

Czy muzyka może zmienić nasze spojrzenie na świat?

Cały świat składa się z dźwięków, a muzyka towarzyszy nam od początków naszego istnienia. Jej zbawienny wpływ znany jest od dawna. Już w czasach plemiennych śpiew, gra na instrumentach oraz taniec były elementami wykorzystywanymi przez szamanów podczas rytuałów leczniczych. Minęły wieki, a muzyka wciąż ma zbawienny wpływ na nasze samopoczucie. Mało tego – stała się źródłem niezwyklej metody leczniczej, jaką jest muzykoterapia.

Melodyjne dźwięki stanowią podstawowy środek oddziaływania w muzykoterapii. Muzyka potrafi wywoływać w odbiorcach określone stany emocjonalne i określone przeżycia. Niezależnie od tego czy wybierzemy metodę, angażującą nas również fizycznie, muzykoterapii aktywnej, czy też typowo relaksacyjną muzykoterapię receptywną, warto pamiętać, że już sam kontakt z muzyką – chociażby poprzez jej odtwarzanie – posiada wysoką wartość terapeutyczną. Dzięki muzykoterapii możemy oderwać się od problemów, uspokoić i rozluźnić. Dźwięki pozwalają nam również na poznanie samych siebie oraz na wytworzenie równowagi pomiędzy sferą emocjonalną a fizjologiczną.

O tym, że muzyka potrafi kreować nasz nastrój wie chyba każdy. Oczywistym wydaje nam się, że wesoła piosenka poprawia nam humor, a smutna – zasmuca. Holenderscy badacze udowodnili jednak, że w muzyce tkwi dużo większa siła. Naukowcy z Uniwersytetu w Groningen poprosili uczestników badania o wskazanie zarówno szczęśliwych, jak i smutnych twarzy podczas słuchania wesołej i przygnębiającej muzyki. Okazało się, że osoby biorące udział w badaniu z dużo większym sukcesem wskazywały na twarze, których mimika odpowiadała nastrojowi kreowanemu przez muzykę. Co więcej, uczestnicy uznawali twarze obojętne za radosne bądź smutne – w zależności od tego jaka muzyka docierała do nich w danym momencie.

Osobiście znam wiele osób, które przez całe życie przechodzą obok muzyki. Jako niepoprawna melomanka nigdy tego nie rozumiałam i z pewnością nigdy nie zrozumieję. Dlatego wszystkim Wam z całego serca polecam poranne, wieczorne czy też popołudniowe spacerowanie ze słuchawkami na uszach, wieczory z książką i muzyką w tle, poranną gimnastykę przy skocznych rytmach. Każdy bez trudu wybierze najlepszy moment dla muzyki w swoim rozkładzie dnia. Niezależnie od upodobań wobec gatunku, miejsca czy też głośności – muzyka jest w stanie pokolorować nawet najbardziej szary dzień.

Olga Kowalska