

ВЛИЯНИЕ ТЕМПО-РИТМИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ МУЗЫКИ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Музыкальная культура в своем глубинном значении давно вышла за пределы круга любителей музыки в современном мире. Широкое использование музыки в целях воздействия на состояние человека сейчас приняло почти тотальный характер. Свойство музыки влиять на состояние человека применяется сейчас в терапевтических сеансах, рекламе, кино и т.д.

Недостаточно глубоко изученное современной психологической наукой направление музыкотерапии и музыкосуггестии приносит, в том числе, неожиданные результаты использования музыки для воздействия на состояние сознания, особенно в массовом масштабе. Отсутствие рекомендаций, обоснованных научными исследованиями, позволяет выбирать новоявленным музыкальным «Кашпировским» и «Чумакам» дилетантский подход, при котором позиционируется авторитарность, подразумевающая, что любой продукт деятельности этой личности имеет обозначенное свойство, не зависимо от соблюдения технологии производства. Что выхолащивает саму идею правильного использования музыки в процессах позитивирования, терапии, реабилитации и профилактики стрессовых, депрессивных и патологических тенденций психики.

В настоящий момент изучение влияния музыки как отдельное направление выделено в «музыкотерапию». Здесь исследуется связь изменений течения болезни с музыкой, применявшейся в период лечения. При этом акцент ставится не столько на музыке, как «сложной многоуровневой матрице» (Ю. Рыжов), а на вибрациях звуковых колебаний.

Часто выделяется именно звуковые колебания с указанием числовых значений звуковых частот, которые резонируют с определенным участком мозга. Например, «низкий бета-ритм частотой 15 Гц интенсифицирует нормальное состояние бодрствующего сознания. Высокий бета- ритм частотой 30 Гц вызывает состояние, сходное с тем, которое возникает после употребления кокаина. Альфа-ритм частотой 10,5 Гц вызывает состояние глубокой релаксации. По ряду предварительных данных в этом состоянии мозг производит большое количество нейро-пептидов, повышающих иммунитет. Тета-ритм частотой 7,5 Гц способствует возникновению состояния, характерного для глубокой медитации. При низком тета-ритме частотой 4 Гц возникает иногда переживание, получившее в литературе название "путешествие вне тела". При частотах ниже 4 Гц возникает сильное стремление заснуть, трудность сохранения бодрствующего сознания» (А. Гончаров, 2003).

Практически все разработки в области музыкального воздействия осуществляются медиками или, в лучшем случае, психологами. Но почти каждая работа содержит ссылки на результаты аппаратных исследований, где измеряется влияние отдельных звуковых частот или их совокупности, которая не является музыкой по определению.

В словаре Даля: «МУЗЫКА – это искусство стройного и согласного сочетания звуков, как последовательных (мелодия, напев, голос), так и совместных (гармония, соглас, созвучие), равно искусство это в действии». Отсюда название направления как «музыкотерапия» является поспешным и необоснованным, хотя многие терапевты применяют на своих сеансах лечения и реабилитации именно музыку в классической формулировке, но предпочитают говорить о положительном влиянии звуков скрипки или органа.

На наш взгляд, влияние музыки на состояние человека необходимо изучать с учетом всех аспектов музыкальной структуры. В структуре музыкального произведения мы можем

выделить следующее:

Телесно-двигательный аспект
Эмоционально-динамический аспект
Рефлексивно-медитативный аспект
Суггестивно-транстовый аспект

Все аспекты имеют прямое отношение с компонентами внутренней структуры музыки. Компонентно-структуральный анализ музыки дает возможность выделить темпо-ритмическую, гармоническую и мелодическую структуру, которые в свою очередь также имеют свойства подчеркивать нюансы изменений психофизического состояния. Это позволяет нам наблюдать изменения в психофизическом состоянии человека на протяжении звучания всего музыкального произведения. Воздействие музыкой мы рассматриваем в данном случае только как связь музыкального звучания с психофизической реакцией человека.

Телесно-двигательный аспект

Телесно-двигательный аспект влияния музыки самый древний по хронологии возникновения элементов музыкальной структуры. Это обусловлено простотой воспроизведения замысла – достаточно постучать палкой по выгнившему изнутри бревну, и уже возможен темпо-ритмический рисунок. Древний человек сделал такое открытие и использовал результаты для сопровождения ритуалов посвящения в воины, подготовки к охоте, которые подразумевали активное включение в себя телесно-двигательного компонента.

Мы связываем его с темпо-ритмической компонентой музыкального произведения. В теории музыки темп - это скорость исполнения музыкального произведения. То есть одно и то же произведение можно исполнять в разном темпе. Здесь изменение состояния зависит от скорости восприятия музыки конкретным человеком. По нашему мнению, несовпадение скорости воспроизведения музыки с замыслом автора снимает значительную часть влияния музыкального произведения.

Например, если «Лунную сонату» Бетховена проиграть в танцевальном темпе, то она уже потеряет свою романтическую и глубину, которая несколько столетий погружает слушателя в особое состояние сознания. Значит, очень важно накладывать все структуры музыки на соответствующий, правильный темп. Выбор темпа должен быть обусловлен целями автора. Темп марша, примерно 90 - 100 ударов в минуту.

