

Т Е М А

06

МУЗИКА ЗА ОБЛЕКЧАВАНЕ НА СТРЕСА

В тази тема ще се съсредоточим върху терапевтичните ползи от музиката, особено от честотите 432 Hz, за намаляване на стреса, подобряване на емоционалното състояние и съсредоточаване и релаксация чрез практически стратегии и научни разработки.



Това съдържание е само за информационни и образователни цели и не представлява медицински съвет, диагноза или лечение. Винаги се консултирайте с квалифициран здравен специалист за всякакви медицински проблеми или решения.

ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО

ТАЗИ ТЕМА Е РАЗРАБОТЕНА ОКОЛО СЛЕДНИТЕ
ОСНОВНИ УЧЕБНИ ЦЕЛИ:

01

Терапевтични ползи от музиката

Да разберете как музиката, особено 432 Hz честоти, намалява стреса и подобрява емоционалното състояние.

02

Физиологични ефекти на музиката

Да научите как музиката синхронизира мозъчните вълни, сърдечната честота и дишането, за да подпомогне релаксацията.

03

Музиката в ежедневно управление на стреса

Да откриете техники за използване на музика за управление на работния стрес и повишаване на продуктивността.

04

Сравнения на честотите

Да разгледате разликите между 432 Hz и 440 Hz музика и тяхното въздействие върху умствената яснота и настроението.

05

Персонализирани музикални стратегии

Да създадете персонализирани подходи за използване на музиката за релаксация, фокусиране и подобряване на настроението

06

Музика и емоционална регулация

Да проучите как музиката влияе върху емоционалната обработка и поддържа устойчивостта на стрес.

КОМПЕТЕНЦИИ

ТОВА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ Е ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДА
ВИ ПОМОГНЕ ДА ПРИДОБИЕТЕ СЛЕДНИТЕ
КОМПЕТЕНЦИИ:

- 01 **Изграждане на положително работно настроение:** Развиване и използване на взаимоотношения на сътрудничество за улесняване на постигането на работни цели.
- 02 **Управление на енергията:** Способност да подходите към работния си ден с нагласата, че управлявате енергията си, а не само времето си.
- 03 **Междупersonностна сензитивност:** Показва, че сте наясно с другия и околната среда, както и влиянието, оказано върху двете страни. Развиване на поведение, което отразява разпознаването на чувствата на другите, показвайки съпричастност към различните ситуации, които могат да възникнат в лични отношения със служители или сътрудници.
- 04 **Самовъзприятие:** Наблюдавате и интерпретирате собственото си поведение, мисли и чувства и използвате тези наблюдения и тълкувания, за да се самоопределите.
- 05 **Саморегулация:** Умение да разбирате и управлявате поведението си и реакциите си спрямо чувствата и нещата, случващи се около вас.
- 06 **Общителност:** Взаимодействате и се свързвате без усилие с други хора. Можете да осъществявате контакти с другите и да развивате социални дейности.

МУЗИКА ЗА ОБЛЕКЧАВАНЕ НА СТРЕСА И ПОДОБРЯВАНЕ НА ЕМОЦИОНАЛНОТО БЛАГОСЪСТОЯНИЕ

Музиката може да се използва като терапевтичен инструмент не само за намаляване на стреса, но и за подпомагане на изцелението и подобряване на цялостното емоционално благополучие. Последните изследвания показват, че използването на музика в допълнение към стандартните терапевтични средства осигурява допълнителни възстановителни ползи за хора с депресия и тревожност, в сравнение с тези, които са получили само терапия без използването на музика. Различните употреби могат да включват слушане на музика, свирене на музикален инструмент, пеене заедно с музика и използване на управлявани изображения с музика.



Музиката може да ни накара да се чувстваме добре

Слушането на музика се свързва с подобряване на нашето физическо здраве и благосъстояние. Има доста причини да се смята, че музикалната терапия е много по-полезна, когато не се използва като произволна дейност, а като целенасочена стратегия за подобряване на здравето и благополучието. Проучване показва, че слушането на музика по време на почивка намалява разпространението на стреса сред медицинските сестри на първа линия - професия, която отдавна е белязана от високи нива на стрес и професионално прегаряне.

Освен това има солидни доказателства, че музиката стимулира производството на допамин, хормона, който „се чувства добре“ в телата ни. Чрез използването на функционален магнитен резонанс, проучване от 2011 г. демонстрира, че допаминът се увеличава в мозъка, когато слушателите изпитват положителни емоции в същите области на мозъка, където се изпитва удоволствие, когато храната и други видове желания са задоволени.

Тези открития хвърлят светлина върху това защо музиката е изиграла толкова важна роля в оформянето на културата и е източник на удоволствие за хората през цялата ни история.



РАЗБИРАНЕ НА СИЛАТА НА МУЗИКАТА

Всичко е вибрация

Честота. Вибрация. Резонанс. Всички знаем тези думи. Някога са принадлежали главно към областите на физиката и акустиката, но сега се използват често извън първоначалния им контекст. Ако се наслаждаваме на нечия компания, това е защото той има „добра вибрация“ и ние „резонираме“ с него, нали?

Ако има добро разбирателство между двама души, то е защото са на една и съща „вълна“.

Вероятно причината, поради която тези думи работят толкова добре в тези примери, е, че те намекват за основен ред от неща, които, въпреки че не са когнитивно осъзнати, ние възприемаме и разпознаваме на определено ниво.

