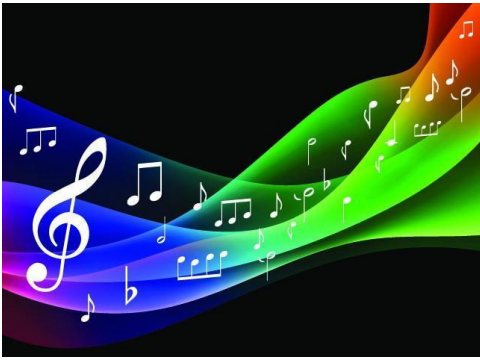


Âm Nhạc: Thần Dược của Thân và Tâm



A. Âm nhạc và cuộc sống.

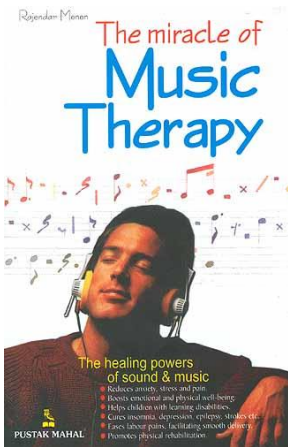
Âm nhạc là thứ gắn liền trong cuộc sống của con người. Song không đơn giản là một phương tiện giúp con người thư giãn và giải trí, âm nhạc còn có tác động rất lớn đến sức khỏe thể chất, tinh thần và cảm xúc con người. Sử dụng âm nhạc như một phương pháp chữa bệnh từ lâu đã trở thành một vấn đề nghiêm túc được các nhà khoa học quan tâm nghiên cứu.

Ngày nay thử nghiệm cho chúng ta biết thêm rằng nhạc có ảnh hưởng mạnh mẽ có thể thay đổi mức biến dưỡng trong cơ thể (metabolism), ảnh hưởng sức mạnh của cơ bắp và sự tiêu hóa, làm tăng hay giảm áp huyết. Những loại nhạc khác nhau có thể tạo sự êm dịu hoặc làm rối loạn tâm thần. Nhạc cũng cho ảnh hưởng lên cây cỏ, năm 1970 thí nghiệm tại đại học Temple Bell ở Denver (Colorado) cho thấy cây trồng ở khu yên lặng tăng trưởng bình thường, còn cây nghe nhạc kích động Rock lớn chậm và trong một số trường hợp có thể chết. Ngược lại, khi nghe nhạc cổ điển nó lớn mau hơn, lạ lùng hơn nữa nó còn mọc hướng về máy khuếch âm, trong khi cây được nghe nhạc Rock có khuynh hướng mọc tránh xa.

Không phải ngẫu nhiên, nhạc Mozart hay các bản nhạc của các nhà soạn nhạc nổi tiếng thế giới khác lại được nhiều người khuyên dùng cho trẻ nhỏ và thai nhi trong bụng mẹ. Hẳn những tác động và lợi ích của âm nhạc đối với con người phải là không nhỏ.

Theo kết quả nghiên cứu mới đây của nhiều nhà khoa học trên khắp thế giới, âm nhạc được xác định như là một loại thần dược của sức khỏe thể chất và tâm hồn và con người.

B. Âm nhạc: Liệu pháp phòng và trị bệnh.



Theo các nhà khoa học Mỹ, âm nhạc còn giúp con người giảm được đáng kể nguy cơ mắc nhiều bệnh tật khác bởi âm nhạc làm giảm trạng thái lo lắng, áp lực dẫn tới suy nhược – một trong những nguyên nhân làm hao tổn năng lượng, dẫn tới suy giảm khả năng miễn dịch trong cơ thể con người.

Ngày nay, âm nhạc đã được sử dụng như một liệu pháp giúp bệnh nhân thư giãn và lấy lại trạng thái tinh thần sau những tổn thương về thần kinh hoặc những cú sốc về tình cảm. Tại nhiều bệnh viện lớn trên thế giới, liệu pháp âm nhạc đã mang lại khá nhiều thành công trong việc giúp đẩy nhanh tiến trình hồi phục bệnh của các bệnh nhân.

Tác động kích thích đối với não bộ.

