звуков в определенной последовательности имеют и еще один параметр - ритм .

Сила звука. Зависит от величины амплитуды колебаний. Чем больше амплитуда, тем звук сильнее, и, наоборот, чем меньше размах колебаний, тем меньше сила звука.

Максимальным порогом силы звука для человека является интенсивность 120-130 децибел. Болевой порог – 125дб.

В середине XX века во многих странах были установлены санитарные и охранные нормы, ограничивающие громкость музыки, предел допустимой громкости составил 85-90 дб. Человек, который ежедневно в течение 15 минут подвергается оглушению звуком в 110 децибел, повредит свой слуховой аппарат. Для такого потока звуков волосяные клетки во внутреннем ухе не приспособлены и, при отсутствии пауз для отдыха, они отмирают. Воздействие на человеческий организм сверхгромких звуков разрушительно - подобную музыку специалисты называют "музыкой-убийцей", "звуковым ядом". Ткачихи, кузнецы, водители поездов в метро и обслуживающий персонал аэродромов — постоянные пациенты врачей, занимающихся восстановлением слуха — это издержки профессии. Сейчас к этим пациентам активно присоединяются школьники и студенты. Это уже издержки моды: мальчики и девочки с наушниками от плейера или сотового телефона. Частотность - это частота колебаний звуковых волн и измеряется количеством полных колебаний в секунду. Воспринимаемый человеком диапазон: от 15-16 Гц до 20000-22000 Гц. Выше 22000 Гц – ультразвук – человеческое ухо не воспринимает, но влияние ультразвука человек ощущает. Ниже – инфразвук. Он так же не воспринимается ухом, но происходит воздействие на весь организм. Лучший для восприятия диапазон 800-2000 Гц. Собственная частота барабанной перепонки – 1000 Гц. Звуки низкой частоты (инфразвуки) оказывают по большей части негативное воздействие на человека. Они вызывают упадок сил, депрессию или воспринимаются как угрожающие, например грохот землетрясения, сход лавины, гром, разрушение здания. «Игра» частотами ускоряет сердечный пульс, увеличивает количество адреналина в крови, вызывает искусственное возбуждение. Напротив, звуки высокой частоты в благоприятном для человека диапазоне влияют на нас благотворно, повышая уровень энергии, вызывают радость и хорошее настроение. Высокочастотные звуки активизируют мозговую деятельность, улучшают память, стимулируют процессы мышления, в то же время, снимая мышечное напряжение и производя различную балансировку вашего тела. Ультразвук широко применяется в медицине и других сферах.

Тембр. Тембром, или окраской звука, называют то его свойство, благодаря которому можно отличить друг от друга звуки одной высоты и силы, но издаваемые разными источниками. Если взять одну и ту же ноту на трубе, скрипке и рояле, в каждом случае получается свой характерный звук, отличающийся своей окраской, неповторимостью звучания.

Ритм. Самое универсальное определение этого слова принадлежит Платону:"Ритм - это порядок в движении".

Мы живем, учитывая самые различные ритмические системы: смена дня и ночи, циклы времен года, приливы и отливы, лунные циклы – месяцы, биение сердца и многое другое. О положительном и отрицательном воздействии ритма знали в древности. Простые, но мощные ритмы вынуждают человека к ответной реакции (движения в ритм).

В культе Вуду применялся особый ритм, который, при специальной последовательности музыкального ритма и заклинаний во время языческих ритуалов, мог ввести человека в состояние транса или экстаза. Хорошо продуманная система ритмов управляла телом и психикой человека, как инструментом в руках жрецов Вуду. Американские негры, перенявшие эти ритмы, использовали их как танцевальную музыку, постепенно переходя от блюзовых к более тяжелым ритмам.

Восприятие музыкального ритма связано с функциями слухового аппарата. Доминирующий ритм сначала захватывает двигательный центр мозга, а затем стимулирует некоторые гормональные функции эндокринной системы. Но главный удар направлен на те участки мозга, которые тесно связаны с половыми функциями человека. Барабанный грохот использовали вакханки, чтобы довести себя до неистовства, а также с помощью подобных ритмов в некоторых племенах осуществляли казнь.

Как музыка помогает человеку и влияет на него, какие способности развивает:

Влияние музыки на человека в плане работы и творчества.

