

Stanisław Ciupka

ZNACZENIE MUZYKI RELAKSACYJNEJ W PROCESIE EDUKACYJNYM

WPROWADZENIE

Muzykę stworzył człowiek i ciągle mu ona towarzyszy, zaspokajając potrzebę rozrywki oraz potrzebę odczuwania doznań estetycznych. Potwierdzeniem tej sugestii niech będą słowa wypowiedziane przez R. Rollanda: „[...] muzyka wydaje mi się pożywieniem niezbędnym jak chleb”¹.

Może jednak właściwiej jest powiedzieć, że ludzka muzyka to odpowiedź na muzykę, którą tchnie świat wokół nas. W tym stwierdzeniu nie mam na myśli muzyki jako sztuki semantycznej, która przemawia do człowieka za pośrednictwem różnych kompozycji, a raczej naturalne pokłady muzyki, jej źródła, poprzez które przemawia do ludzi. A. Górniok-Naglik pisze:

Muzyka to odgłosy przyrody: szemrzące strumyki, szum drzew, śpiew ptaków, zawrodozenie wiatru, to „koncert” spadających kropli deszczu brzęczących o szyby i parapety; to odgłosy nawoływania pasterzy, dźwięk fujarki; to wreszcie odgłos ulicy: klaksony, alarmy, uliczni grajkowie, zgrzyty i świst kół, tętent kopyt, turkot pędzącego pociągu; to wszelkie odgłosy domu – od pobrzęków pokrywek i garnków po delikatne dźwięczenie ozdobnych dzwoneczków, gongów i instrumentów muzycznych, służących domowemu muzykowaniu².

Można także przywołać świadectwo Klemensa Aleksandryjskiego z II wieku naszej ery: „[Stworzona przez Boga pieśń] poleciała wszechświatu zgodnie na-

¹ R. Rolland, *List do Lwa Tołstoja z 24.01.1897 r.*, cyt. za: A. Górniok-Naglik, *Muzyka a rozwój małego dziecka*, [w:] *Dziecko w świecie muzyki*, red. B. Dymara, Kraków 2000, s. 53.

² A. Górniok-Naglik, *Muzyka a rozwój małego dziecka...*, s. 53.

stroić dysonans różnych elementów w harmonijny układ, tak że cały kosmos mógł stać się za jej pośrednictwem spójny”³.

Istnieje powszechna świadomość osób zajmujących się edukacją muzyczną, która sprowadza się do przekonania, że odczuwanie muzyki jest u ludzi zróżnicowane, jednak z drugiej strony można zdolności muzyczne, odbiór muzyki kształtować właściwie od okresu płodowego. Według E. Gordona zdolności muzyczne mają charakter egalitarny, co oznacza, że w zasadzie każde dziecko je posiada, choć oczywiście są rozwinięte w różnym stopniu⁴. Już starożytni myśliciele zwracali uwagę na wpływ odpowiednio dobranej muzyki na prawidłowy przebieg ciąży, dlatego zalecano, aby brzemiennie kobiety odpoczywały w ogrodach, słuchając specjalnie dobranej dla nich muzyki, która miała zapewnić spokój, relaks i odprężenie. Platon był przekonany, że doświadczenie harmonii, jak i właściwych rytmów muzycznych, to dobry wyjściowy punkt do kształtowania odpowiedniej wrażliwości aksjologicznej oraz pobudzania władz umysłu⁵.

Zarówno Platon, jak i jego najlepszy uczeń – Arystoteles byli przekonani, że dojrzewanie ludzkiego ducha przyczynia się do moralnego doskonalenia się ludzkiej osoby.

Pamiętając choćby o tych zaleceniach starożytnych filozofów, nie może nas dziwić fakt, że niektórzy współcześni badacze sugerują kobietom w ciąży słuchanie uspokajającej muzyki, albowiem dokładne prowadzone przez nich naukowe badania dowiodły, że dziecko słyszy w łonie matki. To zaś pozwala sformułować wniosek, iż także w okresie prenatalnym warto uwrażliwiać dziecko na piękno muzyki: „Muzyką jest przecież dla nienarodzonego dziecka każdy dźwięk: szum wód płodowych, bicie serca matki, jej głos, gdy rozmawia lub śpiewa, oraz dźwięki dochodzące z otoczenia, w którym przebywa”⁶.

³ Klemens Aleksandryjski, *Zachęta Greków*, [w:] *Apologie*, przeł. M. Szarmach, A. Świderkówna, J. Sołowianuk (Pisma Starochrześcijańskich Pisarzy, t. 44), Warszawa 1988, s. 119–120.

⁴ Zob. T. Knopik, *Czas wolny... od nudy. Zrównoważony rozwój uczniów zdolnych w ramach zajęć pozalekcyjnych*, Warszawa 2014, s. 25.

