

# MOZART EFEKT



Primjena moći glazbe za  
iscjeljivanje tijela jačanje uma i  
oslobađanje kreativnog duha

# Podrijetlo i značaj

- **muzika** grč. *mousike*
- Mitologija govori da je 9 muza, nebeskih sestara koje upravljaju pjesmom, poezijom te ostalim umjetnostima i znanosti, rođeno od oca Zeusa, vrhovnog boga i majke Mnemozine, božice pamćenja.



- Stoga je glazba *plod božanske ljubavi*, a njezin sklad, ljepota i iscjeliteljske moći tijesno su povezani s nebeskim poretkom te pamćenjem našeg podrijetla i sudbine.
- Postoji malo stvari koje mogu izazvati tako veliki učinak na tako široki raspon ljudskih funkcija.
- Mozart je primjer da muze svoju čaroliju u nama tkaju već od samog začetka života na ovom svijetu, ali i onkraj njega.

- **emocionalni i duhovni utjecaj na ljudeska bića.**

Rijetko što nam može istovremeno donijeti toliko snažnih osjećaja veselja, ljubavi, tuge i zanosu.

- **Od pamtivijeka, glazbe je bila sastavni dio ljudskog života**

( zapisi u egipatskim hijeroglifima koji govore o tome da su porodu prisustvovala dvije žene koje su pomagale roditelji, a osam je žena pjevalo!!)

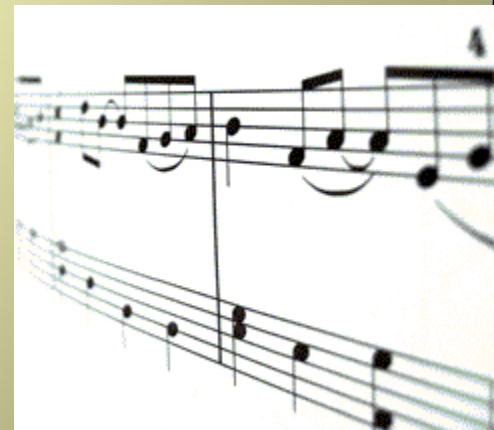
“ Glazba – to su zvuci zemlje i neba, plima, oseka i oluja. To je odjek vlaka u daljini, odzvanjanje tesarovih udaraca. Od prvog plača u životu do zadnjeg izdisaja na samrti, od kucanja naših srca do uzleta naše mašte, u svakom trenutku. Života obavijeni smo zvukom i vibracijom. Ona je prvi dah svijeta, govor anđela i atoma, tvar od koje se u konačnici sastoje život i snovi, duše i zvijezde. “





- Platon: “ **Što je u državi bolja glazba, bolja će biti i država.**”
- Glazba - uz rad, ratovanja, proslave
- U staroj Grčkoj – u odgoju omladine- ne zabava, već joj je cilj skladno usavršavanje duhovnog života čovjeka, stišavanje i smirivanje strasti i zlih pobuda.

- U suvremenoj neurologiji stručnjaci su došli do pojma **Mozart efekt**, koji se temelji na *rezoniranju određenih područja moždane kore s arhitekturom Mozartove glazbe*

- Tajnu te arhitekture otkrio je sam Mozart izjavom:

*„Okupljam jednu do druge note koje se vole.“*



- Zašto Mozart? Zašto ne bi postojao Bachov efekt, Beethovenov efekt ili efekt Beatlesa? Ima li Mozartova glazbe jedinstvena svojstva?
- Razlog njegove veličine jest da sve zvuči tako *čisto i jednostavno*. 
- Mozartova glazba je nenametljiva, ne odvlači pozornost  
(kao npr. Bach-  primjer, Bee  othen – primjer, rock –  pr.),  
naivna, domišljata, a njezin utjecaj je blagotvoran na naš organizam u cijelosti.



- Neovisno o našem glazbenom ukusu i prethodnom poznavanju Mozartovih djela, ta glazba nam omogućuje jasnije izražavanje i pobuđuje kreativna i motivacijska područja
- našeg mozga.



- Neurobiolog John Huges je analizirao koliko se često izmjenjuje glasnoća zvuka unutar glazbenog djela.
- Zabilježio je na ljestvicu vrijednosti iz nekoliko stotina kompozicija različitih skladatelja.

Sasvim na vrhu ljestvice našao se **Mozart**.



Mozartova glazba najčešće mijenja glasnoću tona, izmjenjujući se **u razdoblju od točno 30 sekundi**, jednakom osnovnom uzorku naših moždanih valova.

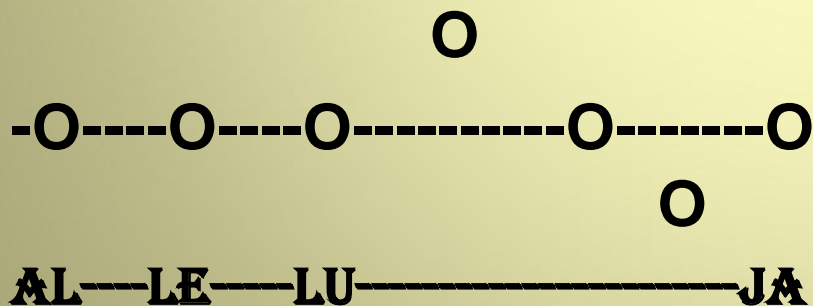
- Da bi se razumjelo zbog čega glazba liječi te zbog čega Mozart posebno djeluje terapijski na mnoge ljude, treba razumjeti zvuk i njegovo djelovanje na materiju.
- Hans Jenny (švicarski inženjer i liječnik) opisuje kako zvuk i vibracija djeluju međusobno s materijom. Vibrirajući, zvukovi stvaraju energetska polja rezonance i pokret u okolnom prostoru.
- Mi apsorbiramo tu energiju i ona mijenja naše disanje, puls, krvni tlak, napetost mišića, temperaturu kože i druge unutarnje ritmove.