Помогает ли музыка человеку сконцентрироваться? И да и нет! Вообще чтобы человеку на чем-то сконцентрироваться слушать музыку необязательно, ведь для лучшей концентрации хорошо подходит полная тишина. И это касается большинства из нас. Однако некоторым людям в процессе работы, для обдумывания и принятия важных решений необходим какой-нибудь фон. Им звуки музыки помогают не только сосредоточиться, но и повысить умственную работоспособность.

И наоборот, воздействие музыки на человека, настраивающегося на работу, а не слушающего ее непосредственно во время работы, в большинстве случаев положительное. И лишь немногие, не придают ни какого значения музыке, как чему-то вдохновляющему.

В 2005 году, ученые из Великобритании выяснили, что спортсменам во время тренировок прослушивание музыки помогает увеличить результативность на двадцать процентов. Получается что влияние музыки на психику человека подобно допингу, применяемому некоторыми спортсменами. Вот только в отличии от запрещенных веществ музыка не нанесет вред здоровью и не проявится в антидопинговых тестах.

Спортсменам для улучшения результатов можно посоветовать, во время интенсивных тренировок слушать музыку с быстрым темпом, а во время перерывов медленную музыку. Офисным же работникам (ну или тем, кто занят на удаленной работе), считающим, что музыка помогает человеку в работе совет такой – если музыка во время работы вам действительно необходима, желательнее слушать ту, которая не содержит слов.

О том, что музыка нам строить и жить помогает, свидетельствуют результаты опроса проведенного среди специалистов, а также менеджеров среднего и высшего звена LinkedIn (социальная сеть для установления деловых связей и расширения профессиональных контактов). Обратите внимание на инфографику, 71% участников заявили, что ощущают положительное воздействие музыки на их продуктивность и производительность труда. Также вы можете видеть какому направлению отдают предпочтение опрашиваемые в той или иной обстановке.

Касаемо физического труда здесь дело обстоит проще. В данном случае музыкальная композиция отвлечет вряд ли, ведь несложная физическая работа выполняется на автомате, а музыка здесь больше используется для поднятия настроения.

Как музыка влияет на настроение человека.

То, как музыка помогает человеку справиться с трудными жизненными ситуациями, вряд ли сопоставимо с каким-либо другим воздействием внешних факторов. Музыка способна создать и поддержать нужное настроение. Она помогает расслабиться (не удивительно, что после работы некоторые люди, первым делом переступая порог собственного дома, включают любимые композиции), а может наоборот зарядить энергией.

По утрам лучше слушать бодрую и ритмичную музыку, она поможет проснуться и заставит вас соскочить с постели в желании изменить свою жизнь к лучшему. Также веселая и энергичная музыка влияние на психику человека и заставляет его сменить грусть на радость, а печаль на оптимизм и жизнелюбие.

Спокойная и плавная музыка поможет расслабиться и успокоиться, отвлечься от повседневных забот, уменьшить количество мыслей в голове и сосредоточиться на саморегуляции. Медленная и релаксирующая музыка влияет на человека как снотворное, поэтому если вас мучает бессонница и вы не знаете как быстро уснуть, используйте этот факт.

Какое бы настроение вы не хотели задать с помощью музыки важно выбрать те композиции и мелодии, которые вам нравятся, и которые будут ласкать ваш слух. Сила музыки заключается в том, что ее влияние обусловлено психоэмоциональным состоянием человека. Она способна положительно воздействовать и сделать человека счастливее, если будет гармонировать с этим состоянием. В противном случае влияние музыки на человека может оказаться негативным.

Ученые из Гонконга выяснили, что занятия музыкой развивают память и умственные способности детей. Их продолжительные наблюдения доказали что без каких-либо специальных упражнений для памяти, память человека улучшались пропорционально тому, на сколько долго он в детстве занимался музыкой.

Музыка развивает интуицию, скорость и образность мышления. Она может выступать в роли интеллектуального катализатора, усиливающего интуитивное познание внутренних свойств явлений. Музыкальное влияние устраняет категоричность суждений слушающего, стирает стереотипы и преодолевает максимализм мышления.

Музыка развивает коммуникативные способности и навыки межличностного общения. Известно, что музыка – это интернациональный язык, способный объединить людей разных национальностей, культур, возрастов, профессий и т.д. Но ее интегрирующее действие проявляется не только на глобальном, но и на межличностном уровне. Помогая раскрепоститься, музыка активизирует межличностную коммуникацию, «общение по душам», одновременно способствуя преодолению разного рода коммуникационных барьеров. Музыка может обеспечить уникальную возможность общения без слов.

