

ВИКТОР НИКАМИН

МУЗЫКА
ИНТЕЛЛЕКТ
ЗДОРОВЬЕ

Научные основы музыкотерапии



ПАЛЪМИРА
Т8 ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК 612.8
ББК 28.707
Н62

Никамин В. А.

Н62 Музыка. Интеллект. Здоровье : Научные основы музыкотерапии : [монография] / Виктор Никамин. — М. ; СПб. : «Т8 Издательские Технологии» / «Пальмира», 2024. — 260 с., ил. — (Серия «Пальмира — наука»).

ISBN 978-5-517-09678-4

В книге рассматриваются вопросы, связанные с влиянием музыки на интеллект, здоровье и настроение слушателя. Рассматриваются также положения квантовой физики, поясняющие феномен человеческого сознания и интеллекта.

Книга будет интересна специалистам, работающим в области музыки, звукорежиссуры, психотерапии, и студентам, обучающимся по специальностям 53.05.05 «Музыковедение», 31.08.22 «Психотерапия», 55.05.02 «Звукорежиссура аудиовизуальных искусств», 11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи», а также широкому кругу читателей, увлекающихся музыкальным искусством, звукозаписью, психотерапией и методиками, позволяющими развивать и укреплять интеллект человека.

**УДК 612.8
ББК 28.707**

© Никамин В. А., 2024

© Оформление.

АО «Т8 Издательские Технологии»,

ООО Группа компаний «РИПОЛ классик», 2024

ISBN 978-5-517-09678-4

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
1. ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ	13
2. ИНТЕЛЛЕКТ И КВАНТОВАЯ МЕХАНИКА	33
2.1. Корпускулярно-волновой дуализм и человеческое сознание	34
2.2. Принципы локальности и нелокальности	38
2.3. Квантовая запутанность и квантовая телепортация	40
2.4. Квантовый парадокс Зенона	42
2.5. Квантовый компьютер и квантовые коммуникации	43
2.6. Принцип неопределенности Гейзенберга и многомировая интерпретация Эверетта	45
2.7. Квантовая природа сознания	49
2.8. Теория панпсихизма	53
2.9. Теория интегрированной информации	56
2.10. Концепция космопсихизма	58
3. МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ МУЗЫКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	63
3.1. Музыка и гипоталамус	64
3.2. Музыка и ритмы головного мозга	66
4. ПСИХОЛОГИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ	72

5. МЕХАНИЗМЫ ВЛИЯНИЯ МУЗЫКИ НА НАСТРОЕНИЕ	78
5.1. Термины, определяющие настроение в музыке ...	86
5.2. Параметры, определяющие настроение в музыке ..	89
6. ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ПАМЯТЬ И ИНТЕЛЛЕКТ	114
6.1. Разновидности памяти и методы их улучшения	116
6.2. Фазы функционирования памяти и технологии их развития	124
6.3. Интеллект как способность к творческому мышлению	130
6.4. Музыкальная стимуляция интеллекта	133
6.5. Типы мышления и методы их развития	136
7. НАПРАВЛЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ МУЗЫКИ	150
7.1. Музыкальная терапия	151
7.2. Вокалотерапия	156
7.3. Музыка для настроения	169
7.4. Музыка для развития интеллекта и памяти	178
8. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВОСПРИЯТИИ ЗВУКОВЫХ ПРОГРАММ	197
9. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО ИЗУЧЕНИЯ МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ	233
Литература	245

ПРЕДИСЛОВИЕ

О том, что музыкальные звуки способны воздействовать на организм человека, известно очень и очень давно — с тех самых пор, когда люди начали пытаться создавать эту самую музыку. Не исключено, что именно благотворное воздействие организованных в определенном порядке звуков на человека и стало побудительным мотивом для подобного творчества. Создавая музыку или слушая чью-то игру или пение, человек невольно испытывал состояние блаженства. Поэтому люди, которые могли петь или играть на каком-нибудь инструменте, развлекая других, стали пользоваться большим уважением в первобытном обществе. Позже обнаружилось, что музыка способна не только развлекать, но и исцелять некоторые недуги. Причем не только душевные, но и физические. Люди задумались. И начали кропотливо изучать такие свойства музыкальных звуков. Конечно, вначале изучение было исключительно на интуитивном уровне — просто подмечали, какое воздействие и на что музыка оказывает, запоминали и потом использовали на практике. И довольно успешно использовали.