⁵ Z bogatej spuścizny Platona, w tym temacie, sięgamy do następującego tekstu: „Lecz doprawdy właściwy rytm właśnie do pięknej mowy się upodabnia, a pozbawiony proporcji przeciwnie, i tak samo jest z harmonią, jak i brakiem zestroju, jeśli w ogóle rytm i harmonia są w myśli, [...] to myśl nie [jest] nimi”, Platon, *Państwo*, III, 400 d1–d4, przeł., wstępem i komentarzem opatrzył W. Witwicki, Kęty 2003.

⁶ L. Woltman-Mazurkiewicz, *Muzyka relaksacyjna w edukacji*, [w:] *Dziecko w świecie muzyki...*, s. 187.

Rzeczą oczywistą jest zauważony fakt, że po narodzinach bodźce zewnętrzne docierają do człowieka z otoczenia i wywołują określone reakcje. W zakresie muzycznym matka edukuje dziecko, śpiewając mu kołysanki, które dają poczucie bezpieczeństwa, gdy tymczasem głośnie i hałaśliwa muzyka będzie wywoływała niepokój, doprowadzając często do płaczu⁷. Można zaryzkować stwierdzenie, że muzyczna rodzina, odznaczająca się wrażliwością na piękną muzykę, stwarza nowonarodzonemu dziecku większe szanse na rozwój podobnej muzycznej wrażliwości niż rodzina, w której muzyka jest nieobecna. Dziecko do prawidłowego rozwoju potrzebuje muzyki. W tym zakresie bardzo ciekawe są obserwacje bawiących się dzieci, które w ramach tej zabawowej aktywności często sobie coś śpiewają, nucą, stukają rytmicznie. Słyszac dochodzącą z otoczenia muzykę, potrafią znieruchomieć, zasłuchać się, kołysać się w jej rytm. Dziecko to urodzony twórca. Dzięki twórczości muzycznej wzbogaca wiedzę o sobie, dodatkowo rozwija w sobie myślenie narracyjne i biograficzne, a to pozwala mu zmieniać siebie i tworzyć optymalne warunki rozwoju⁸.

Zwrócić należy także uwagę na ważność w muzycznym rozwoju dziecka wszelkich sygnałów płynących z muzyki przyrody, Wszechświata. Można nie-raz zaobserwować ucieczkę dzieci na łono natury, aby w jej ciszy szukać ukojenia i odnaleźć utracony spokój.

Bardzo dobrą okazję do ukształtowania zamiłowania do muzyki, rozwinięcia określonych gustów muzycznych stwarza dziecku okres szkolnej edukacji, o ile zostanie on właściwie wykorzystany. Muzykę w szkolnej edukacji można stosować prawie każdego dnia, choćby do wprowadzenia dzieci w odpowiedni nastrój zajęć, do rozwoju dziecięcej wyobraźni, pobudzenia refleksji.

WSPÓŁCZESNA CYWILIZACJA A RELAKSACJA

Cywilizacja przełomu XX i XXI wieku to cywilizacja coraz bardziej informacyjna, cywilizacja *natychnmiastowości*. Ludzie ogrom swego wysiłku wkładają

⁷ Zob. muzyka relaksacyjna do spania dla dzieci: [www.youtube.com./watch?=bYqIUl4IPGO](http://www.youtube.com/watch?=bYqIUl4IPGO) [dostęp: 04.10.2015].

⁸ „Dziecko w sposób naturalny jest twórcą. Mogą temu zaprzeczyć jedynie ci, którzy nigdy nie obserwowali zabawy małych dzieci, albo ci, którzy ją oglądali w postaci już wypaczonej przez przymusowe oddziaływanie otoczenia”, R. Gloton, C. Clero, *Twórcza aktywność dziecka*, cyt. za: M. Magda-Adamowicz, *Dziecko twórcze muzycznie*, [w:] *Wartości w muzyce. Muzyka w środowisku społecznym*, t. 4, red. J. Uchyla-Zroski, Katowice 2012, s. 361.

w dotarcie do informacji, mniemając, że jej posiadanie zmieni ich życie na lepsze. Codziennie zalewa nas ilość docierających z każdej strony informacji, które starają się sterować naszym postępowaniem, ponadto wmawia się nam, że aby móc bezpiecznie poruszać się w tym świecie, koniecznie trzeba ciągle więcej wiedzieć, słyszeć. Intensywność tak prowadzonego życia, w którym domaga się nieustannej dyspozycyjności, musi powodować problemy ze znalezieniem czasu na aktywny odpoczynek, a nie tylko ten przed telewizorem. Jakże trudno zapragnąć stanu bycia samemu ze sobą, tak aby mieć czas na różnego rodzaju refleksje nad swoimi życiowymi wyborami, postępowaniem. Człowiek współczesny zalewany jest przez szum informacyjny, który powoduje zagłuszanie cichych podpowiedzi płynących z wnętrza, mówiących, że należy zwolnić, że mój organizm trapi przepracowaniem, że może są inne ważniejsze aspekty mojego życia. Skutkiem takiego życia – pojawiającym się coraz częściej w cywilizacji, zwanej nieraz ponowoczesną – jest wzrost zachorowań na choroby nazywane cywilizacyjnymi: choroby układu krążenia, nowotwory, schorzenia psychiczne, nerwice.