Музыка возвышает эстетические потребности человека. Например, религиозная музыка дарит чувство покоя, помогает не только справляться с болью, но и поднимает нас над уровнем повседневности в высшие сферы. Музыка И.С. Баха вызывает в воображении религиозные символы, в особенности символ Храма, взывает к гармонии. Подобным образом воздействует и музыка Г. Генделя. Очевидно, что возвышение эстетических потребностей за счет музыки первоначально связано с получением положительных эмоций от той или иной музыки, с развитием музыкального вкуса на основе изучения произведений выбранного музыкального направления, с углублением знаний о любимом роде музыки. Потребность в получении положительных эмоций связана с поиском той музыки, которая может наиболее полно отвечать запросам потенциального слушателя. Та музыка, которая ближе всего человеку, которая более всего приносит ему комплекс положительных эмоций, обладает притягательной силой для человека, способствуя устойчивой повторяемости ее слушания.

Музыка помогает разрешать внутриличностные и межличностные конфликты. Психологи часто приводят пример о поссорившихся супругах, оказавшихся на грани развода, яростно споривших о чем-то на кухне и вдруг услышавших игру на фортепиано их дочери. Она играла сонату Йозефа Гайдна. Отец и мать, очарованные звуками музыки, молчали несколько минут... и помирились.

Музыка влияет на человека, на его психическое состояние. Она не однородна. Ее можно классифицировать по разным основаниям. Отсюда и многообразие ее воздействий. В свою очередь психические состояния от различной музыки могут существенно изменяться как в сторону повышения психоэмоционального тонуса, так и в сторону понижения. При этом человек испытывает положительные или отрицательные эмоции.

Музыка делится на множество стилей, обладающих своим своеобразием. Рассмотрим как влияют некоторые музыкальные стили на психику человека.

1. 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.

2. Классическая музыка (Гайдн и Моцарт) отличается ясностью, элегантностью и прозрачностью. Она способна улучшать, память и пространственное восприятие.

3. 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 могут пробудить ваши творческие импульсы.

4. 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.

5. Румба обладает 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.

6. Поп-музыка, а также народные мелодии провоцируют телодвижения, создают ощущение благополучия.

7. 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.

8. Спокойная фоновая музыка или современные оркестровки, в которых нет четких ритмов, усиливает состояние расслабленной готовности.

9. Религиозная и обрядовая музыка, включая барабаны шаманов, церковные гимны, храмовую музыку, может успокоить и привести в состояние умиротворения. Наблюдая за переменами в состоянии мозга и поведении, вызванными звуком, речью и музыкой, мы можем глубже понять явления, которые происходят с нами.

Таким образом, музыка оказывает серьезное воздействие на психику, а звучащая палитра лишь актуализирует те или иные эмоции, чувства, состояния человека.

Никогда в истории человечества не звучало столько музыки. Но на самом деле она не просто звучит - она исполняет свою функцию программирования. И это отнюдь не пустые слова. Их подверждают беспристрастные факты...

В свое время американский ученый-медик Дэвид Элкин доказал, что пронзительный звук большой громкости способствует сворачиванию белка (сырое яйцо, положенное перед громкоговорителем на одном из концертов, оказалось через три часа «сваренным» всмятку). «Тяжелый металл» приостанавливает рост растений, а в ряде случаев способствует их гибели. Рыба, подвергнутая рок-обработке с одновременным миганием света, сдохла и всплыла на поверхность водоема.

Не являются исключением и люди. Исследования показали, что подростки, после получасового пребывания на дискотеке, полностью теряют над собой контроль и впадают в состояние, близкое к гипнабельному. А Джимми Хендрикс когда-то сказал: «С помощью музыки мы гипнотизируем людей, низводя их до примитивного уровня, и там, находя их самое слабое место, ты можешь им вбить в голову все, что угодно» (из интервью журналу «Лайф»). Это одна сторона музыки.

Первые исследования, посвященные влиянию музыки на покупателей, были проведены в США в конце 1950-х годов. Выяснилось, что мягкая расслабляющая музыка создает в торговом зале уютную атмосферу, побуждая покупателей не спешить и больше времени посвятить выбору покупок. Быстрая музыка провоцирует противоположный эффект и используется, например, в часы пик, чтобы ускорить движение покупателей. Данный принцип используется и фаст-фудами. К примеру, в «McDonald's» специальный менеджер постоянно анализирует количество посетителей в зале: если их много, ставятся динамичные записи (проглотил гамбургер и катись колбаской), если же посетителей мало, включается расслабляющая музыка (кушай спокойно, продолжай тратить свои деньги).

