

УДК 159

DOI 10.25799/AR.2019.43.1.072

Влияние вокальных этюдов на альфа-волны мозга: физиологические аспекты

Тэн Юэ

Аспирант,
кафедра театрального искусства,
Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова,
119991, Российская Федерация, Москва, Ленинские горы, 1;
e-mail: 1099426007@qq.com

Аннотация

В статье рассматривается влияние вокальных этюдов на альфа-мозговые волны. Отмечено, что альфа-мозговая волна является одной из четырех основных мозговых волн. Альфа-мозговые волны способны снижать напряжение, стресс и беспокойство, повышать психологическую устойчивость и укреплять здоровье, повышать эффективность работы мозга, помогают раскрывать творческий потенциал. Альфа-мозговые волны позволяют людям не только чувствовать себя спокойно, но и дают возможность творчески и мудро мыслить, они улучшают кровообращение в головном мозге, что нормализует работу пищеварительной системы и повышает аппетит. Благодаря воздействию альфа-мозговых волн человек становится доброжелательнее, великодушнее, приятнее в общении с окружающими, обретает внутреннюю гармонию, легче распознает гнев и радость других, все это повышает его эмоциональный интеллект. Авторы раскрывают роль музыки в повседневной жизни человека.

Для цитирования в научных исследованиях

Тэн Юэ. Влияние вокальных этюдов на альфа-волны мозга: физиологические аспекты // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 1А. С. 252-257.

Ключевые слова

Физиология, психология, вокальный этюд, альфа-мозговая волна, музыка, воображение.

Введение

Психофизиология изучает эволюцию мозга и поведения, анатомию и развитие мозга и его связь с поведением, нейронные процессы и нейронные механизмы, такие как когнитивные, двигательные, мотивационные, эмоциональные и психические расстройства. Изучение физиологических основ психической активности имеет давнюю историю: исследования анатомии и физиологии человека, биохимические исследования в области изменений в мозговой материи, в психической деятельности, в мозговых волнах, изучение особенностей применения методов визуализации мозга насчитывают более ста лет, но именно в последние десятилетия это направление особенно быстро развивается.

Альфа-мозговые волны не всегда присутствуют в мозгу. Например, альфа-мозговые волны в головном мозге исчезают, когда человек эмоционально взволнован, будь то крайняя печаль, гнев или страх. Другой пример – человек без альфа-волны в случае глубокого сна. Эксперименты показывают, что когда человек пьет много вина, чая, кофе или курит, это также влияет на формирование альфа-мозговых волн. Наличие альфа-мозговых волн способно уменьшить напряжение, стресс и чувство тревоги, как следствие – укрепить иммунитет человека и способствовать физическому здоровью в целом. В настоящее время все больше людей слушают альфа-мозговую музыку, для того чтобы с помощью альфа-мозговых волн повысить эффективность работы мозга, раскрыть свой творческий потенциал, наладить общение с окружающими, повысить свою работоспособность и в целом улучшить качество жизни.

Музыка, возбуждающая альфа-мозговые волны, была создана в эпоху Возрождения [Дворецкий, 2002]. Это очень вдохновенная музыка, раскрывающая всю информацию о Вселенной, природе и живых существах и потому называемая потенциальной музыкой. Ее потенциал в основном находится в правой половине мозга человека, потому что правая половина мозга отвечает за пространственную память, интуицию, эмоции, физическую координацию, визуальное восприятие, изобразительное искусство, музыкальный ритм, воображение, вдохновение, просветление и т.д. Американский биолог Сперри считает, что правое полушарие имеет графические функции, такие как планирование, творчество, воображение; резонансные функции, такие как шестое чувство, мышление, перспектива, интуиция, вдохновение, сон и т.д.; сверхскоростные арифметические функции, такие как умственная арифметика, математика; сверхскоростную память (к примеру, быстрое чтение). Правое полушарие умеет находить решения различных проблем, и многие продвинутые функции мышления зависят от правого полушария. С помощью использования потенциала правого полушария мозга можно раскрыть безграничные творческие способности человека. Поэтому правый мозг можно назвать «инстинктивным мозгом», «подсознательным мозгом», «творческим мозгом», «музыкальным мозгом», «художественным мозгом». Потенциал, заложенный в правом полушарии мозга, раскрывается с помощью устойчивого потока, так как нейротрансмиттеры в мозге увеличивают пептид, что повышает человеческую энергию, обеспечивает высокую концентрацию, способность быстро мыслить. Альфа-мозговые волны открывают доступ к силе нашего воображения и раскрывают творческие способности. Позволяя нашему мозгу реагировать быстрее, улучшая навыки письма и чтения, мы тем самым повышаем свою способность к обучению. В это время мозговые волны находятся в стационарном состоянии, поэтому мы ощущаем душевное спокойствие, умственную релаксацию, пребываем в хорошем настроении [Карлсон, 2009]. Альфа-мозговые волны улучшают кровообращение в

головном мозге, что нормализует работу пищеварительной системы и повышает аппетит. Человек становится доброжелательнее, великодушнее, приятнее в общении с окружающими, обретает внутреннюю гармонию, легче понимает гнев и радость других, все это повышает его эмоциональный интеллект.