Zapomniał współczesny człowiek o słowach Platona: „Gromadzenie wszelkiej wiedzy niekoniecznie prowadzi do mądrości. Często ludzie, którzy ją tylko gromadzą, a nie ćwiczą się duchowo, zamiast mędrkami staną się mędrkami”⁹.

W podobnym duchu wypowiadał się o. Joachim Badeni, gdy stwierdzał:

Niewtajemniczony mędrak to dziś zjawisko powszechne, powiem wprost: świat zaroił się od niewtajemniczonych intelektualistów, którzy stawiają na półkach swoje pracowicie skatalogowane namiastki idolków. Najważniejsze, by dysponować dobrym, porządnym katalogiem oraz arcyszybkim komputerem, dzięki któremu w każdej chwili można mieć dostęp do idola. Ale prawdziwą fascynację budzić może jedynie ikona – to fascynacja niewidzialną wprawdzie, ale realnie obecną osobą, najczęściej Matką Boską czy świętymi¹⁰.

Jak zauważa A. Grzegorzcyk, współczesny intelektualista jest *niewtajemniczony*, nie dociera do tajemnicy bytu, najwyżej mędrkuje na jej temat, i to za pomocą wąsko pojmowanego *ratio*, które się metafizycznie nie otwiera, które boi się i nie chce przybliżyć do głębi bytu, fascynuje się idolem, a nie ikoną¹¹.

⁹ Platon, *Faidros*, przeł. L. Regner, Warszawa 1993, s. 74–75.

¹⁰ J. Badeni, *Autobiografia. Z ojcem Joachimem Badenim rozmawiają Artur Sporniak i Jan Strzałka*, Kraków 2004, s. 236.

¹¹ A. Grzegorzcyk, *Humanistyka i obecność*, Poznań 2014, s. 17.

Owo zakłócenie, szczególnie duchowej, ale jednocześnie fizycznej i psychicznej równowagi człowieka, który uległ fascynacji pogoni za dobrami materialnymi, który zapomniał o konieczności zatrzymania się na chwilę i dokonania refleksji nad sobą i swym życiem – to sytuacja domagająca się radykalnej zmiany¹².

Stan zdrowia fizycznego – rzecz dawno już dowiedziona – zależy od stanu zdrowia psychicznego i duchowego. Zdrowie duchowe i psychiczne domaga się czasu dla siebie oraz konieczności odpoczynku i refleksji. Wielu z nas posiada jakby *naturalną* czy *spontaniczną* umiejętność wzbudzenia w sobie postawy relaksacyjnej, czy to dzięki muzyce, czy też dzięki przebywaniu na łonie natury, ale wielu ludzi, szczególnie dzieci, trzeba tego koniecznie nauczyć. Chyba nie warto czekać na spełnienie się „proroctwa” J. Santorskiego, który już przed laty pozwolił sobie zauważyć:

Gdy ci wszyscy, którzy ten świat kreują, poczują się zagrożeni chorobami psychosomatycznymi, gdy zaczną się rozpadać rodziny, gdy doświadczą wewnętrznej pustki, wówczas zapewne zadadzą sobie podstawowe pytanie i wówczas wokół nich może powstać nurt refleksji i samorefleksji, który będzie impulsem do nowego etapu rozwoju¹³.

Wydaje się, że na współczesne pragnienia ludzi wyrwania się choćby na chwilę z tego cywilizacyjnego pędu lekarstwem może być relaksacja, jako droga wiodąca do utraconej życiowej mądrości.

Pojawiający się w tym miejscu rozważań termin „relaks” jest pochodzenia łacińskiego¹⁴. Wywodzące się od niego słowo „relaksacja” określa stany lub czynności, w których prym wiedzie odpoczynek, odprężenie, zwolnienie psychosocjalne¹⁵.

¹² Pochylmy się nad następującą uwagą, która sugeruje, że dzisiejsza rzeczywistość życia społecznego: „[...] wymaga energicznego przeciwdziałania poprzez szerokie upowszechnienie modelu życia opartego na higienie ogólnej i higienie psychicznej”, A. Szyszko-Bohusz, *Uniwersalny stan świadomości*, Poznań 1991, s. 197, cyt. za: L. Woltman-Mazurkiewicz, *Muzyka relaksacyjna...*, s. 189.

¹³ J. Santorski, *Jak żyć, żeby nie zwariować*, Warszawa 1997, s. 22, cyt. za: L. Woltman-Mazurkiewicz, *Muzyka relaksacyjna...*, s. 189.