В крайна сметка квантовата физика, както и древните духовни традиции, ни учат, че „всичко е вибрация“ и всичко е взаимосвързано.

Музиката е повече от просто забавление - тя е научно

подкрепен инструмент за подобряване на психичното здраве и намаляване на стреса. Нека разгледаме по-нататък тази очарователна връзка.



Синхронизацията на мозъчните вълни

Това е феномен, при който музиката с бавно темпо помага на мозъка да навлезе в състояние на алфа вълни, което се свързва едновременно с отпускането и бдителността. Алфа вълните обикновено се появяват, когато сте спокойни, но не спите, като например по време на лека медитация или спокоен момент на мечтание. Бавната музика, особено в диапазона от 60-80 удара в минута, нежно насочва мозъка ви към това състояние, улеснявайки концентрацията, като същевременно намалява усещането за стрес. Този процес е като естествено нулиране на ума ви и ви помага да се чувствате спокойни, но същевременно концентрирани.



Казано по-просто, бавните темпове действат като метроном за мозъка ви, като хармонизират вашите мисли и емоции. Представете си хаотичен оркестър, внезапно влизащ в ритъм под ръководството на опитен диригент - това се случва, когато мозъкът ви се синхронизира с успокояваща музика. Този ефект не само подобрява способността ви да управлявате стреса, но също така ви подготвя за творческо мислене и решаване на проблеми, което го прави мощен инструмент за продуктивност на работното място.

Физиологичното въздействие на музиката

Забележителен факт е, че музиката с темп от 60-80 удара в минута може да помогне за синхронизиране на сърдечната честота и дишането, водейки до състояние на релаксация. Бавните и постоянни ритми действат като пейсмейкър за тялото, сигнализирайки му да забави и да декомпресира. Тази синхронизация е причината определени жанрове, като класически или ембиънт, често да се използват в практиките за управление на стреса.

Релаксиращата музика може да помогне за облекчаване на мускулното напрежение,

намалявайки физическите симптоми на стрес. Той задейства парасимпатиковата нервна система, отговорна за реакцията на тялото, и осигурява усещане за физическо облекчение. Например, много хора откриват, че легналото положение и слушането на успокояващи мелодии помага за освобождаване от напрежението, натрупано от дългите часове на бюрото.

"Ефектът на Моцарт"

Първоначално проучване предполага, че слушането на Моцарт подобрява пространственото мислене и фокуса. Тази идея идва от експеримент от 1993 г., при който участниците се представят по-добре при задачи за пространствено-времево мислене, след като слушат Моцарт. Последвалите изследвания поставят под съмнение тези твърдения, но по-широкият консенсус е, че някои видове музика, като класическата, могат да повлияят положително на когнитивните резултати чрез подобряване на настроението и намаляване на стреса. Например, липсата на текстове в инструменталната музика позволява на мозъка да се концентрира без езикова намеса.

Освен Моцарт е доказано, че други класически и

инструментални жанрове създават подобни ефекти, особено при задачи, изискващи постоянен фокус. Това показва, че основният механизъм е по-малко свързан с композитора и повече с успокояващия и структуриран характер на такава музика.

Проучване, проведено от Allen и Blascovich (1994), изследва ефектите на музиката върху хирурзите. Резултатите разкриват, че хирурзите, които слушат предпочитаната от тях музика по време на операция, са имали значително по-ниска сърдечна честота и нива на стрес в сравнение с тези в тишина. По-специално, тяхната продуктивност по отношение на прецизност и скорост също се е подобрила. Това подчертава двойната полза от успокояващото влияние на музиката и нейната способност да подобрява фокуса. Сега помислете за разширяване на тази идея към ежедневни работни сценарии, където служителите, работещи върху задачи с висок стрес, могат да се възползват от включването на фонова музика, която е в съответствие с личните им предпочитания. Това наистина би могло да насърчи както релаксацията, така и продуктивността.



ДУШАТА НИ Е СЪСТАВЕНА ОТ ХАРМОНИЯ

ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ

МУЗИКА, ИЗПЪЛНЯВАНА НА РАЗЛИЧНА ЧЕСТОТА

Измерване на вибрациите

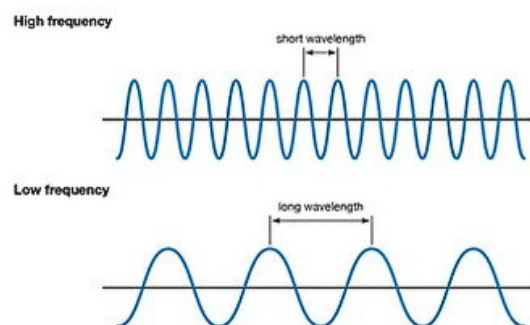
Музиката радва сетивата ни, вдъхновява умовете ни и дърпа сърцата ни от началото на цивилизацията. Когато музикантите започнали да пътуват по света, изнасяйки оркестри и концерти, те започнали да се сблъскват с проблема с различното настройване на инструментите в различните части на света и стигнали до извода, че е необходима известна стандартизация.

Още в края на 1800 г. европейските правителства започнали да обсъждат създаването на универсална честота, така че клавиш на пиано да звучи еднакво, независимо къде по света свирите. Музикантите искали да могат да свирят на концерти по целия свят и изпълненията им да звучат еднакво и така започнал разговорът за установяване на стандарт за тон.

По принцип честотата ни казва колко гребена на вълната преминават през дадена точка за секунда, което ни води до най-простата честотна формула: $f = 1 / T$.