Сегодня на Западе работает много специализированных компаний, не просто подбирающих музыку для магазинов, а формирующих концепции музыкального оформления торговых предприятий. Наиболее известным разработчиком музыкальных решений для магазинов является фирма «Muzak Ltd» (США).

В 40-х годах прошлого века фирма работала на правительство - сочиняла музыку для оборонных заводов с целью повысить производительность труда. Нынче « Muzak Ltd» работает на супермаркеты: в 2002 году на выставке «Global Shop» в Чикаго была представлена одна из новейших разработок фирмы - акустическая система, воссоздающая разную музыку в различных отделах магазина. Особые пластиковые купола в проходах между стеллажами подают звук направленно, «точечно», и человек, переходя из одной торговой зоны в другую, слышит совершенно новую музыку. И удивляется, даже не догадываясь, что его тупо «ведут» по специально разработанному маршруту.

Впрочем, и это еще цветочки.

2 февраля 1980 года в 1-м Московском медицинском институте им. И.М. Сеченова появилась лаборатория психокоррекции. Возглавил ее Игорь Смирнов. В 1993 году его пригласили в Америку. По данным издания «Defense Electronics», в Северной Вирджинии (США) тогда прошла серия встреч Смирнова и представителей ФБР, ЦРУ и других спецслужб США, на которых Смирнов демонстрировал американцам некий программный продукт, который якобы позволяет внедрять в мозг человека чужие мысли. В том же году в США была создана компания «Psychotechnologies Corp.», которая занялась разработками в области влияния на умственные процессы.

А в России вскоре появился Институт психоэкологии РАЕН под руководством Смирнова. В 1997 году в Российском университете дружбы народов начала работать кафедра психоэкологии, которой заведует все тот же Игорь Смирнов. В июне 2000 года Смирнов сообщил, что им и его коллегами создано психотронное оружие «для борьбы с болезнями человека». Мол, в ходе исследований было обнаружено четыре «универсальных ключа» к человеческому подсознанию.

Одним из этих ключей стала психомузыка - вроде бы обыкновенная, в основном классическая, в которой содержится специальный неосознаваемый звуковой сигнал.

В результате прослушивания этого сигнала происходит активизация внутренних ресурсов организма человека, стабилизация его вегетативных функций и улучшение сна. И хотя сам Смирнов так и не продал ни одного диска «Омофор», пиратские копии вскоре можно было купить на «Горбушке» или на московских лотках за 100-150 рублей. Казалось бы - и что с того? Кому помешает улучшение сна? Никому. Если это, конечно, не сон разума. Тем, кто ложится спать, по данным ученых, с каждым годом внушаемых людей становится все больше. Сейчас их примерно 85% (!) хотя каких-то десять лет назад было меньше 50%. Чем это вызвано? Неизвестно. Чем это чревато? Всем.

В состоянии глубокого гипноза человеку можно внушить что угодно, даже полную утрату памяти. Догадываетесь, кому это может быть интересно?

А тут и догадываться нечего - методику воздействия на психику уже взяли на вооружение криминальные структуры. Суть «вооружения» такова: на ритмичную музыку накладываются скрытые команды (по звуковому диапазону они ниже слухового восприятия), которые воспринимаются подсознанием как указание к действию. В результате люди теряют над собой контроль и выполняют любые команды. Сибирская язва отдыхает.

Секты, бизнес-клубы и прочие заведения «по интересам», использующие в своих «тренингах» музыку с «начинкой», плодятся быстрее кроликов. Между прочим, в Америке в настоящее время действует около 1800 (!) законодательных актов, контролирующих применение психотехнологий. Американцы боятся несанкционированного воздействия на психику больше, чем Усамы бен Ладена. И их вполне можно понять. Кому хочется быть зомби?

Но есть и другая сторона музыки.

Слуховой путь и сила воздействия музыки на людей:

В психологии существует такой термин как "Слуховой путь" ("Царственный путь"). Это путь от начала звука до результата, который достигается раздражением одного или нескольких нервных центров мозга. Каждое слово, музыкальное произведение или просто звук имеют свои слуховные пути. Например: скрип дверей или звук трения песка о стекло имеет известный слуховой путь. Результат его - сильное раздражение и неприятное ощущение, желание немедленно прекратить этот звук.