Вокальный этюд и альфа-мозговые волны

В музыкальном произведении мелодия и ритм подобны человеческому скелету, а текст – это плоть и кровь. Через мелодию и ритм мы узнаем о стилистических особенностях музыки, через лирику – о том, что она выражает [Блаво, 2003]. Душа музыки – это именно то, что способен прочувствовать человек, который ценит музыку. Эстетика зрителя – ключ к формированию музыкальной души. Музыка учит человека мыслить, раскрывает его душу.

Вокальный этюд, хотя и не является текстом, что отличает его от песни, способен воссоздать аналогичную музыкальную сцену. Вокальный этюд содержателен, он сопровождается короткой темой, такой как, например, «осенняя ночь», «луна», «свеча». Содержание музыкального этюда имеет гораздо большее значение, чем песни, потому как слушатель получает право и возможность создавать свой собственный музыкальный мир. Некоторые музыкальные мелодии, хоть и не имеют текстов, в полной мере находят отклик в наших сердцах. Легкая музыка вызывает разнообразные эмоции, ассоциации и является прекрасным способом генерирования альфа-мозговых волн.

Альфа-мозговые волны позволяют людям не только чувствовать себя спокойно, но и дают возможность творчески и мудро мыслить, и все это – сила музыки. Роль, которую музыка играет для человечества, гораздо больше, чем мы привыкли думать. Здесь хотелось бы упомянуть об известном «Вокальном этюде» композитора Рахманинова, обладающем несравненной художественной красотой. Первоначально сольная песня была посвящена бывшему советскому вокалисту Нежданову (названному в ее честь), впоследствии она была адаптирована к сольной версии скрипки. Произведения Сергея Васильевича Рахманинова (1873-1943) особенно лирические, тонкие и глубокие, мелодичные, иногда с оттенком печали, порой полны жизни. Рахманинов-музыкант создавал музыку с душой, с выражением глубокой русской печали, которая наполняет его сентиментальные и насыщенные лиризмом произведения. Написанный в 1912 году, данный этюд является романтической песней без слов и обладает высокой вокальной ценностью.

Если мы стремимся улучшить свои альфа-мозговые волны, добиться академических успехов или стремимся к вдохновению, мы можем попытаться найти хорошее фортепианное сопровождение, следовать замечательным музыкальным линиям, мягко напевать песню, а затем начать свое воображаемое путешествие. Со временем мы не только влюбимся в пение, в свой собственный «естественный инструмент» – голос, но и станем мудрее и сильнее духом. Как говорят китайцы, «пусть дети учатся музыке с самого раннего возраста, потому что это развивает их мозг, делает их умнее, улучшает успеваемость по различным дисциплинам» [An Lihong, 2017].

При генерации альфа-мозговых волн следует большое внимание уделять тишине. Потому что только в относительно спокойной обстановке наш мозг проявляет способность к восприятию и ассоциации. Температура в помещении должна быть умеренной, свет ярким и мягким, в помещении также может быть несколько ярких растений, окружающая среда должна соответствовать вашему желанию наслаждаться красивыми звуками музыки.

Важно не спешить начинать напевать вокальную музыку, когда мы слушаем мелодию аккомпанемента, нужно максимально следовать мелодии, чтобы почувствовать, что настроение этой песни соответствует вашему эмоциональному настрою. Другими словами, обязательное условие – позитивная психологическая подготовка. В это время, если слушатели хотят снова почувствовать музыкальную мелодию, вы можете играть второй, третий раз, пока зритель не обретет способность к внутреннему эстетическому воображению музыки.

Далее рекомендуется, чтобы взрослые сначала помыли свое лицо, чтобы держать ум в сознании. Нужно закрыть глаза, расслабиться на мгновение и сделать несколько глубоких вдохов. Во-первых, дайте себе время, и пусть ум снова вспомнит об услышанной мелодии. Во-вторых, нужно максимально расслабиться. Для этого можно сделать массаж лица, глаз, конечностей. В процессе напевания песни можно начинать двигаться, чтобы воображение и ассоциации становились более красочными.

Заключение

Люди зачастую оперируют некими шаблонами мышления, имеют ряд психологических привычек, что является одной из главных причин нашего старения. Из-за нашей привычки повторять одно и то же мозг перестает создавать новые нервные связи. В то же время повышение глубины эмоционального восприятия, а также внутренней силы является лучшим способом активизации мозга, помогает встретиться с совершенно новым эго, отказавшись от дегенеративных и фиксированных мозговых волновых моделей. Клинические методы лечения доказали, что музыка является лучшим способом улучшить настроение, создать огромные волны внутри людей и контролировать психическое состояние, создавая положительную энергию.