Когато става въпрос за музика – честотата се измерва в херци. Hertz е мярка за това колко често се случва нещо в секунда. Когато говорим за Hertz във връзка с музиката и звука, ние обсъждаме циклите в секунда на звуковата вълна. Това е измерване на вибрациите. Когато звукът се разпространява във въздуха, атмосферното налягане варира от време на време. Броят на промените в налягането за секунда е честотата на звука. Циклите в секунда ни дават измерването на херца. Звучите, които чуваме, са компресирани вълни, които вибрират във въздуха и в крайна сметка достигат до ушите ни.

И така, когато казваме, че музикалното произведение е 432 херца, това означава, че се появяват 432 музикални вибрации в секунда.



© Encyclopedia Britannica, Inc.

Source: [Encyclopedia Britannica](#))

Преход към 440 Hz музика

От 17-ти век нататък референтата А (височина, която служи като стандартна нота за настройка на музикални инструменти и вокалисти) варира от ниска от 373,7Hz до висока от 457,6Hz. През 1956 г. е подписано международно споразумение и е решено, че А ще бъде равно на 440 Hz и е стандартизирано от Международната организация за стандартизация като ISO 16 едва през 1975 г.

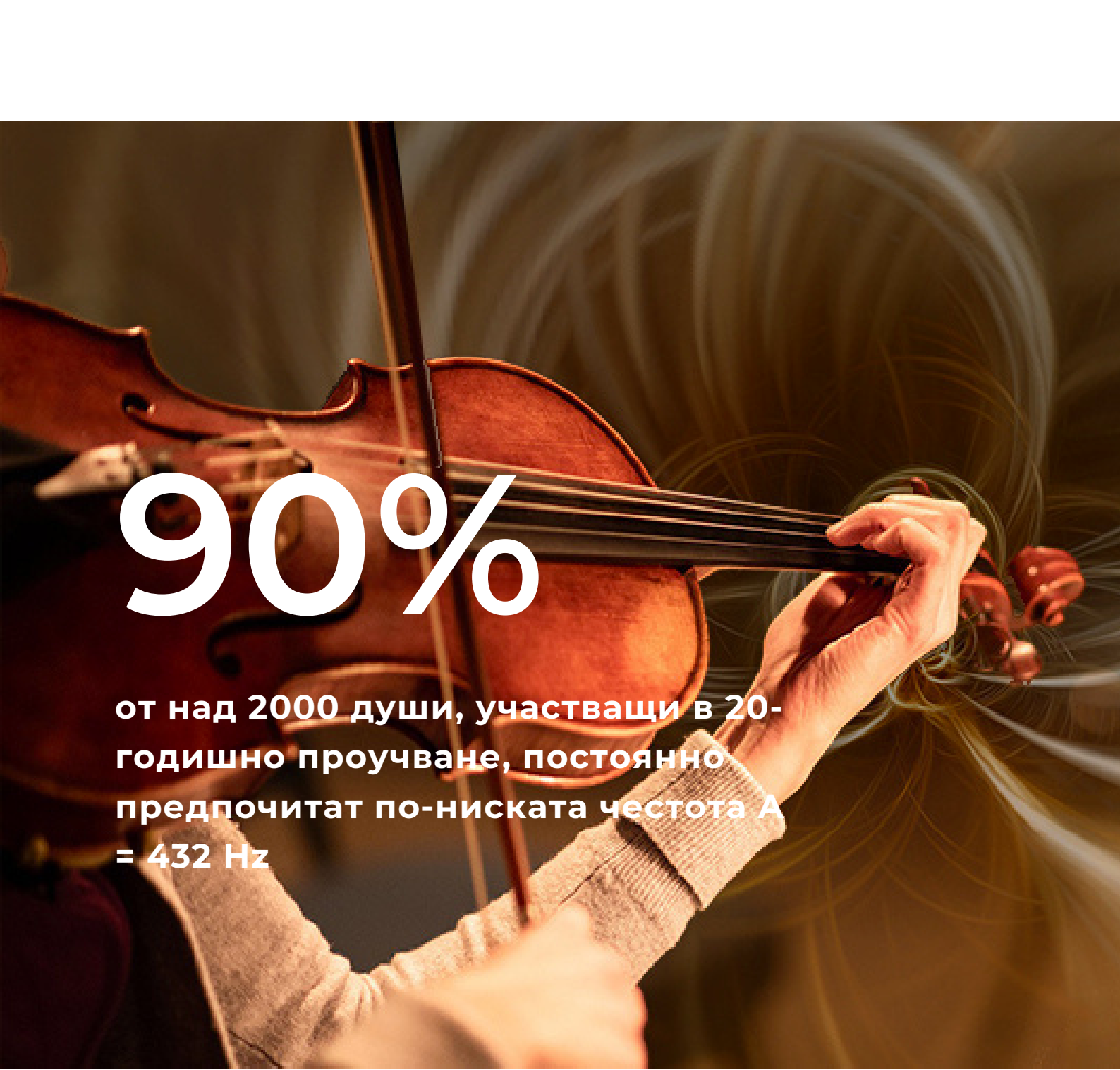
Съществува особена линия на изследване, наречена киматика, която изследва визуалния модел, който тон прави, когато резонира през материята. Изглежда, че честотата от 432 Hz е тясно свързана с концепцията за резонанс. Резонансът е явлението, което възниква, когато обект вибрира със същата честота като друг обект, което кара втория обект да вибрира в знак на симпатия. Когато човешкото тяло е изложено на честота 432 Hz, то започва да резонира с нея, което води до чувство на хармония и благополучие.

