

Muzika, kuri skamba mumyse

"Muzika galingas ginklas, tolygus

medikamentams. Ji gali sužadinti teigiamas ir neigiamas emocijas - nuodyti ir gydyti. Užtat, kaip ir medikamentai, muzika privalo būti specialistų valdžioje."

.....E. Ciolkovskis

1933-iaisiais vengrų džiazo pianistas Rezso Seressas sukūrė melancholija dvelkiantį muzikinį kūrinių „Gloomy Sunday“, instrumentalinį kūrinių įkvėpė menininko juntamas skausmas po išsiskyrimo su savo mylimąja.

Šis liūdnas kūrinys praktiškai iš karto užkariavo muzikos mylėtojų širdis ir tapo nepaprastai populiarus net ir už Atlanto, rašo žurnalas „Sunday“. Po keletos metų amerikiečių džiazo dainininkė Billie Holiday sukūrė žodžius R. Seresso muzikiniam kūriniui ir pavertė jį hitu Antrojo pasaulinio karo metais.

„Gloomy Sunday“ daroma fenomenali įtaka žmonėms sukėlė tikrą ažiotažą neramiais karo metais ir greitai buvo uždrausta radijo stotyse. Cenzoriai, uždraudę leisti šią dainą, ją netgi vadino vengrų savižudžių daina, remdamiesi žiniasklaidos publikacijomis, kad Vengrijoje ir Šiaurės Amerikoje tuo laikotarpiu stipriai padaugėjo savižudijų.



Billie Holiday „Gloomy Sunday“

Šiais laikais „Gloomy Sunday“ teliko tik prisiminimuose, kaip urbanistinė legenda, sukėlusį žiniasklaidos paniką. Vis dėlto muzika savo nepaprastomis savybėmis veikti žmonių nuotaiką ir emocijas išties žavi, daugelis žmonių netgi tiki gydančią muzikos galia.

Štai 1921 metais verslininkas ir išradėjas Thomas Edisonas, sukūręs pirmąjį fonografa, pareiškė, kad šis turi savo sielą ir reklamavo jį kaip tam tikrą būdą nerimui mažinti ir stresui nuimti.

Filosofijos profesorius Stephenas Daviesas daugelį metų tyrinėjęs muzikos poveikį žmogui tikina, kad **muzika mūsų mintis ir emocijas gali paveikti taip pat stipriai, kaip paveikia bendravimas su žmonėmis**. Nėgana to, anot jo, muzika mus gali apdovanoti ir visiškai naujomis emocijomis.

Atlikę tyrimus JAV mokslininkai netgi pastebėjo, kad klausantis mėgstamos muzikos pagreitėja kraujo cirkuliacija į smegenų sritį, kuri atsakinga už dopamino gamybą organizme. Taigi muzika, pasirodo, sukelia ne tik emocinį, bet ir nežymų fiziologinį organizmo atsaką.



Kodėl tikri muzikos gurmanai renkasi klasiką – Mocarto, Bethoveno, Vivaldžio kūrybą? Klasikinė muzika jėga nesibrauna, ji tiesiog yra šalia. Jeigu nori te ją priimti – puiku, jeigu ne – ji netrukdytų. Ji nėra agresyvi ar padirka. Klasikinės melodijos yra priimtinos mūsų organizmui.



Mokslininkai jau seniai ištyrė muzikos garsų temą. Pasirodo, tam tikrų tonų garsai sukelia žmogui adekvačias būsenas – melancholiją, judrumą, ramybę, įtampą, džiaugsmą, liūdesį... Kodėl? Bet kuris garsas – tai vibracija. Kiekvienas organas, kiekviena ląstelė taip pat vibruoja, beje, skirtingu dažniu. Kai muzikinio kūrinio ir organizmo vibracijų dažniai sutampa, organizmas rezonuoja, kitaip tariant – atsiliepia į muzikos kūrinių. Muzika tarytum suteikia mums energijos, kūnas jaučia komfortą, mes jaučiamės patenkinti.

Rezonansas

Būtent ši žmogaus organizmo ir visų jo dalių – organų, ląstelių – ypatybė leidžia medicinai naudoti muziką gydymo tikslais, siekiant atkurti pažeistas organų funkcijas. Ištyrinėta ir įrodyta, kad ji iš tiesų po sunkių ligų padeda organizmui pasveikti greičiau.

