TERAPEUYYCZNE WALORY MUZYKI

Od wielu lat prowadzone są badania dotyczące wpływu muzyki na organizm człowieka i możliwości jej wykorzystania w terapii pacjentów z różnego rodzaju schorzeniami. Dzięki dynamicznemu rozwojowi technik neuroobrazowania mózgu nasza wiedza na ten temat stale się poszerza.

W artykule przeczytają Państwo o wynikach najnowszych badań przeprowadzanych z udziałem muzyków terapeutów dotyczących m.in. wpływu muzyki na rozwój mowy

Naukowcy zajmujący się funkcjonowaniem ludzkiego mózgu poszukiwali odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób muzyka wpływa na rozwój umysłu i pamięć oraz pomaga w koncentracji. Jak wskazuje literatura przedmiotu, na podstawie przeprowadzonych licznych prób, badań i eksperymentów dowiedli że, przede wszystkim **muzyka barokowa**, utrzymana w tempie 60 uderzeń na minutę, pomaga w procesie przyspieszonego uczenia się. Muzyka ta synchronizuje ciało i umysł: spowalnia pracę serca, obniża ciśnienie krwi, zmienia działanie fal mózgowych, obniża poziom stresu i pobudza system odpornościowy. Jak się okazało, taki stan ciała i umysłu sprzyja koncentracji i lepszemu zapamiętywaniu. Jednym z pionierów badających wpływ muzyki na procesy poznawcze człowieka był **Alfred Tomatis.** Naukowiec zauważył, że najbogatsze w wysokie częstotliwości są kompozycje Mozarta. Wskazał, że muzyka Mozarta wpływa na układ nerwowy i aktywność sensomotoryczną człowieka. Udowodnił jednocześnie, że częstotliwość słyszanych dźwięków ma ogromny wpływ na samopoczucie i reakcje naszego organizmu. **Wysokie częstotliwości** (5 – 8 tysięcy Hz) instrumentów strunowych (skrzypce, harfa, gitara, mandolina) działają energetyzująco na pracę mózgu. Fale mózgowe, powstające w odpowiedzi na takie dźwięki wprawiają słuchacza jednocześnie w stan pobudzenia i relaksu, wspomagając tym samym proces uczenia się. Również utwory innych kompozytorów, takich jak Beethoven, Vivaldi czy Strauss integrują rytm pracy serca i mózgu, pozytywnie wpływając na proces zapamiętywania.

Znaczenie muzyki w rozwoju mowy i uwagi słuchowej

Wśród skutecznych metod stymulujących rozwój mowy warto mieć na uwadze możliwość wykorzystania muzyki. Na podstawie badań naukowych oraz obserwacji dowiedziono, że słuchanie muzyki już od najwcześniejszych lat życia, a nawet w okresie

prenatalnym, pomaga budować neuronalne drogi, które mają wpływ na rozwój języka, pamięci i poczucia przestrzeni. Już u pięciomiesięcznego płodu zauważa się reakcję polegającą na zmianie rytmu serca w odpowiedzi na bodźce akustyczne. Po narodzinach, niemowlę bardzo szybko uczy się różnicować dźwięki z otoczenia, pojawia się - jakże ważna dla dalszego rozwoju dziecka - wrażliwość na głos ludzki i dźwięki mowy.

Umiejętność rozróżnienia i wyodrębniania dźwięków mowy, a w dalszej kolejności rozumienia mowy, jest uzależniona od poziomu rozwoju tzw. słuchu mownego. Jednym z jego składowych elementów (obok słuchu fonemowego) jest zdolność różnicowania zjawisk prozodycznych mowy.

Właściwości prozodyczne języka określa się w literaturze przedmiotu jaku struktura rytmiczna wypowiedzi. Nasuwa się w tym miejscu jednoznaczne skojarzenie z rytmem muzycznym.

Cechy prozodyczne ujęte we wspólnym zestawieniu opisującym zjawiska mowy i muzyki:

- **Akcent,** czyli wyróżnienie sylaby w wyrazie lub wyrazu w zdaniu; **w muzyce** jest definiowany jako wyraźniejsze, silniejsze wykonanie dźwięku lub współbrzmienia, występuje na mocnych częściach taktu.
- **Intonacja** (melodia mowy), czyli zmiana wysokości tonu bądź w obrębie zdania (intonacja zdaniowa), bądź sylaby (intonacja wyrazowa); **w muzyce** różne wysokości dźwięków tworzą melodię. Wysokość dźwięku jest jedną z głównych cech dźwięku.
- **Iloczas,** czyli fonologiczna opozycja samogłosek długich i krótkich (odgrywa pomocniczą rolę w stosunku do akcentu i intonacji; **w muzyce** długość dźwięku jest cechą niezwykle istotną, wręcz podstawową. Wartości rytmiczne, które odzwierciedlają czas trwania poszczególnych dźwięków, są elementarnym czynnikiem porządkującym przebieg dźwięków w utworze.
- **Tempo** mowy oraz donośność mówienia; **w muzyce** tempo i siła dźwięków to elementy wykorzystywane przy aranżacji utworu.