Защо говорим за херцове и честоти? Истината е, че в наши дни всичко е твърде бързо и е лесно да се почувствате претоварени и стресирани. За много от нас е трудно да намерят моменти на спокойствие и релаксация в забързания си

живот. За щастие има лесно решение на този проблем - слушане на музика. Представете си, ако имаше музика, която може да направи повече от просто временно облекчение от стреса? Вид музика, която наистина може да подобри психическото и физическото ви здраве? 432 Hz музика може да направи точно това.

Едно от най-значимите предимства на слушането на 432 Hz музика е, че може да помогне за подобряване на умствената яснота и фокуса. Това е така, защото настройката на музиката насърчава състояние на релаксация и спокойствие, което помага за намаляване на умствената мъгла и увеличаване на концентрацията.





90%

от над 2000 души, участващи в 20-годишно проучване, постоянно предпочитат по-ниската честота $A = 432 \text{ Hz}$

Приятният тон

Мария Ренолд, немско-американска цигуларка и виолистка, провежда много прости слухови експерименти, ограничени до две двойки тонове, базирани на концертните височини $A=432\text{Hz}$ и $A=440\text{Hz}$, върху повече от 2000 души от всички възрасти и различни професии в САЩ, Италия, Германия и Швейцария. Нотите били давани в различен ред, на различни инструменти, с различни средства, за да се избегне предубеждение на слушателя. Повечето коментари наричали по-високата честота $A = 440 \text{ Hz}$ "по-дразнеща, неприятна, агресивна, предизвикваща стрес и нервност". Долната $A = 432 \text{ Hz}$, от друга страна, звучала „правилно, пълно, приятно, лъчезарно, мирно, хармонично, сърдечно и оставящо свобода“.

“

ПРЕКРАСНО Е
ДА СЕ
ЧУВСТВАШ
ЕНЕРГИЧЕН И С
ЯСЕН УМ

Кимбърли Кинг



@VictoriaLeePhotography



В скорошен случай Кимбърли Кинг (автор на бестселъри и носител на награди) изпитвала упорито безсъние и мозъчна мъгла след инфекция с COVID-19. Традиционните методи като корекции на диетата и упражнения не довели до облекчение. По предложение на фризьора си тя започнала да слуша музика, настроена на 432 Hz преди сън. Смята се, че тази специфична честота, често наричана "А на Верди", има успокояващ ефект върху мозъка. Забележително е, че Кимбърли споделя за подобро качество на съня и намаляване на когнитивните проблеми, след като включила тази практика в нощната си рутина. Оттогава Кимбърли практикува музикално-честотна терапия.



“

Музиката дава
душа на
вселената, криле
на ума, полет на
въображението и
живот на всичко.

Платон

ЦЕЛЕНАСОЧЕНО ИЗПОЛЗВАНЕ НА МУЗИКА В РАБОТНИЯ ДЕН

Целенасочено използване на музика за фокусиране

Музиката може да бъде мощен съюзник в поддържането на фокуса, особено по време на задачи, които изискват продължителна концентрация. Инструменталните и ембиент песните са особено ефективни, защото елиминират потенциалното разсейване, причинено от текстове. Без думи за обработка, вашият мозък е свободен да насочи когнитивните си ресурси към поставената задача. Ембиент музиката, със своите нежни, повтарящи се ритми и минимални вариации, създава звукова среда, която насърчава задълбочена работа и поток. Например, много професионалисти използват плейлисти със сола на пиано, меки електронни ритми или вдъхновени от природата звуци, за да създадат стабилен, ненатрапчив фон за продуктивност. Изследванията показват, че тези видове песни помагат на мозъка да влезе в състояние на повишен фокус чрез намаляване на външните разсейвания и умствения безпорядък.

Постоянството в ритъма също играе ключова роля. Песни със стабилно темпо - не прекалено бързо или бавно - могат да действат като метроном за ума ви, като ви помагат да поддържате постоянно темпо, докато работите. Приложения като Brain.fm и Endel предоставят съдържат звукови фонове, специално проектирани да подобрят фокуса. Експериментирането с тях може да ви помогне да идентифицирате идеалната звукова среда за вашия стил на работа.

В крайна сметка можете да трансформирате работното си пространство в зона на повишена ефективност и креативност, просто като умишлено изберете инструментална или ембиентна музика.



Целенасочено използване на музика за облекчаване на стреса

Заниманията с музика, чрез слушане или създаване, подобрява притока на кръв към областите на мозъка, отговорни за емоциите. Лимбичната система, която управлява емоционалната обработка и паметта, става много активна, когато чуем музика. Помислете за любимото си парче и тръпките, които сте изпитали, докато сте го слушали. Това е самото проявление на музиката за облекчаване на стреса. По същия начин, когато чуете песен за първи път, тялото ви може да освободи допамин, когато чуете само първите няколко ноти от песента. Ето защо се „чувства“ толкова добре. Изследванията доказват, че слушането на музика може да помогне на мозъчните клетки да обработват данни по-ефективно и може да улесни способността на мозъка да се адаптира.

