



Jak vnímáme hudbu
a jak nás hudba ovlivňuje.





Vnímáme

Harmonii hudby

- Konsonantní – disonantní

Tonální – atonální

- Sedmitónová stupnice je základem pro evropské hudební vnímání ,pokus o vytvoření hudby mimo určitou tóninu vedl do slepé uličky.
- Tonika musí tvořit základ, k němuž mají ostatní tóny ve skladbě určitý vztah – vytvářející napětí, přinášející rozjasnění, zatemnění, uklidnění apod.

Rytmus hudby

- Rytmické uspořádání skladby je nezbytné. Jde o základ hudby, sahající do pravěku.
- Bez pravidelného rytmu jsou skladby prakticky nehratelné, hudba sice může stát na tom, že určité rytmické pravidelnosti porušuje (např. pravidelné střídání těžké a lehké doby), ale určitá pravidelnost musí ve skladbě vždy zůstat, aby neztroskotala na praktické neproveditelnosti. Pokud se skladba rytmicky rozbije, stává se nezajímavou.

Melodii hudby

- převažuje v orientální kulturní oblasti
- 



Vnímáme

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)


Vzniká na třech úrovních:

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)

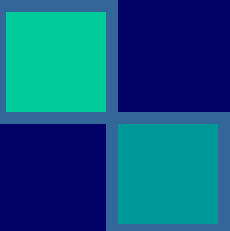
Symfonie (sonáta, koncert, mše) je něčím víc než souhrnem vět (Z Nového světa, Osudová, Patetická, Requiem)

Vnímat jednotlivá témata a jejich vzájemné vztahy v dané skladbě vede k bohatšímu zážitku, vnímáme však především celek (podobně jako v mluvené řeči):






Jak nás hudba ovlivňuje




Některé změny působí hudba **přímo** - působí napří. na mozková centra *pohybu a kreativity*, jiné změny nepřímo, díky takzvanému **efektu transferu**, kdy stimulace určitých mozkových center ovlivňuje činnost dalších – např. centra *kognitivních schopností a rozvoje intelligence*.






Ovlivňuje funkce těla

- Uvolňuje *svalové napětí*.
 - Zlepšuje *tělesnou a svalovou koordinaci*
 - Působí změny *tepové frekvence, krevního tlaku a dýchání*
 - Ovlivňuje *tělesnou teplotu*.
 - 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*.
- 

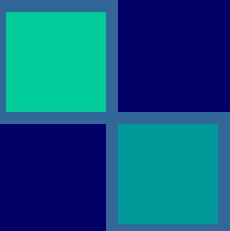



Ovlivňuje psychiku člověka

- Působí *náladotvorně*
 - Dokáže ve spojení s dýcháním, relaxací nebo pohybem vyvolat *léčivé změny vědomí*.
 - Pomáhá při *léčbě deprese*.
 - 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 kreativitu*

Tím, že přináší nový podnět, **zážitek, probudí emoce, náladu.**


- *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),






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* – otázky smyslu života a smrti.
 - 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.
 - Sílu zvuku hudby, která může být vnímána jako hluk, lze odstupňovat:
 - **1. Obtěžující hluk – působí na emocionální stav člověka.** Pocit rozmrzelosti nejčastějším důsledkem. Více obtěžuje hluk vyšších frekvencí, proměnlivý a rytmicky nepravidelný. Tolerance obtěžujícího hluku je dána i temperamentem. Extrovertní lidé mají větší schopnost tolerance. Schopnost je ovlivněna i momentálním psychickým stavem, zdravotním stavem, motivací vůči činnosti, která hluk vytváří.
 - **Odráží se v interpersonálních vztazích** – klesá ochota pomáhat, snižuje se ochota ke kontaktu a míra kooperace. Vyrůstá agrese, kritičtěji hodnotíme druhé.
- 

Škodlivý vliv hudby

- **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, vyžadují zahrnutí více hledisek najednou. Člověk se může po čase adaptovat, ale hluk si vybírá daň na jeho celkovém stavu, vyčerpání organismu. Výkon dlouhodobě nelze udržet.
- **3. Poškozující hluk** – **negativní vliv na sluchový orgán**, který snižuje svou citlivost. Vzniká nebezpeční nevratného 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**. Při časté expozici nad 60 dB mohou u člověka nastat funkční a posléze i organické poruchy vegetativních funkcí v těle (zažívání, krevní oběh, dýchací obtíže).