Как быстрее стимулировать альфа-мозговые волны? Хотя бы один или два дня в неделю нужно практиковать описанную выше методику, и через несколько месяцев вы почувствуете себя совершенно другим человеком. Это является эффективным способом стать чище и лучше как личность.

«Петь, слушать и думать» – это необходимое сочетание трехступенчатых методов обучения. Исследования показали, что зрители, которые слушали вокальные этюды, чувствуют себя более веселыми, расслабленными и бодрыми, чем зрители, которые просто слушали альфа-музыку. Кроме того, их способность работать и учиться повышается быстрее, чем у людей, которые просто слушают альфа-музыку.

Библиография

1. Блаво Р. Исцеление музыкой. СПб. Питер, 2003. 192 с.
2. Воловикова М.И., Тихомирова С.В., Борисова А.М. Психология и праздник: Праздник в жизни человека. М.: Пер Сэ, 2003. 143 с.
3. Дворецкий Л.И. Музыка и медицина: Размышление врача о музыке и музыкантах. М., 2002. 68 с.
4. Дьюи Д. Психология и педагогика мышления. М.: Мир, 1919. 202 с.
5. Карлсон Б. Физиологическая окклюзия. М.: Midwest Press, 2009. 218 с.
6. Риман Г. Катехизис фортепианной игры. М.: Юргенсон, 1907. 101 с.
7. Хок Роджер Р. 40 исследований, которые потрясли психологию. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. 416 с.
8. Чжан Хунин, Ван Хаодонг, Чжан Фань. Вокальное обучение и исследование практики исполнительского искусства. М., 2014.
9. Чжоу Лин Чжэнь. Классическая музыка: обучение звуковым навыкам. М., 2016.
10. An Lihong. Russian Art. Beijing: Beijing University Press, 2017.

The influence of vocal etudes on alpha brain waves: physiological aspect

Yue Ten

Postgraduate,
Department of theatre arts,
Lomonosov Moscow State University,
119991, 1, Leninskie gory, Moscow, Russian Federation;
e-mail: 1099426007@qq.com

Abstract

The article considers the influence of vocal etudes on alpha-brain waves. It is noted that the alpha brain wave is one of the four main brain waves. Alpha brain waves are able to reduce stress, anxiety, increase psychological stability and strengthen health, increase the efficiency of the brain, help to reveal creativity. Alpha brain waves allow people not only to feel calm, but also give the opportunity to think creatively and wisely, they improve blood circulation in the brain, which normalizes the digestive system and increases appetite. Due to the effects of alpha-brain waves, the person becomes kinder, more generous, more pleasant in communication with other people, gains inner harmony, recognizes the anger and the joy of others without difficulties, all these factors increase his emotional intelligence. "Sing, listen and think" is a necessary combination of three-step teaching methods. Studies have shown that viewers who listened to vocal etudes felt more cheerful and than viewers who simply listened to alpha music. Music is the best way to improve mood, create huge waves inside people and control mental state, creating positive energy. The authors of this article reveal the role of music in everyday life.

For citation

Ten Yue (2019) Vliyanie vokal'nykh etudov na al'fa-volny mozga: fiziologicheskie aspekty [The influence of vocal studies on alpha brain waves: physiological aspect]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 8 (1A), pp. 252-257.

Keywords

Physiology, psychology, vocal etude, alpha brain wave, music, imagination.

References

1. An Lihong (2017) *Russian Art*. Beijing: Beijing University Press.
2. Blavo R. (2003) *Istselenie muzykoi* [Healing music]. Saint Petersburg: Piter Publ.
3. Chzhan Khunin, Van Khaodong, Chzhan Fan' (2014) *Vokal'noe obuchenie i issledovanie praktiki ispolnitel'skogo iskusstva* [Vocal training and study of the practice of the performing arts]. Moscow.
4. Chzhou Lin Chzhen' (2016) *Klassicheskaya muzyka: obuchenie zvukovym navykam* [Classical music: teaching sound abilities]. Moscow.
5. Dvoretstii L.I. (2002) *Muzyka i meditsina: Razmyshlenie vracha o muzyke i muzykantakh* [Music and medicine: doctor's Reflections on music and musicians]. Moscow.
6. D'yui D. (1919) *Psikhologiya i pedagogika myshleniya* [Psychology and pedagogy of thinking]. Moscow: Mir Publ.
7. Karlson B. (2009) *Fiziologicheskaya okklyuziya* [Physiological occlusion]. Moscow: Midwest Press Publ.
8. Khok Rodzher R. (2003) *40 issledovaniy, kotorye potryasli psikhologiyu* [Forty studies that changed psychology]. Saint Petersburg: Praim-Evroznak Publ.

-
9. Riman G. (1907) *Katekhizis fortepiannoi igry* [Catechism of piano playing]. Moscow: Yurgenson Publ.
 10. Volovikova M.I., Tihomirova S.V., Borisova A.M. (2003) *Psikhologiya i prazdnik: Prazdnik v zhizni cheloveka* [Psychology and the feast: a day in the life of a person]. Moscow: Per Se Publ.