В допълнение, научните изследвания осигуряват силна основа за използване на музика с бавно темпо и вдъхновени от природата звуци за облекчаване на стреса. Песните в диапазона 60-80 удара в минута са особено ефективни, защото естествено се синхронизират с вътрешните ритми на тялото, като пулс и дишане. Тази синхронизация,

известна още като увличане, активира парасимпатиковата нервна система, която е отговорна за реакцията на тялото „почивка и смилане“. Удивително проучване, публикувано в PLOS ONE, установило, че участниците, слушащи музика с бавно темпо, са имали значително понижение на кръвното налягане и нивата на кортизола, което подчертава способността на музиката да спомага за физиологичното спокойствие. По-специално, констатациите от резултатите от проучването „предполагат, че слушането на музика с бавно и бързо темпо е придружено съответно от повишаване на нивото на окситоцин и намаляване на нивото на кортизола, и предполага, че такива промени, свързани със слушането на музика в окситоцин и кортизол участват съответно във физиологичната релаксация и емоционалната възбуда“.

Друго интересно проучване в Journal of Music Therapy разкрива, че базираната на природата музика значително подобрява емоционалната регулация и намалява тревожността сред участниците. Например, слушането на океански звуци не само успокоява ума, но и подсъзнателно напомня на слушателя

за обширни, открити пространства, създаващи усещане за свобода и бягство.

Вдъхновените от природата звуци, като например дъжд, океански вълни или горска атмосфера, са особено ефективни за успокояване на ума и създаване на усещане за спокойствие. Тези звуци често предизвикват умствени образи на спокойна среда, като помагат на слушателите да се пренесат далеч от техните непосредствени стресови фактори.

Изборът на музика за облекчаване на стреса може да зависи и от личните предпочитания. Например, някои хора намират класически парчета като „Clair de Lune“ на Дебюси или меки парчета на акустична китара за дълбоко успокояващи. Включването им в ежедневието ви – по време на почивки, след натоварена среща или в края на работния ден – може значително да подобри способността ви да се отпуснете и да презаредите.

И ето: музиката не е просто музика!

За да извлечете най-доброто от музиката за облекчаване на стреса или фокусиране, запомнете следното:

- За фокус изберете инструментални или ембиънт песни с постоянни ритми.
- За облекчаване на стреса изберете бавно темпо или звуци, вдъхновени от природата.





1



Изберете една единствена песен

Изберете една песен (2–4 минути), която смятате за успокояваща, енергизираща или зареждаща. Поддържайте я леснодостъпна на вашия телефон или компютър. Примерни жанрове: инструментални, акустични, lo-fi ритми или любимата ви релаксираща мелодия.

2



Поставете на пауза и натиснете Възпроизвеждане

Направете кратка пауза от работа, може дори на бюрото си. Сложете слушалки (ако е необходимо), за да намалите разсейването.

3



Включете се в микро-осъзнаване

Докато песента се изпълнява, поемете три дълбоки вдишвания: Вдишайте за 4 секунди, задръжте за 4 секунди и издишайте за 6 секунди. Съсредоточете се върху един аспект от музиката (напр. мелодия, ритъм или текст) и го оставете да ръководи вниманието ви.

4



Направете една мини-задача за релаксация

Комбинирайте музиката с мини упражнение:
🎵 Завъртете рамене.
🎵 Протегнете врата си.
🎵 Затворете очи за секунда.
🎵 Стиснете и отпуснете юмруци.

5



Нулиране и връщане

Когато песента свърши, поемете още веднъж дълбоко въздух. Мислено кажете:

„Освежен съм и съм готов да продължа“.

ЦИТАТ

“

Музиката може
да лекува рани,
които
медицината не
може да докосне.

Дебасиш Мриджа

ДОБРИ ПРАКТИКИ

21-ДНЕВНОТО ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО

Както вече знаете, музиката влияе не само на психиката ни, но и на вътрешните функции, като например кръвното налягане, ускорява или забавя сърдечния ритъм, намалява тревожността и дори помага за храносмилането, както и на много други неща. Така че звучи логично, че ако прекарваме повече време в настройване към естествените електромагнитни импулси на Земята - с честота 432 Hz - ще се чувстваме по-центрирани, балансирани, осъзнати и спокойни.

И така, готови ли сте за предизвикателство? За период от поне 21 дни опитайте да слушате музика, настроена на 432 Hz - честотата, която насърчава любовта и възстановяването на ДНК, и проследете как се чувствате на следващата сутрин.



Ключови послания

- Музиката може да повлияе на това как се чувствате и как реагирате на стрес.
- Обърнете внимание на тези чувства.
- Записвайте и обмисляйте всякакви значителни промени в мисленето.

Препоръки

- ✓ Слушайте 432Hz музика
15 минути / ден
- ✓ Бъдете упорити
21 дни

ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ



КОЕ ЗВУЧИ ПО-ДОБРЕ?

Японският китарен виртуоз Ичика Нито е известен със своите уникални и сложни техники на китара. Щракнете върху връзката по-долу, за да го видите и чуете как свири песента си „Orb“ с различна настройка: на 440 Hz (@00:23) и 432 Hz (@00:57).

ГЛЕДАЙТЕ В YOUTUBE

ИЗСЛЕДВАЙТЕ ПЪРВО 432 Hz МУЗИКА

Отворете вашия доставчик на дигитална музика (напр. Spotify; Apple music, Amazon music, YouTube, Pandora и др.)

Потърсете 432 Hz музика.

Ще намерите „Медитация“, „Йога“, „Релакс“, „Звукова терапия“, но също и „Популярни песни“, настроени на 432 Hz.

