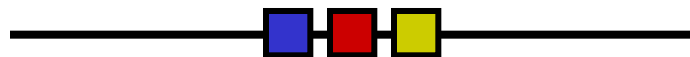


Jak nás hudba ovlivňuje
a jak na nás působí





Vnímáme



Harmonii hudby

- Konsonantní – disonantní

Rytmus hudby

- Rytmičké uspořádání skladby je nezbytné. Jde o základ hudby, sahající do pravěku.

Melodii hudby

- převažuje v orientální kulturní oblasti

Barvu hudby - závisí na instrumentaci

Náladu hudby

- Harmonie, tonalita, rytmus, melodie a barva vytváří specifickou náladu hudby.

Hudební výpověď

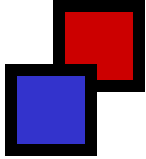
Spojení všech výše uvedených prvků vytváří také specifický

- **Tvar hudby (Gestalt)**

Melodie v určitém rytmu je něčím víc než souhrnem tónů (píseň, tanec, pochod, hymna)

Hudební věta je něčím víc než souhrnem melodií (Romance, Nokturno, Symfonická báseň)

Symfonie (sonáta, koncert, mše) je něčím víc než souhrnem vět (Z Nového světa, Osudová, Patetická, Requiem)





Jak nás hudba ovlivňuje



Některé změny působí hudba **přímo**

- působí např. na mozková centra *pohybu a kreativity*.

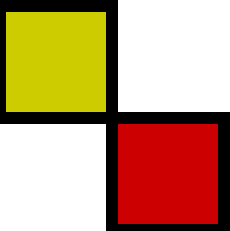
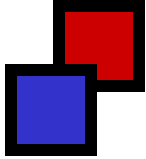
Jiné změny působí nepřímě, díky takzvanému **efektu transferu**,
kdy stimulace určitých mozkových center ovlivňuje činnost
dalších

- např. centra *kognitivních schopností a rozvoje inteligence*.



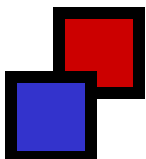


Ovlivňuje funkce těla

- Uvolňuje *svalové napětí*.
 - Zlepšuje *tělesnou a svalovou koordinaci*
 - Působí změny *tepové frekvence, krevního tlaku a dýchání*
 - Ovlivňuje *proces trávení*
 - Stimuluje mozková *centra pohybu*, takže při fyzické činnosti excitační hudba výrazně pomáhá.
 - Zvyšuje *fyzickou odolnost* a vytrvalost, zvyšuje produktivitu práce i učení
 - Dokáže ovlivňovat *mozkové vlny*. Uklidnění, hluboká relaxace.
 - Zvyšuje *hladinu endorfinů a přirozených opiátů, tiší bolest*.
- 
- 

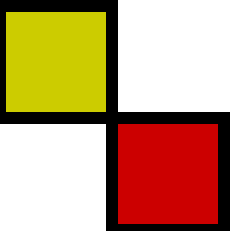
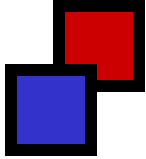


Ovlivňuje psychiku člověka

- Působí *náladotvorně*
 - Rozvíjí *fantazii a představivost*, a tím *motivuje* k aktivitě.
 - Dokáže ve spojení s dýcháním, relaxací nebo pohybem vyvolat *léčivé změny vědomí*.
 - Pomáhá při *léčbě deprese, syndromu vyhoření, únavovém syndromu*.
 - Pod vedením odborníka je možné pracovat s podvědomím člověka a léčit tak např. *posttraumatickou stresovou poruchu*.
- 



Ovlivňuje sociální chování

- 
- Člověk naslouchající svému akustickému prostředí, naslouchající hudbě, je schopen lépe *naslouchat ostatním lidem*.
 - Lidé pravidelně poslouchající především tzv. vážnou hudbu touží po *harmonii se svým okolím* a aktivně ji utvářejí.
 - Děti, kterým jsou nabízeny hudební programy, mají mezi sebou *méně konfliktů*.
 - Společné aktivní provozování hudby a s tím spojené silné hudební zážitky ovlivňují *chování člověka ve skupině* (v rodině, zaměstnání, mezi přáteli) – identifikace rolí, vztahové tendence, hudební přenos, dynamické učení.
- 



Rozvíjí schopnosti



Rozvíjí kognitivní schopnosti

Aktivní provozování hudby, která má dostatečně přehlednou formu a strukturu má určitý stupeň předvídatelnosti a přitom není banální a jednoduchá, aby ji čl. vnímal jako zotročující. (hudba období baroka a klasicismu – tzv. Mozartův efekt).

Schopnost soustředění

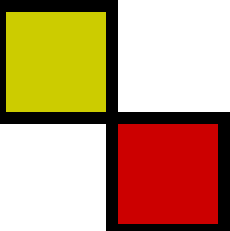
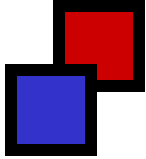
Schopnost kreativně řešit problémy

Schopnost sebereflexe





Rozvíjí duchovní rozměr člověka

- Někdo má s hudbou spojený *zážitek transcendence*, sebepřekročení k jiné skutečnosti.
 - Pak může zážitek spojený s hudbou člověku pomoci při hledání odpovědí na nejdůležitější *otázky lidské existence*.
 - Hudební zážitek může *ukázat směr, podpořit motivaci, pomoci uchopit cíl – ideu* toho, jaké by to či ono mělo být.
 - Některé skladby se nám stávají citově blízké. Symbolizují nám *určité životní etapy*, postoje, ideály. Díky hudbě je můžeme znovu prožít, zpracovat, uzavřít.
- 
- 



Škodlivý vliv hudby

- Vzestupný trend **zneužívání hudby** jako zvukové kulisy– **hudební smog** může být pro člověka obtěžující a znepokojující.
 - **1. Obtěžující hluk** – působí na emocionální stav člověka. Pocit rozmrzelosti nejčastějším důsledkem. **Odráží se v interpersonálních vztazích** – klesá ochota pomáhat, snižuje se ochota ke kontaktu a míra kooperace. Vzdělává agrese, kritičtěji hodnotíme druhé.
 - **2. Rušivý hluk** – ovlivňuje pracovní výkon, zužuje zorné pole. Proto s působením hluku stoupá výkonnost u monotónních činností, klesá u těch, které jsou složitější, komplexnější.
 - **3. Poškozující hluk** – negativní vliv na sluchový orgán, který snižuje svou citlivost. Vzniká nebezpečné a nevratné poškození vláskových buněk Cortiho orgánu. (Hladiny nad 90 dB). K poškození může dojít buď náhle – akustické trauma, nebo dlouhodobou expozicí – poslechem hlasité hudby.
 - Druhý typ poškození nastává vzhledem propojení sluchové dráhy s řadou mozkových struktur. Může být **narušena vegetativní rovnováha organismu**.
- 