Слуховой путь этих звуков заранее известен. Он проходит через слуховой канал к центру движения руки или ноги, к центру сердечно-сосудистой деятельности, стимулирует центры положительных эмоций, вызывает подъем духа, человек улыбается (центры движения губ, глаз) и оканчиваться этот путь может в центре удовольствия.

Классическая музыка.

Классическая музыка имеет свои слуховые пути. В основном, она написана в ритме работы сердца (60-70 ударов в минуту) и поэтому благотворно влияет на основные функции всего организма. Некоторые произведения, музыкальные фразы, проникая в мозг, успокаивают возбужденные нервные центры (например: гнева или недовольства), снимают состояние стресса, снимают боль, улучшению процессов обмена. Всё это происходит под воздействием духовной христианской классической музыки таких композиторов, как Бах, Бетховен, Моцарт. Ученые выявили, что после 15 минут классической музыки - пульс замедляется, кровяное давление, и температура тела понижается.

Но каждое произведение имеет свой слуховой путь, свое воздействие и свой результат на психическую деятельность. Нельзя к таким прекрасным результатам присоединять абсолютно все произведения классики. Классическая музыка в принципе морально небезупречна. Огромную роль в результатах прослушивания играет авторство. С каким настроением писал композитор данное произведение, какая цель его создания, какие отношения у него были с Богом, со своим близким и далеким окружением, кто его вдохновлял на этот труд - все играет огромную роль в результатах прослушивания произведения.

Мало того, своя «специализация» есть и у каждого композитора.

· Музыка Чайковского, Таривердиева и Пахмутовой избавляет от неврозов и раздражительности.

· «Вальс цветов» Чайковского хорошо влияет на больных язвой желудка.

· «Утро» Грига, романс «Вечерний звон, мотив песни»Русское поле», «Времена года» Чайковского рекомендуют для профилактики утомляемости.

· Творческий импульс стимулируют «Марш» из кинофильма «Цирк» Дунаевского, «Болеро» Равеля, «Танец с саблями»Хачатуряна

· Нормализует кровяное давление и сердечную деятельность «Свадебный марш» Мендельсона.

·  Снимает головную боль «Полонез» Огинского, нормализует сон и работу мозга сюита «Пер Гюнт» Грига.

· Соната №7 Бетховена излечивает от гастрита.

· Музыка Моцарта способствует развитию умственных способностей у детей.

· Успокаивает нервы, снимает стресс Соната соль минор Баха, Соната №3 соч.4 Шопена, 1 концерт 1 ч.Рахманинова, Ноктюрн ми бемоль мажор соч.9 Шопена, 7 симф.2 ч.Шуберта, Времена года Чайковского, Ноктюрн №3 Листа, 25 симф.2 ч.Моцарта, Вальс №2 Шопена.

· Духовные песнопения, музыка Баха, Вивальди, Моцарта, 2 конц. Рахманинова изменяют структуру обычной воды и она приобретает целебные свойства.

· «Ave Maria» Шуберта, «Лунная соната Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова вместе с гипнозом и иглоукалыванием излечивают от алкоголизма и курения.

Современная музыка стилей рок, хип-хоп, металл, «коммерческая» музыка .

Современная музыка стилей рок, хип-хоп, металл, «коммерческая» музыка – попса и другие пишутся на низких частотах. Исследования показали, что звуки низкой частоты оказывают по большей части негативное воздействие на человека. Они вызывают упадок сил, депрессию или воспринимаются как угрожающие, например грохот землетрясения, сход лавины, гром, разрушение здания. Повторяющийся ритм и низкочастотные звуки бас-гитары оказывают огромное влияние на состояние спинномозговой жидкости, и как следствие, на функционирование желез, регулирующих секреты гормонов; существенно изменяется уровень инсулина в крови; основные показателя самоконтроля резко ослабевают или полностью нейтрализуются. Воздействие низких частот в сочетании со световыми вспышками с частотой 6 –8 Гц лишает человека глубины восприятия. При частоте 25 Гц вспышки света совпадают с частотой биотоков мозга, и человек может терять контроль над своим поведением.

При сочетании большой силы звука, низкой частотности и жесткого ускоренного ритма со световыми вспышками в организме происходят необратимые процессы:

· происходит выделение в организме стрессгормонов, которые уничтожают в мозгу часть информации, в результате чего происходит деградация личности;

· вызывается резонанс клеточных структур организма, в результате чего возникает состояние, аналогичное приему наркотиков или алкоголя;

· происходит перебивание пульса человеческого сердца и рассогласование работы нервной системы и эндокринных желез;

· вызывается эффект кавитации (молекулы воды в тканях разогреваются, вода начинает разрывать окружающую живую материю);

· происходит повреждение внутренних органов, кровоизлияния, отеки, артриты;

· оказывается отрицательное воздействие на центральную нервную систему.