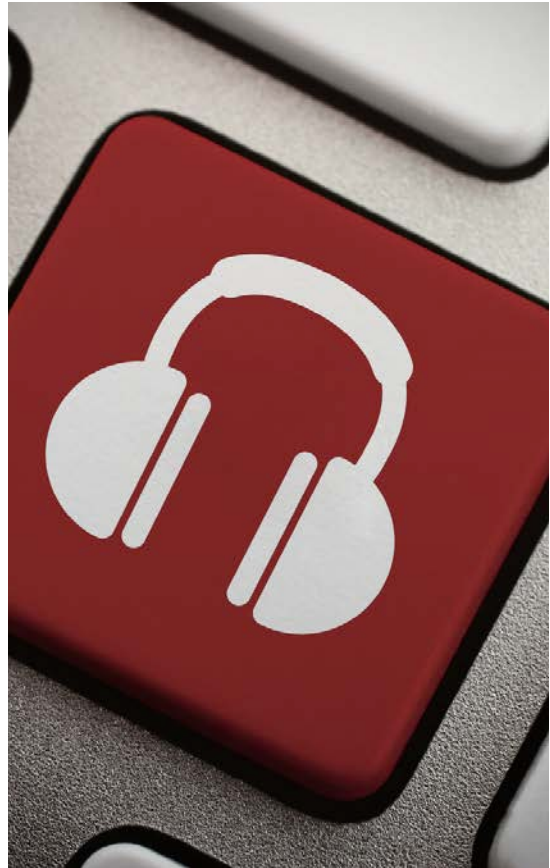
Насладете се!

УПРАЖНЕНИЕ ЗА САМОУСЪВЪРШЕНСТВАНЕ #1

ИНТЕГРИРАНЕ НА 432 Hz МУЗИКА В ЖИВОТА ВИ

Внесете невероятна положителна промяна в ежедневието си: от подпомагане на релаксацията до повишаване на концентрацията ви, има много начини, по които можете да се възползвате от тази честота.

По-долу са някои основни стъпки, които можете да предприемете, за да превърнете слушането на този тип музика в един от най-добрите навици в живота си. Изберете музиката, която най-добре подхожда на вашия начин на живот и се насладете на нейните лечебни ефекти.



ЗАПОЧНЕТЕ ОТ:

- **Ежедневна медитация и осъзнатост:** Има различни песни за медитация и приложения за осъзнатост, които използват музика на тази честота, за да обогатят вашата практика и да спомогнат вътрешния ви покой.
- **Релаксираща музика за сън:** Ако имате проблеми със заспиването или търсите спокоен сън, това може да ви помогне да успокоите ума си и да имате по-дълбок сън.
- **Работна и учебна среда:** Създайте хармонична атмосфера във вашата работна или учебна зона, като интегрирате 432 Hz честота във вашата работна или учебна среда. Слушането на музика във фонов режим на тази честота може да помогне за намаляване на стреса и да увеличи концентрацията ви.

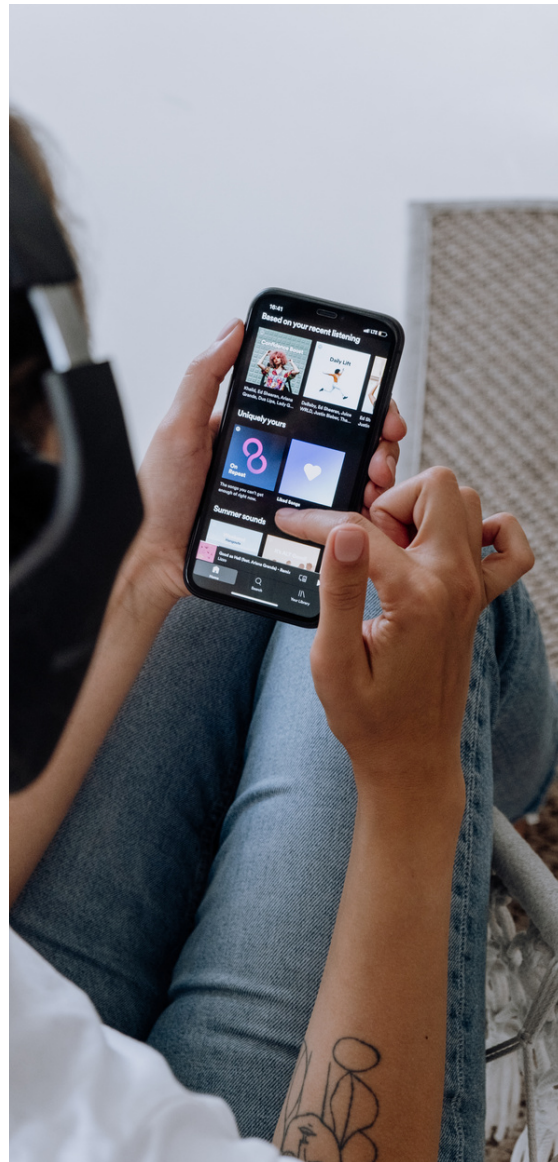
- **Настройте музикални инструменти на 432 Hz:** Ако сте музикант или свирите на музикален инструмент, можете да го настроите на 432 Hz. Това ви позволява да композирате или възпроизвеждате музика на тази честота и да изпитате директно лечебните ефекти.
- **Използване на устройства за звукова терапия:** Устройствата за звукова терапия също са налични при 432 Hz. Те могат да се използват в терапевтични сесии или за лична медитация, за да усетите лечебната енергия на тази честота.