¹⁴ *Relaxo* (rozluźniam) oznacza: „odprężenie fizyczne i psychiczne; krótki odpoczynek polegający na przybraniu odpowiedniej pozycji, rozluźnieniu mięśni i zmniejszeniu do minimum aktywności myślowej”, *Słownik wyrazów obcych*, red. J. Tokarski, Warszawa 1971, s. 638.

¹⁵ „Synonimem reakcji relaksu jest »wewnętrzne rozluźnienie«, »wewnętrzne uspokojenie«, »odprężenie«, »wewnętrzny spokój«, »wewnętrzna cisza«, »odświeżenie«, »wypoczęcie«, czyli

Potrzeba, jeśli nie wręcz konieczność, umiejętności relaksowania się jest dzisiaj dla wielu z nas oczywistością. Relaks powinien być efektywnym wypoczynkiem po zmęczeniu pracą, regeneracją biologiczną i mobilizacją do przezwyciężenia codziennych stresów¹⁶.

W fachowej literaturze znajdziemy opis wielu metod osiągnięcia stanu relaksu, a do najbardziej popularnych należą: trening autogenny Schulza, relaks stopniowy Jacobsona, medytacje za pomocą techniki joga oraz relaks przy muzyce. Metody te zapewniają nam zewnętrzne i wewnętrzne uspokojenie, co niewątpliwie prowadzi do uzyskania pożądanego kontaktu z sobą samym, umożliwiają osiągnięcie stanu wewnętrznej harmonii. Stan wewnętrznej równowagi, uwolnienie umysłu od codziennych trosk umożliwiają twórcze olśnienia, które są szczególnym rodzajem intuicyjnego myślenia. Badacze problemu wykorzystania muzyki relaksacyjnej w edukacji podkreślają wartość zjawiska twórczej wizualizacji, w której muzyka odgrywa istotną rolę. Termin „twórcza wizualizacja” rozumiemy jako: „[...] świadome wykorzystanie twórczej wyobraźni do rozwiązywania codziennych problemów: osiągnięcia celów, pokonywania przeszkód, poszerzania świadomości i podwyższania jakości życia”¹⁷.

Zauważono, że dzieci korzystają z tej umiejętności swobodnie, bowiem tkwi w nich naturalna potrzeba twórczej gry imaginacyjnej. Twórcze możliwości dziecięcej wyobraźni są bardzo znaczące do czasu, gdy w ten proces nie wkroczy tradycyjna szkoła, która zabija w dzieciach tę zdolność¹⁸. Dlatego, jak dostrzegł Shepard, w kształtowaniu wyobraźni istotną rolę odgrywa dzieciństwo:

[...] wyobraźnia jest znacznie ważniejsza niż wiedza. Wiedza ma swoje ograniczenia, podczas gdy wyobraźnia obejmuje cały świat, pobudza postęp, jest źródłem wszelkiego rozwoju [...]. Dzieci, które w pierwszym okresie życia są wychowywane poza szkołą, których zdolności językowe rozwijają się wolniej [...], mają szansę rozwoju własnej wyobraźni¹⁹.

przyjemne doznania, których przeżywanie przyczynia się do akceptacji siebie, pozytywnego nastawienia do świata i ludzi, wiary w siebie i innych”, ibidem.

¹⁶ Zob. S. Siek, *Autopsychoterapia*, Warszawa 1985, s. 115.

¹⁷ J. Day, *Twórcza wizualizacja dla dzieci*, przeł. B. Malwina, Poznań 1997, s. 13.

¹⁸ Zob. L. Woltman-Mazurkiewicz, *Muzyka relaksacyjna...*, s. 191.

¹⁹ J. Koziński, *Koncepcja transgresyjna człowieka. Analiza psychologiczna* (Biblioteka Psychologii Współczesnej), Warszawa 1987, s. 89.

Na szerszy zakres występowania muzyki w życiu ludzkim zwrócił uwagę Tadeusz Natanson, twórca polskiej muzykologii, stwierdzając: „[...] dostęp do poznania fenomenu muzyki widzieć można tak na gruncie estetyki, psychologii, muzykologii, akustyki, matematyki czy cybernetyki, jak i socjologii czy nauk biologicznych”²⁰.

Muzyka relaksacyjna wykorzystana w trakcie procesów edukacyjnych zawsze służy nam do wywołania określonych psychicznych, fizycznych stanów, takich jak: poprawa samopoczucia, odreagowanie napięć, uspokojenie, wyciszenie, relaks prowadzący do likwidacji bólu. Oczywiście, musi to być muzyka odpowiednio dobrana w zależności od potrzeb dzieci lub młodych ludzi i dlatego w tym zakresie pedagogom potrzebne jest odwołanie się do wiedzy różnych specjalistów: psychologów, środowiska lekarskiego, również muzykologów.

