

Muzykoterapia – na czym polega i jak działa?

Muzyka może wprowadzić w relaks, obudzić siły witalne, przywołać wspomnienia, a nawet zmniejszyć odczuwanie bólu. Jak działa muzykoterapia?

Współczesna nauka zaczęła się zajmować fenomenem uzdrawiających właściwości muzyki dopiero od lat 20. XX wieku. Już pierwsze badania wykazały, że muzyka wpływa na emocje, poprawia nastrój, relaksuje fizycznie i psychicznie. Zaczęło się od francuskiego neurologa i specjalisty od chorób uszu, Alfreda Tomatisa. Jako pierwszy odkrył, że ucho ludzkie służy nie tylko do słuchania, ale jest również instrumentem równowagi, wyprostowanej postawy ciała oraz organem, który łączy korę mózgową energią elektryczną. Doszedł do wniosku, że szczególnie pozytywnie na mózg wpływają utwory o wysokiej częstotliwości. Poprawiają koncentrację, zwiększają kreatywność i pamięć, harmonizują pracę serca, synchronizują obie półkule mózgowe i dodają energii.

Najbogatsze w wysokie częstotliwości są zdaniem Tomatisa utwory Mozarta oraz chorały gregoriańskie. Zdaniem innego naukowca, Gordona Showa z Centrum Neurobiologii Uczenia się i Pamięci w Irvine w Kalifornii, muzyka Mozarta ułatwia wykonywanie zadań matematycznych i ćwiczeń wymagających myślenia logicznego. Wiele szkół w Wielkiej Brytanii wprowadziło utwory tego genialnego kompozytora do zajęć z uczniami, ponieważ ułatwia skupianie uwagi na zadaniach.

Zastosowanie muzyki

Muzyka może wywoływać różne emocje, dlatego ważne jest, jakiego jej rodzaju słuchamy. Utwory spokojne potrafią unormować ciśnienie krwi i poprawiać nastrój. Muzyka, której towarzyszą bębny, a więc wyraźny rytm, pobudza pracę serca, podnosi ciśnienie krwi, rozbudza energię do życia i działania. Takie

pozytywne właściwości może mieć muzyka kubańska, afrykańska czy bałkańska. Ale jeśli ktoś przeżywa głębokie stany depresyjne, wesołe rytmy niekoniecznie poprawią mu nastrój. Wewnętrzny stan osoby smutnej nie rezonuje z wibracją muzyki. Osoba ta jest na innej fali samopoczucia, tak dalekiej od radości, że nie przyjmuje wysoko energetycznej dawki zawartej w muzyce. Jej nastrój może się jednak poprawić, jeśli będzie słuchała utworów o umiarkowanym stopniu radości. Nierzadko punktem wyjścia będą w tym przypadku utwory smutne. Dobranie odpowiedniej muzyki dla osób cierpiących na depresję (zdiagnozowaną) zajmują się muzykoterapeuci. Muzykoterapię jako metodę psychoterapeutyczną wykorzystuje się w terapii grupowej. Zajęcia można prowadzić z osobami dorosłymi, doświadczającymi depresji, nerwicy oraz z dziećmi niepełnosprawnymi.

Jaką muzykę wybrać?

Muzyka relaksacyjna, co udowodnili naukowcy, może złagodzić ból, np. podczas zabiegu dentystycznego, porodu czy migreny. Są również instrumenty, których dźwięki mają niezwykle dobroczynny wpływ na ciało, umysł i poziom energii człowieka: misy tybetańskie, gongi, dzwoneczki tybetańskie, harfa, flet. Pozytywne, ale nieco inne właściwości mają również dźwięki bębnów i grzechotek, które pobudzają energię w ciele i poprawiają nasze samopoczucie. Dobrej jakości muzyka relaksacyjna pomaga wejść w stan alfa (częstotliwość mózgu związana z relaksem i kreatywnością). Nasz układ nerwowy się regeneruje, a mięśnie rozluźniają. Wchodzimy w błogi stan odprężenia. Relaksacyjnie mogą też podziałać odgłosy przyrody. Tu jednak warto osobiście wybrać dźwięki, nie zawsze bowiem śpiew ptaków czy delfinów będzie działał na nas uspokajająco. Przy dużym napięciu psychicznym może być nawet drażniący. Podobnie szum oceanu i fal rozbijających się o brzeg – dla jednej osoby irytujący, a dla drugiej bardzo relaksujący. Innym razem odgłosy przyrody będą wprawdzie piękne, ale już dźwięki syntezatora nam się nie spodobają. Bądźmy więc cierpliwi w doborze odpowiedniej muzyki. Kierujmy się intuicją. Dobre będzie dla nas to, co nam się spodoba.