УПРАЖНЕНИЕ ЗА САМОУСЪВЪРШЕНСТВАНЕ #2

Създайте своя плейлист за облекчаване на стреса

Управлението на работния стрес може да бъде много просто ако включите правилната музика в точното време. Мислете за мозъка си като за натоварен офис. Музиката е мениджърът, който помага на всички да се координират и успокоят, като гарантира продуктивност и хармония.

Време е да бъдете проактивни. Това упражнение има за цел да ви помогне да изготвите персонализиран плейлист за управление на стреса, свързан с работата, в три ключови области: релаксация, фокус и повдигане на настроението. Това е забавно, креативно и се превръща в дългосрочен инструмент, който можете да използвате, когато е необходимо.



ОТКЪДЕ ДА ЗАПОЧНЕТЕ:

- 1. Посветете 15–20 минути.** Отделете време, за да създадете свой плейлист(и) на любимата си музикална платформа (напр. Spotify, YouTube, Apple Music).
- 2. Изберете Категории.** Разделете плейлиста си на три секции или направете отделни плейлисти за всяка цел:

- Релакс: Успокояваща музика за отпускане след стресиращ момент.
- Фокус: Стабилна, неразсейваща музика за подобряване на концентрацията.
- Повишаване на настроението: Оптимистични песни за повдигане на духа и зареждане с нова енергия

3. Изберете вашите парчета. Вероятно вече ги имате в съществуващите си плейлисти, така че започнете от там. Направете път и за някои „нови“ конфитюри. Следвайте тези прости съвети, когато създавате своите плейлисти:

Плейлист за релакс:

- Търсете по-бавно темпо (около 60–80 BPM).
- Примери: класическа музика, природни звуци, акустични балади или песни, вдъхновени от природата.
- Примерни предложения: „Weightless“ от Marconi Union, „Clair de Lune“ от Debussy.

Плейлист за фокус:

- Изберете инструментални или lo-fi ритми с постоянен ритъм, за да избегнете разсейване.
- Примери: Lo-fi хип-хоп, мека електронна музика или лек джаз.
- Примерни предложения: плейлисти „Study Beats“ или „Time“ от Hans Zimmer.

Подобряване на настроението:

- Изберете енергични, жизнерадостни песни, които ви карат да се чувствате щастливи или мотивирани.
- Примери: поп химни, зареждащи класики или енергични филмови саундтраци.
- Примерни предложения: „Happy“ от Pharrell Williams, „Eye of the Tiger“ от Survivor.

4. Тествайте своя плейлист. Пуснете няколко песни във всяка категория, за да видите как ще ви накарат да се почувствате. Коригирайте плейлиста, като премахнете песните, които не работят, и добавите нови любими.

5. Запазване и използване. Наименувайте ясно всеки плейлист (напр. „Зона за релаксация“, „Време за фокусиране“, „Повишаване на настроението“). Поддържайте плейлистите лесно достъпни за бърза употреба по време на почивки, на работа или след изпълнен с предизвикателства ден.

6. Добавяне на персонализиране. Включете песни със сантиментална стойност или песни, които ви напомнят за положителни спомени. Ако обичате разнообразието, редувайте нови песни на всеки няколко седмици.

КЛЮЧОВИ ИЗВОДИ

01

Повече ползи се получават от музикалната терапия, когато се използва не като произволна дейност, а като целенасочена стратегия за подобряване на здравето и благополучието.

02

Има доказателства, че 440 Hz стандартната настройка, избрана едва през последните години по практически причини, а не поради присъщите ѝ музикални качества, може да ви изнерви.

03

Научни изследвания са установили, че слушането на A=432 Hz понижава нивата на тревожност и кортизол.

04

Изследователите са съгласни, че 432 Hz има значително успокояващо въздействие върху мозъка, като смятат, че по-равните ноти са по-малко стряскащи и по-приятни за ушите.

05

Целенасоченото използване на музика, като например инструментални песни за фокусиране или успокояващи звуци за релаксация, е мощен начин за управление на стреса, повишаване на продуктивността и подобряване на благосъстоянието.

ВЪПРОСИ ЗА ПРОВЕРКА

01.

Има солидни доказателства, че музиката стимулира производството на кой хормон?

☐ А- Пролактин.

☐ Б- Допамин.

☐ В- Тироид.

03.

През коя година стъпката от 440 Hz е стандартизирана като ISO 16?

☐ А- 1956 г

☐ Б- 1990 г

☐ В- 1975 г

02.

Когато кажем, че едно музикално произведение е 432 херца (Hz), какво означава това?

☐ А- Възникват 432 музикални вибрации в секунда.

☐ Б- Възникват 432 музикални вибрации в минута.

☐ В- Възникват 432 музикални вибрации на час.

04.

Какво е киматика?

☐ А- Изследване на това как обектът вибрира.

☐ Б- Изследване на визуалния звук.

☐ В- Изучаването на клон на математиката.

ВЪПРОСИ ЗА ПРОВЕРКА

05.

Какъв вид болест е излекувала Кимбърли, като е слушала 432 Hz музика?

- ☐ А- Безсъние.
- ☐ Б- Акне.
- ☐ В- Късогледство.

07.

Как инструменталната или ембиънт музиката помага за подобряване на фокуса?