Зафиксированы факты суицидов после рок-концертов, а драки и агрессивное поведение давно уже никого не удивляют. Были случаи, когда переизбыток высоких или низких частот серьёзно травмировал мозг. На рок-концертах нередки контузии звуком, звуковые ожоги, потеря слуха и памяти. Громкость, частота и ритм достигли разрушительной силы настолько, что в 1979 году во время концерта Пола Маккартни в Венеции рухнул деревянный мост, а группа “Пинк Флойд” сумела разрушить мост в Шотландии. А концерт этой группы на открытом воздухе привёл к тому, что в соседнем озере всплыла оглушённая рыба.

Однообразные пульсации басов в ритме «Дельта», совпадающей с частотой «дельта-волн» головного мозга, которые бывают в состоянии сна, глубокого транса и комы, присущие клубной, дискотечной техно-музыке, изменяют ритмы мозговой деятельности. Итальянские ученые пришли к заключению, что музыка в стиле «Хаус» способствует временному возникновению импотенции.

У поклонников хэви-метал выявлена меньшая выраженность познавательных потребностей, склонность к суициду, а также положительное отношение к курению, употреблению алкоголя и наркотиков, беспорядочному, или извращенному сексу и антисоциальным поступкам. Жанр «heavy metal» с сексуально-агрессивным содержанием усиливает негативное отношение к женщине.

Фанаты панк-рока отличались неприятием разного рода авторитетов, расположенностью к ношению и применению оружия и мелким магазинным кражам, терпимым отношением к возможности попасть в места лишения свободы.

По результатам исследований американских социологов, у несовершеннолетних (от 12 до 17 лет) правонарушителей рэп является преобладающим музыкальным выбором, большая часть из них одобрительно относилась к насилию и выражала готовность участвовать в нем. Причем 72% из них признают влияние музыки на их чувства, но только 4% признают связь рэпа с противоправным поведением.

К этим же негативным эффектам добавляется диссонанс и разрушительное содержание текстов. И не имеет значения – понимает человек язык, на котором поется песня или нет, воздействие будет адекватным. Произведения музыки, которые искажают благоприятный для организма человека звук, ритм, постепенно разрушают «настройку» тонкого и сложного «инструмента», которым является человек, приближая его к смерти духовной (деградации) и физической.

Влияние музыки на здоровье человека:

Впервые научное объяснение влияния музыки на здоровье человека прозвучало из уст древнегреческого ученого и философа Пифагора – «Всякая мелодия синхронизирует работу внутренних органов человека. Происходит это, потому что любой из наших органов это источник энергии и электромагнитных волн заданной частоты, а так как звуки музыки тоже являются волнами они входят с ними в резонанс – и настройки нашего тела меняются. Когда звучит мелодия, ее акустическое поле налагается на акустическое поле организма и получается, что мы испытываем на себе определенного рода клеточный массаж.»

Целебная сила музыки признавалась многими народами. Передаваемая из поколения в поколение, традиция лечения музыкой сохранилась и в наше время у первобытных народов.

Еще в Древнем Египте и Греции врачи лечили больных звуками. Древнекитайские врачи полагали, что музыкой можно вылечить любые болезни, и даже выписывали "музыкальные рецепты" для воздействия на тот или иной орган .

В Парфянском царстве в III веке до нашей эры с помощью специально подобранных мелодий лечили от тоски, нервных расстройств и сердечных болей.

Пифагор сочинял музыку, основанную на определенных мелодиях и ритмах, которые не просто лечили, но "очищали" человеческие действия и страсти, восстанавливали первоначальную гармонию души. Однажды Пифагор с помощью музыки успокоил разъяренного мужчину, пытавшегося из ревности спалить дом, хотя сладить с ним не могли ни домочадцы, ни соседи.

Ещё в 19 веке учёный И.Догель установил, что под воздействием музыки меняются кровяное давление, частота сокращений сердечной мышцы, ритм и глубина дыхания, как у животных, так и у человека.

Известный хирург академик Б.Петровский использовал музыку во время сложных операций: согласно его наблюдениям, под воздействием музыки организм начинает работать более гармонично.

Выдающийся психоневролог академик Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет растущую усталость и придаёт физическую бодрость.