MUZYKA RELAKSACYJNA W SZKOLNEJ EDUKACJI

Zmiany zachodzące w społeczeństwie XXI wieku nie zawsze mają pozytywny wpływ na człowieka. Niekorzystne oddziaływanie dzisiejszej cywilizacji jest w wielu wypadkach dotkliwie odczuwane przez dzieci. Dostrzegamy owe destrukcyjne wpływy dotyczące dzieci przykładowo poprzez obserwowanie załamania się systemów wartości, technicyzacji życia, spędzania wolnego czasu przed telewizorem, komputerem, oglądania filmów pełnych przemocy, braku oparcia w rodzicach, którzy pracują lub są zajęci od rana do wieczora, występowania problemu półsierot. Wszystkie powyżej zasygnalizowane przyczyny wystawiają chwiejną psychikę dziecka na duży stres. Tenże stres wzmacnia również tradycyjna edukacja szkolna i jej system nauczania, który nieustannie dostarcza dzieciom ogromną porcję informacji, do tego dochodzi lęk przed odpytywaniem, kartkówką, sprawdzianem. Przy braku właściwej pracy wychowawczej nie starcza czasu na rozmowy dziecka z wychowawcą, pedagogiem o swoich problemach, trudnościach, brakuje czasu na odpoczynek, relaks. Uczennica szkoły podstawowej ze Szczecina pisze:

Człowiek, który kryje się w uczniu, potrzebuje towarzysza, drugiego człowieka, w obecności którego ma odwagę zadawać najtrudniejsze pytania sobie i innym. Potrzebuje towarzysza, by mieć pewność, że z wypraw w głąb

²⁰ T. Natanson, *Wstęp do nauki o muzykoterapii*, Warszawa 1979, s. 12.

siebie i świata będzie mógł bezpiecznie powrócić, że nie pogubi się wśród nieznanych mu rzeczy i spraw; by mieć odwagę próbować własnych talentów, by wiedzieć, że otrzyma pomoc, w razie gdyby nie wiedział, co począć z nowo odkrytymi obliczami siebie i świata. Potrzebuje drugiego człowieka, by móc spełnić pragnienie samourzeczywistnienia [...]”²¹.

Obecny status dziecka w szkolnej rzeczywistości wymaga zmiany programów i metod nauczania. Zachodzi konieczność wypracowania takich sposobów, aby uczeń mógł czuć się w szkole bezpiecznie, aby w aktywny sposób umiał pokonywać stres. Dlatego coraz intensywniej, w różnych nurtach wychowania odnoszącego się do dziecka, podkreśla się konieczność potrzeby relaksacji i dobrego samopoczucia, chodzi o taką zmianę w szkole, aby nie była ona nastawiona jedynie na gromadzenie wiedzy, ale uruchamiała rozwój wszystkich możliwych zdolności tkwiących w tym młodym człowieku²².

W dzisiejszej rzeczywistości, w której żyje dziecko, czyli w rzeczywistości zasygnalizowanych powyżej procesów dezorientacji, ubóstwa związków emocjonalnych, braku ruchu, wprowadzanie do edukacji elementów relaksacji, medytacji sprzyja zachowaniu, pogłębieniu i rozwojowi życia duchowego. *Podstawa programowa kształcenia ogólnego* pozwala nam sądzić, że współczesna polska szkoła wykazuje zainteresowanie holistycznym rozwojem swoich uczniów i pragnie stwarzać odpowiednie warunki w tym zakresie. W polskich szkołach, które wprowadziły metody relaksacyjne, takie jak: twórcza wizualizacja, relaksacja, medytacja korzystająca z muzyki, stwierdzono, że praktykowany relaks wpłynął bardzo korzystnie na jakość i efektywność edukacji. Polskie badania przekonują, że:

[...] stosowanie relaksacji w procesie dydaktyczno-wychowawczym ma duży wpływ na pięć podstawowych sfer osobowości, które z grubsza biorąc, różnią psychologia. Metoda ta pozytywnie wpływa na sferę fizyczną i emo-

²¹ A. Łukawiecka, *Uczeń czy człowiek*, [w:] *Szkoła: edukacja, dialog, partnerstwo*, red. J. Kropiwnicki (Biblioteka „Nowego w Szkole” 2), Jelenia Góra 1998, s. 127, cyt. za: L. Woltman-Mazurkiewicz, *Muzyka relaksacyjna...*, s. 193.