  Podsumowując: komponenty muzyczne, takie jak: **rytm, melodia, dynamika są domeną również głosu ludzkiego.** Możliwość operowania w mowie tymi parametrami pozwala zrozumieć znaczenie komunikatów odbieranych drogą słuchową. Te elementy stanowią o prawidłowej prozodii języka, a więc jednocześnie są istotnym elementem pozwalającym zrozumieć znaczenie przekazu słownego.

Rola muzyki w terapii logopedycznej i psychologicznej

Światowa Federacja Muzykoterapii definiując pojęcie muzykoterapii wskazuje na korzyści dla pacjenta płynące z zastosowania muzyki w procesie terapeutycznym. Muzyka ułatwia komunikację, uczenie się, koncentrację, podnosi intelektualny oraz poznawczy potencjał. Jednocześnie muzyka aktywizuje ośrodki nagrody w mózgu, co bezpośrednio wpływa na stan emocjonalny słuchacza: zmniejsza lęk, relaksuje, daje poczucie wyciszenia i uspokojenia. Dlatego **muzykoterapia** ma dość szerokie zastosowanie w placówkach leczniczych, rehabilitacyjno-readaptacyjnych i oświatowych.

Powszechnie stosowaną metodą wykorzystującą terapeutyczne walory muzyki jest **logorytmika**. Zabawy polegające na połączeniu terapii logopedycznej z muzyką i rytmem sprzyjają rozwojowi nie tylko wymowy, ale też percepcji słuchowej – w tym pamięci i uwagi słuchowej, koordynacji ruchowo – słuchowej, kompetencji emocjonalnych i społecznych. Jednocześnie warto podkreślić, że taki rodzaj terapii daje dzieciom wiele radości, zachęca do swobodnego ruchu, rozwija twórczą aktywność, korzystnie wpływa na ich stan emocjonalny.

Podczas zajęć przedszkolnych logo rytmikę łączy się z ćwiczeniami typu:

- ćwiczenia oddechowe,
- ćwiczenia głosowe,
- ćwiczenia usprawniające narządy artykulacyjne,
- ćwiczenia słuchowe,
- ćwiczenia ruchowe (w zakresie motoryki dużej i małej),
- ćwiczenia koordynacji słuchowo-ruchowej oraz wzrokowo-słuchowo-ruchowej,
- zabawy przy muzyce, odtwarzanie muzyki ruchem,
- śpiewanie,
- gra na instrumentach

Podsumowanie

Słuchanie muzyki oraz aktywny udział w zajęciach muzycznych w okresie dzieciństwa zwiększa wrażliwość wyższych ośrodków słuchowych (pień mózgu, kora słuchowa).

Muzyka służy ogólnemu rozwojowi człowieka: fizycznemu (ruchliwość, umiejętność utrzymywania ciała w równowadze), intelektualnemu (mowa, operacje myślowe, wrażenia, wyobraźnia, uwaga, pamięć), emocjonalnemu (uczucia, uspołecznienie) oraz estetycznemu.

Pozytywny wpływ muzyki został wykorzystany w opracowaniu metod terapeutycznych wykorzystywanych w pracy z dziećmi, u których został zdiagnozowany nieharmonijny rozwój umysłowy, autyzm, Zespół Aspergera, problem z centralnym przetwarzaniem słuchowym, z koncentracją uwagi oraz z trudnościami emocjonalnymi (lęki, obniżona samoocena, zakłócenia w komunikacji.). Wśród najczęściej stosowanych wymienia się terapię **A**. **Tomatisa** oraz terapię **K. Johansena.** Kwalifikacji do udziału w tego typu terapii dokonują lekarze, psycholodzy, pedagodzy, logopedzi. Dokonuje się bowiem przed jej rozpoczęciem wnikliwej, specjalistycznej diagnozy, która umożliwia odpowiedni dobór utworów muzycznych, czyli indywidualizację przebiegu terapii.

.

Bibliografia

1. Borowiecka R. Dziecko w równowadze, Centrum Edukacji Diagnozy i Terapii Warszawa 2010.
2. Borowiecka R. Ucz się z Mozartem, Centrum Edukacji Diagnozy i Terapii Warszawa 2004.
3. Lipska E., Przychodzińska M. Muzyka w nauczaniu początkowym. Metodyka. WSiP, Warszawa 1991
   8. Manturzewska M. Wybrane zagadnienia z psychologii muzyki. WSiP, Warszawa 1990.
4. Moroz M. Z teorii i praktyki nauczania początkowego i wychowania przedszkolnego, Uniwersytet Śląski Katowice 1993.
5. Przychodzińska- Kaciczak M. Muzyka i wychowanie. Nasza Księgarnia, Warszawa 1979.
6. Zwolińska E. Rozwój wyobraźni muzycznej a funkcje percepcyjno- motoryczne w młodszym wieku szkolnym, WSP Bydgoszcz 1997.

7. Nowa Audiofonologia 1/2012, Anna Skoczylas, Monika Lewandowska, Agnieszka Pluta, Zdzisław Marek Kurkowski1, Henryk Skarżyński. Ośrodkowe zaburzenia słuchu – wskazówki diagnostyczne i propozycje terapii.