

Παρουσίαση Βιωματικής Δράσης

“Μουσική-νους-συναίσθημα.

Με αυτή τη σειρά;”

Οι μαθητές χωρίστηκαν σε 4 ομάδες στις οποίες έδωσαν και όνομα.

Η πρώτη ομάδα είχε το όνομα «Μελωδικές Εικόνες».

Η δεύτερη ομάδα είχε το όνομα «Νιρβάνα».

Η τρίτη ομάδα είχε το όνομα «Τρισδιάστατες Μαθήτριες».

Η τέταρτη ομάδα είχε το όνομα «Χαρούμενες Νότες».

Οι μαθητές άκουσαν έργα κλασικών συνθετών και αποτύπωσαν με μια εργασία τι συναισθήματα τους προκλήθηκαν από τη συγκεκριμένη σύνθεση. Επίσης ενώ άκουγαν την «Ωδή στη χαρά» του Μπετόβεν ζωγράφισαν τι αισθάνονταν εκείνη τη στιγμή. Είχαμε τη χαρά να μας μιλήσει και ένας μουσικοσυνθέτης της πόλης μας ο κ. Στέλιος Πάνος για το πως δημιουργεί μια σύνθεση (πότε προηγείται η μουσική του συναισθήματος και πότε το αντίστροφο).

Τα ερωτήματα που ετέθησαν ήταν:

1. Σωματικές επιδράσεις
2. Ψυχολογικές επιδράσεις
3. Διανοητικές επιδράσεις
4. Τι κρύβεται πίσω από τις νότες

Τα ερευνητικά ερωτήματα ήταν:

1. Εικόνες που τους δημιουργεί μια σύνθεση
2. Ανταλλαγή απόψεων για συναισθήματα που προκλήθηκαν
3. Ανταλλαγή εμπειριών από ένα μουσικό θέμα – διαφορετικότητες

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Ομάδα : Μελωδικές Εικόνες

Μέλη: Βασιλική Νικοβιά, Ηλιάννα Μάμμα, Στέλλα Ασλαματζίδα, Αγγελική Αθηναίου, Ζήνα Τσέλλου.

Μέχρι τις αρχές του 20^{ου} αιώνα οι επιστήμονες δεν είχαν παρατηρήσει ούτε μελετήσει συστηματικά τις επιδράσεις της μουσικής σε παραμέτρους της λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος. Στο Νευρολογικό Τμήμα του Γ.Π. Νοσοκομείου Αλεξανδρούπολης, την τελευταία δεκαετία με την πρόοδο της μαγνητικής τομογραφίας και με την εμφάνιση της τομογραφίας ποζιτρονίων, έχει γίνει δυνατή η εξονυχιστική μελέτη των επιδράσεων της μουσικής στον ανθρώπινο εγκέφαλο.

Μερικές από αυτές τις επιδράσεις είναι :

- Οι αρμονικές εκκρίσεις δηλαδή όταν ακούμε μουσική μας δημιουργούνται διάφορα συναισθήματα. Και κάθε τι που αισθανόμαστε φτάνει στον εγκέφαλό μας σαν ερέθισμα. Με αποτέλεσμα να παράγονται οι ενδορφίνες. Οι ενδορφίνες παράγονται στην υπόφυση και στον υποθάλαμο του εγκεφάλου. Συμβάλουν στην ομαλή λειτουργία του οργανισμού και στην ψυχολογική μας κατάσταση. Οι ενδορφίνες είναι οι “ορμόνες” της ευτυχίας και μόνο η μουσική μπορεί να τις ελέγξει.
- Αρτηριακή πίεση. Σήμερα η την ανάπτυξη των επιστημών και της τεχνολογίας έχει βοηθήσει πολύ να επεκταθούν οι έρευνες, ωστόσο τα αποτελέσματα ορισμένων μελετών που πραγματοποιήθηκαν αναφέρουν ότι τόσο οι άνθρωποι όσο και τα ζώα ανταποκρίνονται σε μουσικά ερεθίσματα αντίστοιχα με μεταβολές στην κυκλοφορία του αίματος, την αρτηριακή πίεση και την καρδιακή συστολή. (Σακαλάκ 2004)
- Τον ρυθμό της αναπνοής, τον παλμό και την κυκλοφορία του αίματος. Αφού ο υποθάλαμος συνδέεται μέσω νευρικών οδών και με το θάλαμο ρυθμίζει το μεταβολισμό τον ύπνο, την αφύπνιση κ.α. Μέσω αυτού, τα ερεθίσματα μεταφέρονται στα άλλα εγκεφαλικά κέντρα.