В современную эпоху наука шагнула далеко вперед. Теперь мы знаем, что такое биоритмы, в частности ритмы головного мозга, как они влияют на состояние организма и как должны быть организованы у здорового человека, появилась функциональная магнито-резонансная томография (ФМРТ), с помощью которой можно визуально фиксировать степень активности различных областей головного мозга в процессе его функционирования, стало известно, что звуковое воздействие на периферическую часть слуховой системы передается в мозг в виде электрических сигналов, и многое другое. То, о чем раньше только догадывались, теперь получило вполне закономерное научное объяснение. Стало понятно, как и почему звуковое воздействие оказывает влияние на состояние организма человека и, как следствие, появилась возможность управлять этим состоянием. Попутно выяснилось, что далеко не всегда звук влияет на организм благотворно — воздействие может быть и крайне отрицательным, а в некоторых случаях даже смертельным. Например, инфразвук очень высокой интенсивности.

Использование музыки для излечения или профилактики каких-то болезней или расстройств называют музыкальной терапией. Выражаясь сугубо научным языком, ***музыкальная терапия — это система психосоматической регуляции функций организма человека.***

С помощью музыкальных звуков можно успокоить расстроенного человека, снять у него состояние излишнего возбуждения, стресса. Можно, наоборот, настроить человека на определенную активность — физическую или умственную. Можно активизировать работу какого-то внутреннего органа, воздействуя непосредственно на поверхность тела достаточно сильными звуковыми колебаниями.

При музыкотерапии происходит одновременное влияние акустических волн, организованных в музыкальную структуру, на психоэмоциональную, духовную сферу человека и непосредственно на поверхность тела и внутренние органы. Музыкотерапия часто входит в состав арт-терапии (лечение искусством), которая представляет собой целый комплекс методов и приемов вовлечения людей в различные виды деятельности, благодаря которым удастся заблокировать, погасить, переключить зоны отрицательных переживаний мозга и наполнить сознание положительно окрашенными чувствами и мыслями. Иногда музыкальная терапия преподносится как самостоятельный метод.

Но это еще не все, на что способна музыка. С ее помощью можно стимулировать развитие интеллекта и творческих способностей человека, а также улучшить свойства памяти. Для этого надо просто слушать музыку сложную — классику, например, или джаз. Давно замечено, что люди, которые либо в силу профессии связаны с классической музыкой — композиторы, музыканты, дирижеры, — либо просто любят классику, отличаются достаточно высоким интеллектом — по крайней мере, выше среднего. То же самое можно сказать и о любителях джаза. Когда музыка сложна, то мозг, склонный к саморазвитию и совершенствованию, невольно начинает концентрироваться на мелодии, отмечать все ее нюансы и оттенки, пытаться понять ее замысел. Мозг начинает работать и, таким образом, развиваться.

Нет, простая музыка без всяких изысков тоже бывает приятна на слух, и, слушая ее, можно расслабиться и отвлечься от повседневности. На этом и стоит популярная музыка, где, как правило, очень простая гармония — один и тот же рефрен постоянно повторяется, и такую песню

легко можно запомнить. На каком-то этапе это интересно и доставляет удовольствие. Но у людей с пытливым умом, которые много читают, интересуются различными видами искусства, хорошо знают историю, в какой-то момент мозг начинает требовать новой пищи, новых ощущений. Просто для того, чтобы жизнь становилась разнообразнее и ярче. И поэтому простая музыка, совсем без всякой перчинки, перестает им нравиться. Такие люди вполне естественным образом начинают испытывать потребность в сложной музыке — в классике или джазе.

Да, классика сложна для человека, который к ней не привык. Классики надо наслушаться, чтобы ощутить все ее богатство и эмоциональность. Да и начитать про нее тоже надо. Чтобы легче понять то, что композиторы вкладывают в свои произведения.

С джазом проще, но это тоже сложная музыка. К ней также нужно прислушаться и вникнуть в нее, привыкнуть к скорости, которая часто сопровождает джаз. Когда звучит сложная импровизация, то подчас трудно бывает уловить мелодию. Если мелодия идет очень быстро, то в потоке этих быстрых нот канву сразу уловить затруднительно. Но если слушать ее чаще, то мелодия, которую музыканты играют довольно быстро, вдруг становится понятной. Она вдруг начинает увлекать, становится похожей на рассказ, написанный в захватывающем стиле. Мелодия, ритмы, неожиданное смещение ритмов и акцентов — это всё внезапно начинает нравиться, дает ощущение нового вкуса, прилив эмоций. Мозг начинает расслабляться, он получает не одинаковые импульсы, а всё время разные. Это заставляет мозг работать, но в то же время позволяет ему отдыхать.

Можно здесь провести параллели с кулинарией. Насытиться можно и простой пищей — тривиальной яичницей