²² Stąd pojawiające się opinie, że: „[...] w chwili obecnej rozwój świadomości powinien stosować istotny element w nowym planie nauczania: ćwiczenia koncentracji, medytacja, techniki relaksacyjne i fantazja są stosowane, aby uczniowie mogli przyswajać wiedzę w drodze intuicji i procesów całościowego uczenia się. Zachęca się ich, aby nauczyli się puszczać wodze fantazji; oferuje się im techniki rozwoju świadomości własnego ciała: ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne, jogę, rozluźnienie ciała i biofeedback”, M. Ferguson, *Die sanfte Verschwörung*, Basel 1982.

cyjonalną. Na przykład stosunki między ludźmi układają się zupełnie inaczej, jeżeli człowiek ma luz wewnętrzny, umie patrzeć z dystansu na pewne sprawy, nie podnieca się, nie wchodzi w napięcia. Metoda relaksacji rozwija sferę intelektualną, pobudza do twórczego myślenia, co jest podstawą procesu dydaktycznego. Dzięki relaksacji wzrasta siła woli oraz udoskonala się sfera społeczno-moralna. Praktykujący relaks inaczej patrzy na bliźnich²³.

W dotychczas przedstawionych wywodach wielokrotnie odwoływano się do stwierdzenia, że muzyka, zwłaszcza relaksacyjna, w polskiej szkole może i powinna znaleźć właściwe sobie miejsce. Poniżej wskazuje się praktyczną możliwość wykorzystania muzyki relaksacyjnej w edukacji dzieci i młodzieży.

PRAKTYCZNE KORZYSTANIE Z MUZYKI RELAKSACYJNEJ W EDUKACJI

W obliczu wszechobecności bardzo zróżnicowanej muzyki stawiamy pytanie o miejsce muzyki dziecięcej i muzyki dla dziecka. Co nam daje prowadzenie zajęć muzycznych? Jaka muzyka jest wartościowa? Jakie przedsięwzięcia muzyczne są wartościowe? Jaka w tym kontekście powinna być edukacja muzyką relaksacyjną, aby dawała radość i zadowolenie uczniowi?²⁴

Muzyka wprowadza dzieci w nastrój zajęć, wręcz możemy zaczarować nią dzieci, pomóc im wejść w klimat analizowanego tekstu, poruszanej problematyki, a nawet może stać się ona źródłem poetyckiego natchnienia. Wykorzystać można: *Cztery pory roku* Vivaldiego, muzykę Morricone, muzykę sfer niebieskich, muzykę Kitaro. Po wysłuchaniu tego czy innego fragmentu utworu muzycznego możemy prosić dzieci o słowne, plastyczne lub w innej formie wyrażenie przeżyć, które się w nich zrodziły. Umiejętnie stosowana na zajęciach z dziećmi muzyka to bardzo dobre tło do pracy z uczniami, pozwala ona na poprawę skupienia w trakcie pracy pisemnej, plastycznej, nie mówiąc już o tym, że może stać się przyczyną dodatkowych inspiracji. Zastosowana muzyka, wspierana wizualizacją, stwarza możliwość pogłębienia doznań, zwiększenia aktywności emocjonalnej i poznawczej. L. Woltman-Mazurkiewicz zauważa, że:

²³ A. Szyszko-Bohusz, *Uniwersalny stan świadomości...*, s. 161–162.

²⁴ Zob. E. Szatan, *W poszukiwaniu radosnych (?) spotkań dzieci z muzyką w kształceniu zintegrowanym (o krytyczno-refleksyjnym modelu pracy nauczyciela)*, [w:] *Pomiędzy dwiema edukacjami. Nauczyciel wczesnej edukacji dziecka wobec czasu zmiany*, red. nauk. I. Adamek, B. Olszewska, Łódź 2014, s. 295–296.

Najbardziej lubią wizualizacje młodsze dzieci. Jest ona dla nich naturalną, najbardziej im bliską zabawą, dlatego warto ją wykorzystać do celów kształcących. Teksty do takich ćwiczeń znajdujemy już w niektórych podręcznikach, np. w podręcznikach Marii Lorek znajdują się tzw. Spacerzy wyobraźni i inspirują do twórczej pracy nad treścią²⁵.

W edukacji dzieci dobrym tłem muzycznym do dalekich podróży w wyobraźni jest już wspomniana elektroniczna muzyka Kitaro lub Jarre'a. Kompozycje tych twórców pomagają tworzyć bardzo oryginalne rysunki, opowiadania, pełne niespodzianek i emocji.

Muzyka relaksacyjna wydaje się doskonałym sposobem zakończenia określonego cyklu zajęć, gdyż stwarza możliwości odpoczynku, refleksji nad wykonanym zadaniem, ewentualnego jego uzupełnienia. Zarazem jest lub może być okazją do dzielenia się przeżyтыми wrażeniami, radością, uświadomieniem sobie ciepła i bliskości, które udało się nam osiągnąć z innymi.

Również własne pedagogiczne doświadczenia przekonały mnie o pozytywnych skutkach korzystania z muzyki relaksacyjnej, w ramach realizacji tematów z filozofii, etyki, katechizacji, prowadzonych wśród uczniów drugiej i trzeciej klasy gimnazjalnej oraz uczniów liceum. Uważam, że stosowanie muzyki relaksacyjnej znakomicie nadaje się do realizacji określonych celów operacyjnych danej jednostki lekcyjnej.

