

ХАРМОНИЧНО ВЪЗСТАНОВЯВАЩИТЕ ФУНКЦИИ НА МУЗИКАТА И ВЪЗМОЖНОСТИТЕ ИМ ЗА ПРИЛОЖЕНИЕ В НАУКАТА ВАЛЕОЛОГИЯ

Александра Иванова

Изкуството да бъдеш здрав, подобно на останалите изкуства (музика, танци, живопис) трябва да се учи.

Болестните състояния на човека са предмет на внимание в огромен брой научни публикации и този факт е лесно обясним, поради многообразието на страданията.

Как здравият човек да съхрани своето най-голямо богатство, как да го управлява, поддържа и усъвършенства през целия си живот?

Отговор на въпроса дава науката валеология, чиито корени могат да се търсят още в античната философия на Хераклит, Платон и техните последователи Августин, Паскал, Е. Касирер.

Валеологията е учение за здравословния начин на живот, наука за здравето на здравите.

Преведена от латински думата "валео" означава здраве, здравей. Древните римляни са я използвали като ежедневен поздрав, достигнал чак до наши дни непроменен.

Израил Брехман (3) в своя труд "Човекът и биологично активните вещества" (1981 г.) пръв въвежда

понятието валеология.

Идеалното здраве е мечта за всеки човек, но за съжаление в нашето време то се среща все по-рядко.

Приоритет на медицината е лечението на болестните състояния, но е очевидна необходимостта от изграждане на стабилна система за съхранение на здравето на здравите хора. Още повече, че в природата на човека е заложена възможност и за отрицателно въздействие върху съответния организъм. На първо място сред причините за проява на това негативно явление според доц. Д-р Иван Топузов е "ниската обща и здравна (валеологична) грамотност" (10).

"Следователно първостепенна задача на възпитанието е да внуши на всеки член от обществото, че здравето е най-главната човешка ценност и да разработи основните положения и условия за възприемане, усвояване и ежедневно прилагане на здравословния начин на живот."

Прогресивното влошаване на здравето на децата е силно обезпокояваща тенденция и на нея трябва да се противодейства, като още от

най-ранна възраст се формира у подрастващите мотивация и осъзнатата потребност за практическо усвояване на здравословни навици. Показателен е примерът на руското Министерство на образованието, което от 1998 г. въвежда валеологията във всички общообразователни училища в страната. Здравето, като висша ценност и приоритет, изисква поведението на човека да е холистично (цялостно). Това на практика означава, че валеологично - грамотният човек трябва да се научи с природни и физиологични средства да укрепва защитните си сили, за да бъде устойчив на патогенни въздействия и живее в хармония със себе си и заобикалящия свят. За да го постигнем от нас се изисква да съумеем да преодоляваме стреса, да се храним правилно и да поддържаме здравословен ритъм на всекидневието си.

Всеки сам избира своята пътека към здравето. Тъй като сме убедени, че музиката има уникални възможности за комплексно въздействие върху човека и е средство за постигане на психическо равновесие и хармония тя може да бъде част от нашия здравословен ритъм на живот.

Най-подходящото антистрес хапче е Музиката! Тази констатация на психоложката Мадлен Алгафари и нейни колеги приемаме и

обосноваваме.

Още от дълбока древност магическата сила на музиката е използвана като чудодейно, вълшебно средство за укрепване на адаптивните възможности на човека и формиране на цялостен психически комфорт.

Според Питагор и последователите му музиката има стойност на широк "терапевтичен принцип", защото съдържа в себе си принципите на всемирния ред (1). Впечатляващ е разказът на Платон, от който научаваме, че един от жреците на обожествения лекар Залмоксис (бог на здравето) казал на Сократ следните думи: "Пречиствай душата си с очистителни песни" (6).

Тези уникални възможности на музиката да хармонизира телесните и мисловните функции на човека са в основата и на концепцията за музикално възпитание на швейцарския композитор, музикален педагог и писател Емил-Жак Далкроз, наречен от съвременниците си "наследник на елинизма" (5): "Музиката не се възприема само със слуха. Това, което чуваме резонира в цялото наше тяло, мозъка и сърцето" (5).

Потвърждение на тази мисъл са направените психофизиологични изследвания, доказващи влиянието на музикалното преживяване върху кръвообращението и регистрира-

ните промени в кръвното налягане, пулса, плетизмограмата* и секрецията на потните жлези. Проведените върху самия Херберт фон Караян изследвания (1975 г.) показват по-големи вегетативни изменения при дирижиране или слушане на вълнуваща музика, отколкото при пилотиране на реактивен самолет. Изводът, направен от авторите е, че степента на промените, които предизвиква музиката е сходна с тези, които се наблюдават при прилагането на силни транквилизиращи медикаменти или на тежко физическо натоварване. На фона на тези данни добиват смисъл думите на Х. Тайрих, че “музиката е психосоматичен медикамент с широко действие” (7).