Естественной телесной реакцией в экспериментальных группах, на концертах при звучании марша была произвольная имитация марширования «на месте». Но, если в случае с концертом у слушателей мог «сработать» стереотип восприятия музыки, то нужно сказать, что вообще-то марш создавался именно с целью вызвать такую реакцию у тех, кто слышал его. Естественно возникнув из традиции коллективного марширования, марш пробуждает это желание совершенно естественно.

Более тонкую организацию двигательной активности создают в музыке ритмические рисунки. Ритмом называется соотношение длительностей звуков в их последовательности. Объединяясь в определенных последовательностях, длительности звуков образуют ритмические группы (фигуры) из которых складывается ритмический рисунок.

Темпо-ритм создает свое особое поле влияния на психо-телесные реакции человека. Самой

распространенной реакцией человека в поле темпо-ритмической музыкальной структуры является танец. На молодежных дискотеках многие танцевальные композиции начинаются со звуков ударников(барабанов), что сразу же обозначает темп, на который постепенно накладывается ритмический рисунок.

Молодежь начинает танец сразу же, ведь для их танца не нужно больше ничего, эмоционально-двигаельный «выброс» произойдет даже, если барабаны будут звучать в одиночестве на протяжении всей композиции без гармоническо-мелодической поддержки. Впрочем, африканские племена и сохранившиеся племена северных народностей, а также индусы, в своих знаменитых рагах успешно используют свойства разнообразных темпо-ритмических сочетаний, исполненных исключительно на барабанах.

Барабанный бой – лучшая иллюстрация прямой связи состояния человека с темпо-ритмической структурой музыки. В ходе экспериментов, которые были проведены нами в группах добровольцев (30 – 120 чел.), было сделано открытие, что монофоническое звучание барабана, в виде отбивания простого ритма способно пробудить телесно-двигательный аспект реакции человека(заставить танцевать тело – «тело в пляс пустилось»), когда темп достигает или превышает скорость биения сердца (130-140 ударов в минуту). При этом медленный темп, который в 2 – 3 раза медленнее сердечного, способен ввести человека в состояние транса. Этим свойством пользуются шаманы для введения в подобные состояния людей, участвующих в шаманских ритуалах.

Одним из основных элементов холотропной сессии является побуждающая музыка(В. Козлов). Сессии, проведенные под музыку барабанов, проходили преимущественно с повышенной двигательной активностью. Даже те из «холонавтов», кто был пассивен в своих телесных проявлениях, рассказывали, что они представлялись себе шаманами или индийскими божествами (в зависимости от звучащей музыки). Но они не позволяли себе телесно включаться в воспроизводимый в сознании танец из-за разного рода внутренних запретов, которые на тот момент не были еще достаточно проработаны.

То есть степень внутренней раскрепощенности предопределяет соотношение внутренних(эмоционально-образных) и внешних(активных двигательных) реакций на звучание барабанов в зажигательных ритмах.

Темпо-ритмическая структура музыки может употребляться как способ диагностики эмоциональной закрепощенности и запретов, связанных с телом. Нами замечено, что человек, позволяющий своему телу соответственно реагировать на танцевальные ритмы, имеет меньше запретов, связанных с телом. Так сказать, вокруг его тела меньше морали. Но, если человек не позволяет себе включиться в звучащий ритм, то постепенно, оставаясь в зоне воздействия ритма(звучания музыки), его проблемные зоны(зоны контроля) дают о себе знать.

Например, если импульс, запущенный танцевальным ритмом, не проходит в тело из-за эмоциональной подавленности, то человек очень скоро начинает раздражаться, поскольку возрастает напряжение именно в зоне его защиты. То есть потоки импульсов, направленных к телу должны блокироваться привычным способом, тратя на это больше ресурсов, чем обычно из-за увеличения интенсивности импульсов.

Особенности влияния музыкальной темпо-ритмики помогает быстрее погрузиться в измененные состояния сознания. Темп, поддерживаемый только звучанием барабанов, с наложением часто повторяющихся ритмических рисунков не нуждается в подробной эмоционально-ментальной обработке. Эту информацию сможет «обработать» и тело.

Эмоциональность и мышление освобождаются от участия в процессе реагирования, отдавая приоритеты телу.

Если реакции тела совпадают с темпо-ритмическим звучанием, то тело «завоевывает» доверие и не требует дополнительного контроля. Смещение акцента в этом случае уже не является обычным явлением, и сознание оказывается в измененном состоянии, что можно определить по изменению мимики и движений тела.

Особенно это касается экстремальных темпо-ритмических сочетаний. Не зря, так называемая «кислотная» молодежь, увлекающаяся употребляющая наркотики, предпочитает дискотеки в стиле «Хаус», «Транс» и «рэйв», где темп танцевальных композиций достигает 170-180 ударов в минуту, а звук ударных инструментов всегда звучит на переднем плане и громче, чем любые другие звуковые сочетания.

В одной из телепередач о глухонемых инвалидах был сюжет о танцовщицах, которые не могли слышать музыку, но ориентировались на вибрацию пола, которую создавало громкое звучание барабанов. Их танец ничем не отличался от танцев их здоровых коллег, хотя строился только лишь на темпо-ритмической структуре музыки, под которую они танцевали.

Дальнейшие исследования в этой области, мы уверены, дадут дополнительные сведения и позволят еще подробнее разобраться в вопросах влияния музыки на состояние человека в целом и выделить аспекты, наиболее эффективно погружающие сознание в нужные состояния.