Poniżej pozwalam sobie podać zastosowanie tego rodzaju muzyki w prowadzeniu niektórych zajęć lekcyjnych. Omawiając w ramach filozofii, obecnej w edukacji licealnej, temat: *Początki filozofii – czyli wyprawa do starożytnej Grecji*, jednym z wątków było zwrócenie uwagi na zmaganie się ówczesnych ludzi z siłami natury i na sposoby religijnego uzasadniania przez nich działania tych sił (np. Zeus władający piorunami, Posejdon morzami, Hefajstos wulkanami). W trakcie omawiania tych zagadnień korzystaliśmy z odniesień do muzyki relaksacyjnej, która służyła nam do przybliżenia zgłębianych treści²⁶. Na zakończenie tejże jednostki lekcyjnej, w ramach dyskusji z uczniami o dokonaniach starożytnych filozofów odnośnie do greckiej *physis* i zdobyczy

²⁵ L. Woltman-Mazurkiewicz, *Muzyka relaksacyjna...*, s. 199.

²⁶ Zob. muzyka relaksacyjna zawierająca szum morza, odgłosy natury, śpiew ptaków: www.youtube.com/watch?v=gGx6yeRZIUg [dostęp: 04.10.2015] oraz muzyka relaksacyjna prezentująca dźwięki burzy, pioruny ze słynnej płyty *Thunderstorm*, nagranej w formacie SACD, zapewniającym doznania dźwiękowe na najwyższym poziomie, którą można znaleźć pod adresem: www.youtube.com/watch?v=tEaOfyHApAY [dostęp: 02.10.2015].

współczesnej astronomii, kosmologii, wysłuchaliśmy fragmentów muzyki relaksacyjnej – muzyki sfer niebieskich²⁷.

Związki literatury z filozofią istnieją od wieków, o czym świadczy twórczość pisarzy dawnych i współczesnych, obie te grupy twórców łączy wspólne dążenie do przekazania prawdy o śmierci, życiu człowieka²⁸. Owe wspólne dążenia objawiają się najpełniej w liryce refleksyjnej i perswazyjnej, także medytacyjnej, które odpowiadają na pytania o sens świata i człowieczego w nim miejsca.

Powyższą tematykę z wykorzystaniem muzyki relaksacyjnej mogłem realizować z młodzieżą klas maturalnych, gdy omawialiśmy temat: *Poeci współczesności wobec zagadnień bytu*. Nawiązaliśmy do twórczości Wisławy Szymborskiej i jej refleksji o śmierci wyrażonej w zdaniu: „Na chwilę tu jestem i tylko na chwilę”. Poetkę interesuje to, co znajduje się między *początkiem* a *końcem*, a więc cała sfera uczuć, zachowań, zjawisk. Stany emocjonalne, których doświadcza podmiot liryczny w trakcie otrzymywania prezentów urodzinowych, świadczą o posiadaniu przez niego świadomości własnego przemijania. Mówiąca osoba próbuje porządkować świat za pośrednictwem języka, ale doświadcza poczucia krótkości życia, stanu bezradności. Rozmawiając z uczniami o odczuciach przemijania życia, dostrzegliśmy kreatywną moc języka, który pozwala człowiekowi doświadczyć filozoficznych głębi. W spostrzeżeniu bogactwa tych filozoficznych wywodów naszej noblistki pomagała nam relaksacyjna muzyka, stanowiąca tło w trakcie naszych rozmów lub towarzysząca nam w momentach skupienia, wyciszenia. Korzystaliśmy z nagrań dostępnych na YouTube²⁹.

Innym zastosowanym na moich zajęciach przykładem wykorzystania nagrań z muzyką relaksacyjną była realizacja scenariusza lekcyjnego z języka polskiego: *Jak opisać piękno kobiety*.

Wielokrotnie w praktyce edukacyjnej odwołujemy się do kategorii piękna, ale to odwołanie prowokuje nas pedagogów do postawienia zarazem pytania o rzeczywiste rozumienie tego pojęcia przez młode pokolenie. W jakim stopniu zmieniające się w coraz szybszym tempie kanony estetyczne weryfikują to, co jest rudymmentem myślenia o estetyce? Prowadzona jednostka lekcyjna

²⁷ Zob. muzyka relaksacyjna – muzyka sfer niebieskich: <https://krystal28.wordpress.com/2012/09/12/pozytywny-wplyw-muzyki-klasycznej/> oraz: www.youtube.com/watch?v=80xGVLuPCCc [dostęp: 04.10.2015].

²⁸ Zob. *Poezja dla dzieci. Antologia form i tematów*, red. R. Waksmund, Wrocław 1999, s. 28.