Γύρω από τον θάλαμο βρίσκεται το κέντρο των αισθημάτων, που λειτουργεί σε αλληλεπίδραση με το ενδοκρινικό σύστημα.

Ομάδα: Νιρβάνα

Μέλη: Πέτρος Τσάκος, Γιάννης Γιώτης, Νίκος Δούνας, Κώστας Μήλιος και Μιχάλης Κασμερίδης

Η μουσική είναι η τέχνη που εκφράζει και τα συναισθήματα ενός ανθρώπου με τη βοήθεια των ήχων. Πήρε το όνομά της από τις εννέα μούσες της αρχαίας Ελλάδας που προστάτευαν τα γράμματα και τις τέχνες.

Η μουσική επηρεάζει τον άνθρωπο θετικά αλλά και αρνητικά. Επηρεάζει την ψυχολογική μας διάθεση, το τρόπο που σκεφτόμαστε στη καθημερινή μας ζωή. Επιπλέον, μας επηρεάζει διανοητικά, διαμορφώνει το χαρακτήρα και τη προσωπικότητά μας. Στον 20ο μας αιώνα αναγνωρίστηκε η επιστημονική χρήση της μουσικής για την αντιμετώπιση ψυχικών και νοητικών παθήσεων και την καλύτερη κοινωνική ενσωμάτωση ευπαθών κοινωνικών ομάδων.

Η μουσική επηρεάζει τον καρδιακό ρυθμό και το σφυγμό, την ηλεκτροδερματική αντίδραση (αναφερόμενη και ως γαλβανική δερματική αντίδραση), το ρυθμό της αναπνοής, την αρτηριακή πίεση, την μυϊκή ένταση και τον μυϊκό τόνο, τον όγκο του αίματος, τη δερματική θερμοκρασία, τη γαστρική κίνηση, τα αντανακλαστικά της κόρης του ματιού, την οξυγόνωση του αίματος και τις ορμονικές εκκρίσεις. Η μουσική επηρεάζει την ψυχολογική μας διάθεση, μας χαλαρώνει, μας εμπνέει, μας εκνευρίζει, μας ταξιδεύει, μας θεραπεύει.

Η δημιουργία συναισθημάτων από τη μουσική είναι ένα μεγάλο θέμα το οποίο συζητείται έντονα τα τελευταία χρόνια. Ωστόσο, οι περισσότερες έρευνες έχουν επικεντρωθεί στην αντίληψη των ακροατών για τη συναισθηματική έκφραση και όχι στη δημιουργία συγκεκριμένων συναισθηματικών αντιδράσεων.

Έτσι, ο κύριος Πάνος μέσα από την ομιλία του μας βοήθησε να καταλάβουμε πόσο σημαντική είναι η μουσική στη ζωή του ανθρώπου και πόσο δύσκολο είναι να ζήσει κάποιος χωρίς τη μουσική.

