

Hudební výchova 7. A.

Nové téma: vliv hudby na psychiku člověka, schopnost relaxace pomocí hudby

Úkol -1.) výpisky do sešit - vyfotit + poslat

2.) jaká hudba/písnička Tě: "nakopne"

Rozpláče

Roztančí

Není pochyb o tom, že jisté rytmy a harmonie mohou ovlivnit naše emoce, nebo je změnit. I když hluk přímo nevyvolává psychické poruchy, může negativně ovlivnit jednání, emoce, myšlení, učení a jiné psychické procesy. Hluk může posílit asociální chování, zvýšit agresivitu, která je vesměs výrazem nahromaděného strachu a nenávisti. Hudbou je možno působit i na podvědomí člověka a zvířat. Dokonce byly provedeny úspěšné pokusy s hudebním ovlivněním rostlin. K tomuto účelu se používá tzv. hudby z pozadí.

Hudební terapie

Hlavním cílem hudební terapie je navození kladných změn v emočním nebo fyzickém zdravotním stavu pacienta. Hudební léčitelé pobízejí své pacienty k hudební aktivitě a reakci na hudbu. Učí je zpívat nebo hrát na hudební nástroj. Pacienti se také pohybují a kreslí podle hudby. Podle vědeckých výzkumů má hudba vliv na některé neurofyziologické procesy.

- Hudba je nonverbální a sluchem může proniknout přímo do centra emočních reakcí, o kterých se předpokládá, že se nacházejí v limbickém systému.
- Hudba je schopna aktivovat proud nastřádaných vzpomínek a pravá a levá hemisféra spolu lépe spolupracují.
- Uklidňující a osvěžující hudba může velice přispět při vytváření velkých molekul, tzv. peptidů, které mírní bolesti, když působí na speciální receptory v mozku.

Hluk a spánek

Vysoký hluk v domácnosti, který pochází od televizních přístrojů brzdí u dětí vývoj smyslových, vnímacích a motorických schopností. Také bylo prokázáno, že osoby, které nevěděly o tom, že během spánku byly vystaveny hluku, následující den podávaly podstatně nižší výkon.

Co můžeme učinit pro zdravější akustické prostředí?

- Hluk můžeme zmírnit za pomoci podkladů z pěnové gumy, vložených pod kuchyňské stroje, mixéry apod.

- Již při instalaci praček, myček na nádobí a ledniček musíme vzít v úvahu jejich hlučnost a vybrat takový typ elektropřístroje, který je co nejtichší.
- Také při výběru hraček bychom měli vybírat takové, které nejsou příliš hlučné.

Podpora zdraví

Princip zdraví podporujících zvuků spočívá v tom, že naše tělo jako by rozlišovalo mezi užitečnými a škodlivými zvuky. I když náš sluch je blokován, naše tělo na zvuk reaguje. Člověk může být hudbou posílen nebo oslaben, ať tóny slyší nebo ne. Hudbou nelze posílit a oživit, aniž by hlava a city o tom věděly. Správná hudba může přispět k posílení zdravotního stavu a pocitu spokojenosti. Hudba a tón mohou být použity jako zdroj energie. Můžeme tak ovlivnit rovnováhu těla a ducha. Pomocí hudby můžeme aktivovat základní životní energii, snížit náklonnost ke stresům, ovlivnit léčbu a vyrovnat aktivitu pravé a levé strany mozku. Správně zvolená hudba může zvýšit vitalitu organismu, zmírnit vyčerpání, příznivě ovlivnit náladu a zlepšit soustředění a koncentraci.