- ☐ А- Чрез предоставяне на лирично съдържание за по-добра многозадачност.
- ☐ Б- Като отвлича вниманието на мозъка от задачата.
- ☐ В- Чрез елиминиране на езиковата намеса и намаляване на умствения безпорядък.

06.

Какъв е препоръчителният темпов диапазон на музиката за облекчаване на стреса?

- ☐ А- 40-50 BPM.
- ☐ Б- 60-80 BPM.
- ☐ В- 100-120 BPM.

08.

Кое от следните е научно обоснована полза от целенасоченото използване на музика за облекчаване на стреса?

- ☐ А- Повишава нивата на кортизол.
- ☐ Б- Синхронизира пулса и дишането.
- ☐ В- Нарушава моделите на мозъчните вълни.

ОТГОВОРЫ

1 - Б

2 - А

3 - В

4 - Б

5 - А

6 - Б

7 - В

8 - Б

БИБЛИОТЕКА С РЕСУРСИ

Разгледайте тези статии и ресурси, за да откриете лечебната сила на музиката, включително ефектите на различни честоти като 432 Hz върху сърдечната честота и тревожността, терапевтичното използване на музиката в медицински условия и как музиката въздейства на мозъчните вълни.



МУЗИКАТА, НАСТРОЕНА НА 440 HZ СРЕЩУ 432 HZ, И ЕФЕКТИТЕ ВЪРХУ ЗДРАВЕТО

Тази интересна статия предоставя данни, които предполагат, че музиката, настроена на 432 Hz, може да намали сърдечната честота повече от музиката, настроена на 440 Hz.

[ПРОЧЕТЕТЕ СТАТИЯТА](#)



ВЛИЯНИЕ НА 432 HZ МУЗИКА ВЪРХУ ВЪЗПРИЕМАНЕТО НА ТРЕВОЖНОСТ

В това проучване се проверява влиянието на музиката като помощно средство по отношение на значимите промени в кръвното налягане, тъй като музикалната терапия е валидно нефармакологично помощно средство за възприемане на тревожност при ендодонтски терапии.

[ПРОЧЕТЕТЕ СТАТИЯТА](#)



ЛЕЧЕБНАТА СИЛА НА МУЗИКАТА

„Лечебната сила на музиката“ изследва терапевтичното използване на музиката в медицински условия, като подчертава как музикалната терапия помага на пациенти с различни състояния, включително мозъчна травма и мускулна дистрофия, като подобрява емоционалното състояние, подобрява физическата координация и осигурява чувство за контрол.

[ГЛЕДАЙТЕ НА PBS](#)

БИБЛИОТЕКА С РЕСУРСИ

Разгледайте тези статии и ресурси, за да откриете лечебната сила на музиката, включително ефектите на различни честоти като 432 Hz върху сърдечната честота и тревожността, терапевтичното използване на музиката в медицински условия и как музиката въздейства на мозъчните вълни.



КАК МУЗИКАТА ВЛИЯЕ НА МОЗЪКА

В тази TEDx лекция неврологът и музикант Алън Харви ни отвежда на интерактивно пътешествие, показвайки на живо на сцена какво прави музиката с мозъчните ни вълни и обяснява как музиката е нещо повече от просто забавление. Никога преди не сте виждали такава музика.

ГЛЕДАЙТЕ В YOUTUBE



ПЛЕЙЛИСТ НА SPOTIFY: "CALM VIBES"

Ако харесвате Spotify, ето предложение за плейлист с инструментални, ембиентни и вдъхновени от природата песни за постигане на релаксация и облекчаване на стреса.

СЛУШАЙТЕ В SPOTIFY



КИМАТИКА

Уебсайтът SoundMadeVisible е добро място, откъдето да започнете изследването си с киматиката. Те дори имат мобилно приложение, което „ще ви помогне да видите за първи път действителната геометрия на музиката“.

SOUNDMADEVISIBLE

CYMASCOPE APP

БИБЛИОГРАФИЯ

Bernardi, L., Porta, C., & Sleight, P. (2006). Cardiovascular, cerebrovascular, and respiratory changes induced by different types of music in musicians and non-musicians: The importance of silence. *Heart*, 92(4), 445-452. <https://doi.org/10.1136/hrt.2005.064600>

Chanda, M. L., & Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(4), 179-193. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.02.007>

Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31(5), 559-575. <https://doi.org/10.1017/S0140525X08005293>

Koelsch, S. (2010). Towards a neural basis of music-evoked emotions. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(3), 131-137. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.01.002>
Music and health. Harvard Health. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/music-and-health>

Ooishi, Y., Mukai, H., Watanabe, K., Kawato, S., & Kashino, M. (2017). Increase in salivary oxytocin and decrease in salivary cortisol after listening to relaxing slow-tempo and exciting fast-tempo music. *PLOS ONE*, 12(12), e0189075. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189075>

Pelletier, C. L. (2004). The effect of music on decreasing arousal due to stress: A meta-analysis. *Journal of Music Therapy*, 41(3), 192-214. <https://doi.org/10.1093/jmt/41.3.192>

Sarkamo, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Forsblom, A., Soinila, S., & Mikkonen, M., et al. (2008). Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke. *Brain*, 131(3), 866-876. <https://doi.org/10.1093/brain/awn013>

Thoma, M. V., Scholz, U., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2012). Listening to music and physiological and psychological functioning: The mediating role of emotion regulation and stress reactivity. *Psychology & Health*, 27(2), 227-241. <https://doi.org/10.1080/08870446.2011.575225>