



Napjainkban már szinte mindennek van világnapja: az állatoknak, a víznek, az egészségnek, a füstmentességnek, és még sorolhatnánk. Október 1-jén a zenét ünnepeljük. Ezt a napot a világhírű hegedűművész, Yehudi Menuhin javaslatára és kezdeményezésére emelte 1975-ben az UNESCO a Zene Világnapjának rangjára.

De miért ennyire fontos a zene az életünkben? Azért, mert jókedvre derít, ha rossz passzban vagyunk, megnyugtat és ellazít, ha idegesek vagyunk. A zene jótékony hatását már évezredekkel ezelőtt is használták gyógyításra, altatásra, a kedélyállapot javítására. Orvosi és pszichológiai kutatások kimutatták, hogy a zene hatással van a vér kalcium szintjére és az agyban található dopamin nevű anyagra, mely az idegsejtek közt szállít információt. Az agyba kerülő kalcium serkenti a dopamin szintézisét, így csökkenti a vérnyomást és a stresszt.

Mi mindebből a tanulság? Hallgassunk sok zenét és érezzük ezáltal jobban magunkat a bőrünkben!



A Zene Világnapja

Írta: gmeli

2008. szeptember 30. kedd