С 1969г. в Швеции существует музыкально-терапевтическое общество. Благодаря сотрудникам этой организации стало известно всему миру, что звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа.

В Библии сказано, что король Саул, которого мучил злой дух, позвал Давида, искусно игравшего на гуслях: "Давид, взяв гусли, играл, отраднее и лучше становилось Саулу".

Игра на струнах лиры вернула здоровье Александру Македонскому. Исследования центра под руководством профессора Лазарева показали, что музыкальные вибрации оказывают влияние на весь организм. Они благотворно влияют на костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение.

Доказано, что когда функции органа нарушаются, он начинает работать в ином ритме, изменяется частота и сила его вибраций. Больное сердце - яркий пример. И вот тут на помощь приходит музыка. Если знать, с каким инструментом в унисон звучит сбившийся с ритма орган, и регулярно слушать исполняемую на ней музыку, ритмы "исцеляющего" инструмента помогут организму человека вновь обрести прежнее "звучание" .

Знаменитый французский актер Жерар Депардье избавился от заикания за три месяца, ежедневно слушая по совету врача музыку Моцарта.

Существует термин «эффект Моцарта», введённый американскими исследователями в начале 90-х годов. Суть его в том, что после 10-минутного прослушивания музыки этого знаменитого композитора повышается скорость решения задач на пространственное мышление. Волшебник Моцарт активизирует умственную деятельность. Произведения Моцарта полезно слушать перед экзаменами/тестами, где требуется творческое мышление, поиск нестандартных решений для этого лучше всего подготовят произведения этого великого композитора.

Произведения Моцарта несут в себе очень мощный энергетический заряд, заряжают мозг, словно «будят» его и пробуждают смекалку и креативность. Лучше всего это выполняют симфонии и концерты для скрипок.

Мажорные тона настраивают и заставляют стремиться к победе. Проведённый компьютерный анализ показал, что в произведениях Моцарт предпочитал мажорные тона. Следовательно, слушая этого, поистине великого композитора и музыканта мы подсознательно стремимся к победе.

Даёт прилив творческих сил.

«Соната для двух фортепиано до мажор» Моцарта:

Существенно повышает умственные способности студентов при прохождении различных тестов. Моцарт существенно улучшал умственные способности и память животных. Это связано с влиянием музыки на активность определённых генов и образование ряда белков, отвечающих за внимание и память.

Ре-мажорная соната Моцарта для фортепиано:

Лечит эпилепсию (останавливает приступы и прекращает эпилепсию)

Действие музыки на психику и организм давно подробно изучено. Под скорость, задаваемую музыкой, подстраиваются, прежде всего, такие регулярные ритмы организма, как дыхание, сердцебиение и биотоки мозга.

Но и гормональная система, кровяное давление и иммунная система также способны испытывать на себе благотворное воздействие правильно подобранной музыки.

Музыкальная терапия.

- От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.

- Помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий и медитации романтическая, создающая ощущение свободного пространства, музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа.

- Язва желудка исчезает при прослушивании «Вальса цветов».

- Для профилактики утомляемости необходимо слушать «Утро» Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» (фрагмент из оперы «Хованщина») Мусоргского, романс «Вечерний звон», мотив песни «Русское поле», «Времена года» Чайковского.

- Поднимают настроение, избавляют от депрессий, разряжают накал чувств джаз, блюз, диксиленд, соул, калипсо и регги, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки.

- Творческий импульс стимулируют «Марш» из кинофильма «Цирк» Дунаевского, «Болеро» Равеля, «Танец с саблями» Хачатуряна.

- Полное расслабление вы сможете получить от «Вальса» Шостаковича из кинофильма «Овод», оркестра Пурселя, произведения «Мужчина и женщина» Лея, романса из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина «Метель» Свиридова.

- Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.

- От гастрита излечивает «Соната N7» Бетховена.

- В качестве лекарства от мигрени японские врачи предлагают «Весеннюю песню» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, а также изрядную дозу Джорджа Гершвина («Американец в Париже»).

- Головную боль снимает также прослушивание знаменитого полонеза Огиньского, «Венгерская рапсодия» Листа, «Фиделио» Бетховена.

- Нормализует сон и работу мозга сюита «Пер Гюнт» Грига.

- Развитию умственных способностей у детей способствует музыка Моцарта.

Музыкальные произведения, особенно подходящие для расслабления и сна:

Иоганн Себастьян Бах:

1.«Ларго» из Концерта для фортепиано с оркестром №5 фа минор.