Jeigu sužadintume kamertoną ir šalia pastatytume kitą tokį pat kamertoną, kurio dažnis toks pat, kaip ir pirmojo, jis pradės skambėti. Lygiai taip pat vyksta ir su žmogumi, gyvūnu arba augalu. Garsas – tai nuo 16 iki 20000 hercų bangos,

veikiančios žmogaus klausos aparatą, organus ir DNR. Štai ką reikėtų žinoti: galvos rezonansinis dažnis – 20–30 hercų, skrandžio – 2–3, inkstų – 6–8.

Ritmas

Kaip įsitikinę kai kurie mokslininkai, pagrindinis muzikos komponentas yra ritmas. Manoma, kad būtent jame glūdi gydomosios ypatybės. Gamtoje viskas paklūsta ritmams, ir mūsų organizmas – ne išimtis. Kiekvienas organas turi savų charakteristikų, ir jo vibracija sutampa su tam tikrų garsų ir instrumentų kuriamu ritmu. Pavyzdžiui, fortepijono garsai koreguoja inkstų veiklą, harmonizuoja psichiką, gerina skydliaukės darbą. Vargonai koreguoja smegenų ir stuburo veiklą. Būgnai gydo kepenis, atkuria širdies

ritmą, normalizuoja kraujotakos sistemos darbą, o fleita teigiamai veikia kraujotaką, plaučius ir bronchus.

Muzikos terapija senovėje

Dar prieš Kristų gydytojai, filosofai, mokslininkai ir įvairių filosofijos mokyklų atstovai naudojo muziką kaip instrumentą, padedantį atkurti psichinę būklę ir gydyti organizmą. Taip buvo senovės Egipte, Romoje ir Graikijoje, Kinijoje, Indijoje ir kitose šalyse. Jau tada žmonės suprato, kad rami tyli melodija žmogų ramina, padeda atkurti vidinę pusiausvyrą, stiprina organus. Be to, pastebėta, kad muzika formuoja moralią ir dvasinę asmenybę.

Biblijoje minima, kad pranašas Dovydas citos muzika ir dainavimu padėdavo karaliui Sauliui atsikratyti depresijos, Asklepijus muzika ir dainavimu gydė ligonius. Pitagoras aiškino ją kaip tikslųjį mokslą, Avicena ją gydymui pasitelkdavo taip pat, kaip ir žoleles, kitas priemones, dietas.



Senovės mokslininkai tikėjo, kad muzika atkuria harmoniją su Visata, harmoniją organizme, gali pakeisti depresinę būklę į optimistišką.

Vivaldžio muzika

Šiuolaikiniai moksliniai tyrimai, skirti nustatyti muzikos ritmo poveikį organizmui, parodė, kad ji tikrai pasižymi atkuriamuoju poveikiu. Ji veikia gyvo organizmo giluminius procesus – ir tas pasakytina ne tik apie žmones, bet taip pat ir apie augalus, gyvūnus. Ne kartą buvo atliekamas toks eksperimentas: kai oranžerijoje leisdavo klasikinės muzikos įrašus, augalai augdavo greičiau ir mažiau sirgo. Panašūs eksperimentai daryti ir su pelėmis bei kitais gyvūnais. Muzika gerina gyvo organizmo imunines funkcijas, normalizuoja būklę. Tačiau didžiausią poveikį ji vis dėlto daro mums – mes jos klausomės ir ausimis, ir širdimi, ir kiekviena kūno ląstele.

Dabartiniu metu mes nuolat esame veikiami įvairių garsų ir muzikos. Muzika mus lydi visur. Garsas ir ritmas (vibracija) valdo mūsų emocijas, protą, mintis ir nuotaiką.

Kiekviena civilizacija turėjo savo muziką, bet dabar žemėje vyrauja panašus roko garsas, kuris sukelia vibracijas, išbalansuojančias mūsų organizmą. Roko muzikos poveikio mechanizmai iširti ir pagrįsti mokslo. Roko muzika veikia jaunimo psichiką, stabdant protinį vystymąsi, sukelia neurasteninius simptomus, agresiją, nihilizmą, potraukį žalingiems įpročiams (alkoholis, cigaretės, narkotikai). Todėl turime jausti atsakomybę ir nukreipti savo vaikus ir jaunimą rinktis muziką, kuriančią harmoniją, teigiamus jausmus ir sveikatą.

Naudota literatūra

OPŪCER R R EDO OABOCCER AUCEDER AEN A MIDE
<http://www.sveikata.lt/straipsnis/muzika-skambanti-mumyse>
<http://www.alfa.lt/straipsnis/49787247/kaip-muzika>