# Kako glazba utječe na nas?

- prikriva neugodne zvukove i osjećaje – npr. zvukovi u zubarskoj ordinaciji
- može usporiti i ujednačiti moždane valove – glazba s tempom od otprilike 60 doba u min uspostavlja ravnotežu između lijeve i desne polutke mozga
- utjecaj na disanje – usporavanjem tempa glazbe i slušanjem sporijih, dužih zvukova moguće je umiriti um i organizam
- utječe na rad srca, puls i krvni tlak
- ublažuje mišićnu napetost te poboljšava tjelesne pokrete i koordinaciju
- utječe na tjelesnu temperaturu – jezivi zvukovi lede nam krv u žilama ili se ježimo, a glazba naglašenog ritma nas može zagrijati
- može povisiti razinu endorfina – „opijata“ našeg mozga
- može regulirati razine hormona vezanih uz stres
- i još puno toga...

- **Glazba i zvuk mogu poboljšati imunološke funkcije** – Određene vrste glazbe, kao i pjevanja, intoniranja te drugih oblika vokalizacije mogu doista dovesti kisik u stanice-

GREGORIJANSKI KORAL



( vježba disanja i interpretiranja )

- **Glazba može poboljšati učinkovitost na poslu**
- **Glazba produbljuje ljubavne osjećaje i seksualnost**
- **Glazba potiče probavu**
- **Glazba povećava izdržljivost** – od početaka civilizacije , naglašeni ritmovi daju snagu, osobito ako prate tjelesnu aktivnost kao što je hodanje ili ples
- **Glazba povećava (prijemčivost) sklonost za simbole** – utjecaj filmske glazbe
- **Glazba može izazvati osjećaj sigurnosti i boljitka** – glazba koja slušatelju pruža sigurno utočište

- **Glazba mijenja našu percepciju vremena – može nas ubrzati ili usporiti**

Kad se osjećamo sputano, Mozartova komorna glazba (ili ambijentalna glazba poput “SPECTRUM SUITE” Stevena Halperna) omogućuje nam više prostora za mentalno kretanje ili opuštanje.

Slušanjem žustre glazbe možemo izazvati dojam da vrijeme brže prolazi. Glazba iz klasičnog ili baroknog razdoblja usporava tempo, a romantična glazba ili new age može izazvati osjećaj da vrijeme stoji.

- **Glazba može poboljšati učenje i pamćenje**

Mozartova glazba sinkronizira desnu i lijevu polovicu našeg mozga. Tako nas *opušta, usređuje i poboljšava koncentraciju, sposobnost razmišljanja.*



- Sporije disanje pridonosi smirenju, nadzoru nad emocijama, dubljem razmišljanju i boljem metabolizmu.
- To je moguće postići *gregorijanskim koralom te new age i ambijentalnom glazbom.*
- Glasna glazba i naglašeni ritam mogu povisiti tjelesnu temperaturu za nekoliko stupnjeva, dok je lagana glazba sporijeg ritma može sniziti. Zanimljivo je da anesteziolozi tvrde da se razina hormona stresa u krvi znatno snižava kod osoba koje slušaju opuštajuću, ambijentalnu glazbu.

- Glazba se nalazi iznad svih razina dohotka, društvenih slojeva i obrazovnih postignuća. Obraća se svim ljudima i svim vrstama. Ptice je stvaraju, zmije joj se pokoravaju, a kitovi i dupini jedni drugima pjevaju serenade. Ljudi na glazbu danas troše više novaca, vremena i energije nego na knjige, filmove ili sport. Najpopularnije kulturne ikone današnjice nisu državnici niti sveci, već pjevači.



- Glazba dopire do ljudi svih dobi, rasa, vjera, narodnosti i prožima naše živote.
- Možda je razlog zašto čovjek ima potrebu izraziti se glazbom taj što se glazba nalazi u samoj njegovoj prirodi – fizičar i neurobiolog Gordon Shaw je ustvrdio da živčane stanice mozga tvore **skupine koje uvijek djeluju u određenom ritmu**. Ako računalo te uzorke ritmova preračuna u tonove ono što se čuje podsjeća na barokne skladbe, istočnjačku glazbu, ali i na danas modernu glazbu za opuštanje!!!

# RECI ŠTO SLUŠAŠ.....

Glazba koju slušamo govori o nama i više nego što mislimo, jer, tvrde istraživači, izbor glazbe odražava našu osobnost, predodžbu o nama samima kao i naše kognitivne sposobnosti.

- Country & duhovna glazba = veseli, otvoreni, pouzdani, konvencionalni
- Heavy metal & alternativna glazba = fizički aktivni, radoznali, vole rizik
- Rap/hip-hop & dance = otvoreni, ugodni, nekonzervativni
- Blues, jazz, klasična glazba = optimisti, uporni, vesele, liberalni, donekle perfekcionista

POSTOJI MALO STVARI KOJE MOGU  
IZAZVATI TAKO VELIKI UČINAK NA  
TAKO ŠIROKI RASPON LJUDSKIH  
FUNKCIJA.

A JEDNA OD NJIH JE GLAZBA...



Mistik Angelus Choiseilus alias Michel  
Tournier, zapisao je:

*“Kad anđeli glazbenici služe  
Bogu, sviraju J.S. Bacha.*

*No, kad se nađu sami, sviraju  
Mozarta.*

*A Bog prisluškuje na vratima.”*