



Voimaudu Mozartilla


Haluatko kehittää älykkyyttäsi, vapauttaa luovuutesi tai tyynnyttää mieltäsi? Laita levy pyörimään! // TEKSTI MARI JARVA

WOLFGANG AMADEUS MOZARTIN (1756–1791) musiikki on kuin levysoittimesta virtaavaa ihmelääkettä.

Klassisen säveltäjämestarin teosten on todettu parantavan kuuntelijansa henkistä suorituskykyä, aktivoivan molempia aivopuoliskoja ja tuottavan mielihyvähormoni endorfiinia. Mozartin harmonisten sävelrakenteiden uskotaan myös madaltavan verenpainetta, helpottavan unentuloa, hillitsevän ruokahalua ja nopeuttavan paranemista erilaisista sairauksista.


Musiikkituokiolla on mahdollista saavuttaa samantapainen seesteinen ja valpas olotila kuin meditaatiolla. Ilmiötä kutsutaan Mozart-efektiksi.

TUTUSTU TARKEMMIN:

 Don Campbellin aiheesta kirjoittamat kirjat, kuten *The Mozart Effect* ja *The Mozart Effect for Children*

TEE NÄIN:

Pidä vartin pituinen musiikkihetki ennen hermostuttavaa kokousta, ruokailua tai nukkumaanmenoa. Terapeuttisimpina musiikkivalintoina pidetään Mozartin viulukonserttoja ja pianosonaatteja. Tai keile vaikka ihanaa *Pientä yösoittoa* (serenadi nro 13).

Lötkötä tai istu lattialla, sohvallla tai lootuksessa – pääasia on, että kuuntelet aktiivisesti, musiikkiin uppoutuen. Anna musiikin liikuttaa aivojasi ja koskettaa mieltäsi. 

LUE LISÄÄ:

 www.mozarteffect.com



MOZART-EFECTIN TAUSTAA:

Ranskalainen lääkäri Alfred A. Tomatis havaitsi 1950-luvulla, että sikio kuulee ja reagoi kohdussa äitinsä ympäristön ääniin. Tomatoksen myöhempien tutkimusten mukaan erityisesti Mozartin viulukonsertot vaikuttavat positiivisesti lasten henkiseen varhaiskehitykseen.

Tutkijakolmikko Rauscher, Shaw ja Ky todistivat 1993 tekemillään kokeilla, että Mozartin sonaattien aktiivinen kuunteleminen kohottaa tilapäisesti älykkyydosamäärää ja parantaa tilallista hahmotuskykyä.

Yhdysvaltalainen musiikkiterapeutti Don Campbell popularisoi Mozart-efektin. Campbellin mukaan musiikilla on olennainen merkitys kaiken ikäisten ihmisten fyysiselle ja henkiselle hyvinvoinnille.