Ομάδα: Τρισδιάστατες μαθήτριες

**Μέλη: Γλωσσιώτη Μαρία-Ειρήνη, Παππά Ανδριανή,
Δημητρίου Ευγενία, Μακρυκώστα Αρετή, Βενάκη Ελευθερία**

Η μουσική μπορεί να ρυθμίσει τις ορμόνες που συνδέονται με το άγχος, μπορεί να επιβραδύνει την αναπνοή, μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση ακόμα να επηρεάζει τον εγκέφαλο. Ας τα δούμε όμως αυτά πιο λεπτομερειακά και ας αρχίσουμε από την επίδραση της μουσικής στον εγκέφαλο. Με βάση μελέτες, το σώμα μας αντιδράει σε μουσικά ερεθίσματα και σε αυτό παίζουν ρόλο οι διάφορες σωματικές λειτουργίες. Κατά την ακρόαση μουσικής μπορούν να εκδηλωθούν εξωτερικές σωματικές αντιδράσεις π.χ. το χτύπημα του ποδιού. Όταν η μουσική θα εισχωρήσει στα αυτιά του ανθρώπου οι ήχοι μετατρέπονται σε ερεθίσματα που μεταφέρονται από τα ακουστικά νεύρα στο θάλαμο του εγκεφάλου, ο οποίος είναι σταθμός αναμετάδοσης των συναισθημάτων. Η μουσική μας ηρεμεί,κατευνάζει το στρες και γι' αυτό μπορεί να συμβάλει στην θεραπεία πολλών ασθενειών. Η μουσική επηρεάζει την καρδιά,μειώνει το στρες και τους παλμούς. Εκτός από αυτά η μουσική όπως αναφέραμε και πιο πάνω επηρεάζει τον ρυθμό της αναπνοής. Η αναπνοή είναι ρυθμική. Έχουμε συνήθως 25-35 αναπνοές το λεπτό. Η βαθιά αναπνοή συμβάλλει στην ηρεμία και στη βαθύτερη σκέψη. Αντίθετα η γρήγορη αναπνοή μπορεί να οδηγήσει σε επιπόλαιη συμπεριφορά. Επιβραδύνοντας το τέμπο της μουσικής ή ακούγοντας μουσική με μακρύτερους,αργότερους ήχους μπορεί συνήθως κανείς να βαθύνει την αναπνοή του επιτρέποντας στο μυαλό να ηρεμήσει. Επιπλέον η μουσική έχει την δυνατότητα να μειώσει την αρτηριακή πίεση. Αυτό είναι αποτέλεσμα της επιρροής της πάνω σε νευρικούς υποδοχείς και έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση του στρες, την επίτευξη της καλύτερης κυκλοφορίας του αίματος και συμβάλλει στην

αύξηση της αυτοπεποίθησης των ασθενών έχοντας ως αποτέλεσμα την ταχύτερη ανάρρωσή τους. Τέλος το επίπεδο των ορμονών του άγχους στο αίμα μειώνεται σημαντικά σε εκείνους που ακούνε χαλαρή μουσική. Όταν ακούμε μουσική εγκλωβίζουμε διάφορες εξωτερικές αντιδράσεις. Μέσα στον εγκέφαλο ο θάλαμος, ο υποθάλαμος, η παρεγκεφαλίδα και τα εγκεφαλικά ημισφαίρια παίζουν σημαντικό ρόλο στην επεξεργασία των μουσικών τόνων.

Ομάδα: Χαρούμενες Νότες

Μέλη: Γρηγορία Παπαθεοδώρου, Μαργαρίτα Πολύχρονου, Κυριακή Χνάρη, Κατερίνα Τσακάλη.

Η μουσική αλληλεπιδρά με το μυαλό και το σώμα, μας βοηθά συναισθηματικά, κοινωνικά καθώς και στη σωματική μας ανάπτυξη.

Το άκουσμα της μουσικής για μισή ώρα κάθε μέρα συντελεί στη χαμηλότερη αρτηριακή πίεση του αίματος σύμφωνα με έρευνες. Τα άτομα με ήπια υπέρταση που άκουγαν κλασική μουσική ή ινδική μουσική τουλάχιστον 30 λεπτά κάθε μέρα, για έναν μήνα, έχουν σημαντικότερες μειώσεις στην αρτηριακή τους πίεση.

Με βάση τις μελέτες το σώμα μας αντιδρά σε μουσικά ερεθίσματα και σε αυτά παίζουν ρόλο οι διάφορες σωματικές λειτουργίες. Όταν ακούμε μουσική εκδηλώνουμε διάφορες, εξωτερικές, σωματικές αντιδράσεις όπως το κούνημα του κεφαλιού, των χεριών ή των ποδιών.

Σύμφωνα με την επιστήμη, το σώμα μας αντιδρά σε μουσικά ερεθίσματα και σε αυτό παίζουν ρόλο οι διάφορες, σωματικές λειτουργίες που λαμβάνουν χώρα από τη στιγμή που η μουσική θα εισχωρήσει στα αυτιά μας.

Όταν ακούμε γρήγορη και έντονη μουσική, ο καρδιακός ρυθμός και σφυγμός αυξάνεται.

Ως **μουσική** ορίζεται η τέχνη που βασίζεται στην οργάνωση ήχων με σκοπό τη σύνθεση, εκτέλεση και ακρόαση/λήψη ενός μουσικού έργου. Με τον όρο εννοείται επίσης και το σύνολο ήχων από το οποίο απαρτίζεται ένα μουσικό κομμάτι.