Âm nhạc có tác dụng kích thích sóng não rất tốt đối với con người. Những bản nhạc có giai điệu và tiết tấu nhanh thường giúp cho đầu óc con người tỉnh táo hơn, năng động và nhạy bén hơn khi xử lý các tình huống diễn ra trong cuộc sống. Khi nghe một bản nhạc sôi động, yêu thích, não bộ trở nên hưng phấn khiến cho con người có thể làm việc đạt hiệu quả cao hơn hẳn bình thường.

Mặt khác, những bản nhạc có tiết tấu chậm, nhẹ nhàng lại có tác dụng trấn tĩnh tinh thần, giúp đầu óc thư giãn hiệu quả. Từ đó cũng giúp toàn bộ cơ thể con người được thư giãn, giảm căng thẳng (stress) – vốn là những nguyên nhân khiến con người bị tăng nguy cơ mắc nhiều chứng bệnh liên quan đến huyết áp và tim mạch.



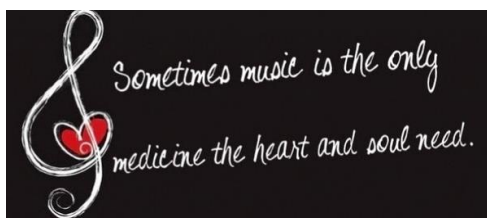
Tác động giúp ích cho hệ tiêu hóa.

Nghe có vẻ khó tin, song sự thật đã được các nhà khoa học chứng minh rằng: nghe một vài bản nhạc nhẹ trong bữa ăn sẽ giúp quá trình tiêu hoá thức ăn diễn ra tốt hơn. Giải thích cho hiện tượng này, các nhà khoa học Mỹ cho biết: đó là vì khi nghe nhạc, nồng độ cortisol (hormon gây căng thẳng và stress) trong máu được giảm xuống. Nhờ đó, cơ thể được thư giãn thoải mái và có thể hấp thụ được nhiều dinh dưỡng hơn từ lượng thức ăn mà chúng ta ăn vào. Quá trình này cũng kích thích cảm giác ăn được ngon miệng hơn.

Tác động mang lại giấc ngủ ngon

Đôi khi sự mệt mỏi, căng thẳng, stress... sau một ngày làm việc có thể chính là nguyên nhân khiến cho giấc ngủ không diễn ra như ý muốn của mỗi người. Để giảm tải những áp lực và sự căng thẳng đó, âm nhạc chính là một biện pháp tuyệt vời hơn bất kỳ một loại thuốc ngủ nào. Những bản nhạc du dương, nhẹ nhàng sẽ giúp trấn tĩnh những căng thẳng và mệt mỏi trong đầu óc chúng ta và đưa chúng ta đi vào giấc ngủ ngon lành.

Tác động hỗ trợ điều trị bệnh.



Đối với những bệnh nhân gặp phải các vấn đề rắc rối khác, chẳng hạn như bị trầm cảm, u sầu... thì âm nhạc chính là một trong những biện pháp giúp con người trở nên vui vẻ, hoạt bát hơn.

Những người thường xuyên chơi nhạc và có cảm hứng với âm nhạc thường là những người sống rất lạc quan, yêu đời. Đây cũng chính là bí quyết giúp cho tâm hồn con người trở nên tươi trẻ, trạng thái tinh

thần hưng phấn... nhờ đó làm giảm đáng kể quá trình lão hóa của hệ thần kinh và cơ thể. Đối với chị em, thư giãn bằng âm nhạc còn là một bí quyết giúp giữ gìn nhan sắc, sự trẻ trung.

C. Cách thưởng thức âm nhạc mang lại hiệu quả tốt nhất.



Không phải cứ nghe nhạc liên tục, suốt ngày là có thể mang lại hiệu quả tốt cho con người. Thưởng thức âm nhạc cũng cần phải có những thời điểm thích hợp và một không gian phù hợp. Một vài bản nhạc sôi động vào buổi sáng chính là liều thuốc tăng lực rất đáng kể đối với hệ thần kinh và toàn bộ cơ thể con người.

Nghe nhạc vào buổi sáng có thể kích thích não, giải toả mọi lo âu, căng thẳng và giúp con người sẵn sàng đối đầu với những khó khăn, vất vả của một ngày làm việc bận rộn. Khi làm việc căng thẳng, một chút nhạc nhẹ sẽ có tác động giúp đầu óc trở nên tập trung hơn, nhờ đó công việc trở nên dễ dàng và hiệu quả hơn. Tất nhiên, điều này còn phụ thuộc vào loại nhạc sở trường của mỗi người.