Доказателство за това е и научно обоснованият опит на немския проф. д-р Кристоф Рюгер, публикуван в книгата му “Музикална домашна аптечка” (8) (1993 г.). В нея се дават рецепти за различни душевни състояния. За да достигне до тях, авторът е изследвал 500 композитора - класици и съвременници. Изводите, направени от проф. Рюгер са: музиката има пряк достъп до подсъзнанието; музиката е целебно средство за душата; музиката вдъхва жизненост и спомага

за по-добра концентрация.

Всички тези специфични аспекти на влияние на музикалното изкуство върху човека се прилагат в музикотерапията.

На базата на регулиращата терапия с музика К. Швабе (1) създава метода релаксираща тренировка с музика, предназначена за целите на психопрофилактиката. Тя е психологичен метод за саморазтоварване от пренапрежения и ефектът ѝ е равен на този на автогенния тренинг-релаксация и вегетативното успокояване. Със своята магическа сила музиката действа както на подсъзнанието, така и на съзнанието като “зарежда” човешката психика с емоционални нагласи, винаги съпроводени с положително оцветени емоции. Дори тогава, когато музиката е изпълнена с драматизъм и трагизъм, възприемащият изпитва художествена наслада и емоционална удовлетвореност, а това влияе позитивно върху психиката му. Дълбоките физиологични промени, настъпили в резултат на щастливи мисли, са извор на добро здраве (2), тъй като невротрансмитерите**, които ги разпространяват из целия организъм, оказват стимулиращ ефект върху него.

*плетизмограма - графичен запис на измененията на обема на човешки орган в зависимост от състоянието на кръвоносните съдове.

**невротрансмитери - химични вещества, които предават информацията от една нервна клетка на друга.

Безспорно музиката влияе благоприятно и нейните уникални хармонично - възстановяващи функции, чрез които тя успокоява, радва, изцелява, ни дават прекрасна възможност да ги прилагаме.

Правилно подбраната музика понижава количеството на хормоните на стреса, подобрява обмяната на веществата, нормализира честотата на сърдечния ритъм и кръвното налягане.

Превантивната роля на музиката, като профилактична дейност, ориентирана към неутрализиране на пренапрежението, разширяване на диапазона на позитивните емоционални преживявания, укрепване на адаптивните възможности на човека, постигане на психическо равновесие и хармония може и трябва да бъде използвана във валеологията.

По този начин ще окажем неограничена помощ на нашето здраве, защото грижата за него е най-доброто лекарство.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонов, Г. Музикотерапията и нейното приложение при лечение на психичните заболявания. Българско списание по психология, 1993, № 2.
2. Банчева, В. Мозъчната химия на щастието. Хомеопатичен вестник 2001, № 33.
3. Бойчев, Кл. Валеологията - наука, обърната към бъдещето. Обществено възпитание, 2000, № 5.
4. Музикотерапия. Вестник за жената, 1998, № 18, 24. 11.
5. Далкроз, Емил - Жак. Избрани писма. Варшава, 1992.
6. Йотова, К. Музикотерапията при децата с нервно-соматични заболявания. Педагогика. 2000, № 10 - 11.
7. Кокоскарова, А. Музикотерапия при неврозите. Неврология, психиатрия и неврохирургия, 1982.
8. Порт, Ж. Музиката като терапия. Музикални хоризонти. 1987, № 5.
9. Стоянова, Г. Музикалност. С., 1991.
10. Тогузов, Ив. Валеологията - наука за здравето на здравите. Има ли тя място в българското училище.

HARMONIUS-RESTORING FUNCTIONS OF MUSIC AND THEIR POSSIBILITIES FOR APPLICATION IN THE SCIENCE VALEOLOGY

ALEXANDRA IVANOVA

Summary

The art to be health, similar to rest arts, should be learned.

Valeology as a science for the healthy way of life helps us to keep our valuest wealth-health. One of the devices for achieving a psychical balance and harmony is the right chosen music.

It "charges" the human psyche always with positive - colourful emotions and its harmonious - restoring functions are oriented to neutralisation of the over - tension, the enlargement of the scope of positive emotional experiences and strengthening the adaptive possibilities of man.