

## РИТМ В МУЗИЦІ ТА ЖИТТІ ЛЮДИНИ І ЇХ ВЗАЄМОДІЯ

Питаннями ритмів життя, природи і суспільства займається багато спеціалістів, в тому числі музиканти, медики, філософи та валеологи. Вивчення ритміки – основа прогнозів у багатьох галузях нашого життя.

Музика – істинно ритмічний подразник. І її значення для життя людини зростає з кожним днем. Справа в тому, що йде нескоримий процес насичення музикою елементів нашого життя. Тобто мова йде про цілеспрямований вплив музики на суспільне самопочуття, настрої колективів людей і, отже, їхнє здоров'я.

Музичний ритм є співвідношення звуків у часі, що відрізняється особою їхньою стрункністю й послідовністю чергування. Ніяка мелодія не може існувати без ритму. Ми розуміємо музику як особливу ритмічну організацію, який властиві благозвучність, виразність.

З медицини й біології відомо, що найдужчий вплив на організм людини має саме ритм музичного твору – самий древній компонент музики. Ритми музичних творів лежать у діапазоні від 0.6 до 1.5 Гц, що є біологічно відчутною частотою, близькій частоті дихання й серцебиття. Організм людини має здатність підлаштовуватися під зовнішні впливи, і, внаслідок чого, робота серця й дихання намагаються підбудуватися під ритм музичного твору. Таким чином, можна відновлювати стабільну частоту роботи органів, порушену внаслідок хвороби, за допомогою музичного впливу. Також можна керувати впливом музики на здорову людину, її життєдіяльність.

Музика впливає на дихання. Наше дихання ритмічне. Більше глибокий, повільний ритм подиху є оптимальним, сприяє спокою, контролює емоції, стимулює більше глибоке мислення. Швидкий, плутаний подих може привести до поверхневого й неважного мислення, імпульсивному поводженню й схильності робити помилки.

Як показує практика, прослуховування швидкої, голосної музики після "дієти" з повільної музики може привести до такого ефекту, про який якийсь казав Ніцше, що його заперечення проти музики Вагнера є фізіологічними, і йому стає важко дихати, коли на нього впливає музика Вагнера. Сповільнивши темп музичного твору або прослуховуючи більше повільну музику, можна поглибити й сповільнити подих, дати можливість заспокоїтися мозку. Григоріанські пісні, сучасні оркестровки й народна музика звичайно дають такий ефект.

Музика впливає на серцевий ритм, пульс і кров'яний тиск. Серцебиття реагує на частоту, ритм і гучність, які можуть прискорити або сповільнювати серцеві ритми. Все це, звичайно, у розумних межах. Як і з ритмом подиху, більше повільне серцебиття заспокоює мозок і допомагає організму самозцілюватися. Музику можна назвати "природним миротворцем".

Музика може впливати на ритм серцевих скорочень, але вірно також і зворотне: серце може визначати наші музичні переваги.

Великого розповсюдження в практиці музикотерапії отримали ударні інструменти. Граючи на барабані, ми активно напружуємо м'язи, активізуємо подих, ритм серцевих скорочень і хвиль мозку. Десять хвилин гри на барабані в день знімають напругу, заново налаштовують внутрішні годинники мозку й організму й служать стимулятором і заспокійливим засобом. Для цієї справи вам не потрібні ні барабан, ні складні ударні музичні установки. Будь-яка порожня ємність прекрасно підійде для цієї мети.

Барабан має, мабуть, найбільш сильний вплив, зв'язуючи воедино традиційну й сучасну музику, особистість і суспільство. Джон К. Гелм, професор з університету в штаті Колорадо, демонструє в околицях школах, як традиційний баран джемб, привезений із Західної Африки, використовується для єднання людей шляхом синхронізації ритмів серцевих скорочень і подиху.

Музика може робити цілющий ефект на родини й співтовариства людей у такому ж ступені, як на окремих людей і рослини. Для цієї мети можна використати майже будь-який музичний інструмент. Ударні інструменти, особливо барабани, традиційно використалися в багатьох країнах для того, щоб наситити енергією людей. На початку 1990-х років Мікі Харт написав композицію "Барабанный бій магії", що висвітлює значення цієї музики в історії людських культур і цивілізацій. Незабаром на світ з'явився так званий "ритм життя", що став основою для всіх барабанщиків і ударників країни. На слуханні в сенаті США Мікі Харт повідомив про успішне використання гри на барабанах для лікування людей похилого віку. Однак у міру старіння ці ритми можуть рассинхронизуватися. Іноді немає нічого важливіше для здоров'я літньої людини чим відновити ці втрачені ритми.

З вивченням ритмів зв'язані й можливості керування художньою творчістю. Багато поетів і музиканти свідчать про інтуїтивне визначення ритму своїх творів, про автоматичне підпорядкування

йому в ході роботи. Зрозуміло, джерело ритму – у самій дійсності. Але при цьому сприйняття художником міри офарблюється індивідуальною палітрою "ритмічного фонду". Тому формування творчої особистості повинне передбачати збагачення цього фонду з раннього дитинства.

Музику відрізняє імпульсивність. Структура нашого життя побудована як складна мережа припливів і відливів, періодів активності й відпочинку. Відчуті пульсацію музики – значить відчуті або настроїти на неї пульсацію організму слухача.

Не тільки музика, але й мова має власний ритм (спробуйте читати вірш під різну музику). Ми не синхронізуємо нашу поведінку з музикою, коли слухаємо її, але музичні імпульси неминуче впливають на ритм нашого мислення й поведіння. У танці, наприклад, музика стимулює рухи тіла. Різні музичні стилі можуть змушувати нас рухатися по-різному.

Проте, поза залежністю від того, зосереджені ми на ній чи ні, музика ненав'язливо формує й визначає границі нашого фізичного, розумового й суспільного середовища, впливаючи на те, як енергійно, гармонійно й плавно життя тече усередині й навколо нас.

Поняттям, тісно пов'язаним з ритмом, є крок. Швидкий або повільний "крок звуку" може визначати те, чи будемо ми почувати себе здоровими, рішучими, розслабленими, готовими до неприємностей або пониклими. Музика, що не має стандартного, чітко організованого кроку, може надихнути нас, але незабаром почне дратувати. Крок звуку впливає на наш внутрішній метроном, на здатність координувати фізичні й розумові функції.

Приділяючи підвищену увагу ритму, кроку й образу, які створює музика, ви можете скласти оптимальну "звукову дієту", що допоможе вам бути енергійним і свіжим поза залежністю від пори року й циклів вашого життя.

Дослідження канадських дослідників з Університету Торонто можуть слугувати прикладом взаємодії біоритмів і музики. Вони розробили новий спосіб лікування безсоння, створили музику, що відповідає хвилям, що утворюються мозком. У певний момент звучання мелодії напруга людини спадає, і вона може розслабитися й заснути. Дослідники повідомили, що "музика для мозку" зменшує деякі психосоматичні симптоми, наприклад занепокоєння, однак подібна терапія не викликає залежності. Відповідно до результатів дослідження, "музика для мозку" знизила напругу й поліпшила сон у людей, що страждали від безсоння протягом двох років.

Всі види мистецтв, особливо музичне мистецтво, своїми побудовами впливають на психічний стан, вражають, викликають певні емоції й створюють відповідний настрій, стимулюючи тим самим розвиток творчих можливостей людини. Можна зробити висновок, що правильне і відповідно скероване використання творів музичного мистецтва сприяють зміцненню здоров'я людини.