2.«Ларго» из Концерта для флейты соль минор.

3.Ария с вариациями («Гольдберг-вариации»), клавесин.

Георг Фридрих Гендель:

1.Все медленные фрагменты из Cоncerti grossi, опус 6, № 1-12.

2.«Ларго» из Концерта №3 ре мажор («Музыка фейерверка»).

Антонио Вивальди:

1.«Ларго» из «Зимы» («Времена года»).

2.«Ларго» из Концерта ре мажор для гитары, струнных смычковых инструментов и контрабаса.

Фредерик Шопен: Ноктюрны.

Франц Шуберт: Симфония №8 си минор («Неоконченная»).

Вольфганг Амадей Моцарт: «Маленькая ночная серенада».

Лечебный инструмент.

Итак, какой инструмент за что "отвечает"? Считается, что:

- скрипка лечит душу, помогает выйти на путь самопознания, возбуждает в душе сострадание, готовность к самопожертвованию;

- орган приводит в порядок ум, гармонизирует энергопоток позвоночника, его называют проводником энергии "космос - земля - космос";

- пианино очищает щитовидную железу;

- барабан восстанавливает ритм сердца, приводит в порядок кровеносную систему;

- флейта очищает и расширяет легкие;

- арфа гармонизирует работу сердца;

- виолончель благотворно действует на почки

- цимбалы "уравновешивают" печень;

- баян и аккордеон активизируют работу брюшной полости;

- кларнет улучшает работу кровеносных сосудов;

- труба эффективна при радикулитах и невритах.

Заключение:

Расшатывающий нервы шум, которому подвержены люди в больших городах, со временем будет только возрастать. Торможение и резкие сигналы автомобилей, свистки и т.д. выполняют кумулятивно возрастающее и подрывающее воздействие на здоровье всего организма. Как противодействие этому, предназначение определенных композиторов будет в том, чтобы создавать такие благозвучные музыкальные произведения, которые будут направлены на лечение там, где эти неблагозвучные шумы произвели разрушение. Для этой цели необходимо эфирное зрение или, по меньшей мере, большая внутренняя восприимчивость, что позволит выявить полезность каждой нотной композиции и ее воздействие на тонкие тела слушателей.

Итак, музыка имеет внушающее воздействие на мысли и эмоции человека. По закону соответствий, определенный характер музыки вызывает в нас и соответствующее настроение. Кроме того, не только эмоциональное содержание, но и музыкальные средства и форма произведений ведут к подражанию в жизни. Музыкой человеку внушаются устойчивые эмоциональные состояния. При повторении они легко возникают вновь, что вырабатывает эмоциональные привычки, которые, в конце концов, становятся частью характера.

Музыка воздействует не только на эмоции, но также на мышление и на дух. Музыка может созидать и разрушать, вносить гармонию и дисгармонию. Музыка может возвышать сознание, но также может быть вредной, разлагающей и убийственно действовать на психику и нервную систему человека. Поэтому государство должно встать на защиту народа от вредной музыки, разрушающей его сознание, здоровье и равновесие. Оздоровление организма средствами музыкального искусства доступно всем.

Список литературы:

1. Блум Ф., Лезерсон А., Иофстедтер Л. «Мозг, разум и поведение» — М.: Мир, 2006г.

2. Бочкарев Л.Л. «Проблема адекватности восприятия музыки». // Музыкальная психология и психотерапия 2007 №3

3. Выготский Л.С. «Психология искусства», изд. «Искусство», Москва, 1986г.

4. Изард К.Э. «Психология эмоций»./ Перев. С англ. -СПб.: Питер, 1999 г.

5. Марахасин В.С,.Цехановский В.М «Эксперименты по восприятию музыки в аспекте физиологии»// «Творческий процесс и художественное восприятие», изд. «Наука», 1987 г.

6.Медушевский В.В. «О содержании понятия «адекватное восприятие»».//Восприятие музыки. - М., 1980.

7. Петрушин В.И. «Психологические модели отражения действительности».// Музыкальная психология и психотерапия 2008 №4.

8. Штепа В. Элита русского рока // Элементы. - 1993. - №3. - С. 45- 49.

9. http://mxk-guru.narod.ru/20century/Russian-soul.html

10. http://www.orthos.org/grodno/publ/duh\_muss.htm

11. http://www.dethor-tver.ru/issl1.html

12. http://www.wiki.gimc.ru

13. Н.И.Дереклеева «Педагогика, психология, управление». Москва «Вако» 2005 год.