²⁹ Zob. muzyka relaksacyjna *Spokojny sen*: <https://www.youtube.com/watch?v=SoiefmduqNc> [dostęp: 04.10.2015].

miała na celu ukazanie pewnych nieprzemijających wartości definiujących to pojęcie. Jednym z celów operacyjnych wykonania tego lekcyjnego scenariusza było opisanie relacji biblijnej Oblubienicy z Oblubieńcem z *Pieśni nad Pieśniami*. W odkryciu wiecznych cech terminu „piękno” pomagała nam muzyka relaksacyjna z płyty *Yonati*, na której słyszymy refleksyjne utwory do słów teże biblijnej księgi, wykonywane przez kapucyna brata Tomasza Regiewicza, oraz muzyczna refleksja do *Pieśni nad Pieśniami* prezentowana na YouTube³⁰.

Pozwolę sobie zwrócić uwagę na jeszcze jedno zastosowanie omawianej muzyki, a wykorzystanej przy realizacji tematu: *Między filozofią a religią*. Zasadniczym celem tej lekcji było przybliżenie młodemu pokoleniu filozoficznej postawy oraz uświadomienie mu, jak bardzo interpretacyjna strona literackiego utworu jest uzależniona od kontekstu, w jakim go umieścimy. Uczniowie otrzymali trzy powielone wiersze Czesława Miłosza: *Wiara, Nadzieja, Miłość* z cyklu *Świat. Poema naiwne* oraz różnokolorowe kartki z fragmentami eseju Karla Jaspersa *Źródła filozofii*. Uczniowskie zadanie polegało na dopasowaniu karteczek z fragmentami eseju Jaspersa do określonego wiersza Miłosza na zasadzie podobieństwa wymowy. Dodatkowo należało podkreślić frazę, która, zdaniem uczniów, przesądzała, że teksty tych wielkich myślicieli mówią o tym samym. Realizując ten temat, w trakcie rozmowy z uczniami mogłem wykorzystać utwór Ireny Santor³¹.

Muzyka relaksacyjna bardzo dobrze nadaje się do wypracowania u dzieci i młodego pokolenia umiejętności odbierania różnorodnych głosów otaczającego świata, a dzięki zachęceniu ich do pracy nad osiągnięciem takiej postawy uzyskujemy także możliwość wprowadzenia dzieci w świat ciszy³². Pokochanie ciszy jest niezbędnym dopełnieniem słów, dźwięków, czynnikiem wzmacniającym myśli, odczucia. Powyższe zagadnienie szerzej analizowały A. Górniok-Naglik oraz U. Szuścik³³.

Pracując z młodzieżą starszych klas gimnazjalnych oraz z licealistami, często z wyprzedzeniem co najmniej tygodniowym zapowiadałem określone tematy

³⁰ Zob. muzyka relaksacyjna: <https://www.youtube.com/watch?v=O8EOIngEWeQ> [dostęp: 04.10.2015].

³¹ Zob. muzyka relaksacyjna, Irena Santor, *Wiara, nadzieja, miłość*: www.youtube.com/watch?v=gGhA-qurTrQ [dostęp: 04.10.2015].

³² Zob. muzyka relaksacyjna – cisza: <https://www.youtube.com/watch?v=ekP0t3Yk7ik> [dostęp: 04.10.2015].

³³ Zob. A. Górniok-Naglik, *Muzyka a rozwój małego dziecka...*, s. 53–70; U. Szuścik, *Muzyka i dzieło plastyczne*, [w:] *Dziecko w świecie muzyki...*, s. 180.

jednostek lekcyjnych, prosząc, aby uczniowie wyszukali różnego rodzaju teksty oraz podkłady muzyczne do tych zasygnalizowanych tematów. Muszę stwierdzić, że na ogół spotkałem się z pozytywną odpowiedzią i moim największym problemem nie był brak materiałów, ale jak wykorzystać bogactwo dostarczonego materiału, w tym różnych elementów muzyki relaksacyjnej. Dodatkowo warto zasygnalizować, że otwarcie jednej strony na YouTube z miejsca powoduje odsłanie do innych podobnych utworów, tekstów czy potrzebnych materiałów.

Z racji ograniczonych rozmiarów opracowania mogłem wskazać tylko kilka prób praktycznego wprowadzania elementów muzyki relaksacyjnej na zajęciach z dziećmi i młodzieżą. Można byłoby szerzej omawiać inne lekcje, do których realizacji przyczyniła się muzyka relaksacyjna, ale pozostaje jedynie zasygnalizować to w tym opracowaniu³⁴.

Jest jeszcze jedna istotna kwestia, która wiąże się z prowadzeniem zajęć z wykorzystaniem muzyki relaksacyjnej – otóż zajęcia takie bardzo pozytywnie wpływają na emocjonalność dzieci. Zdaniem K. Guczalskiego: „Muzyka wydaje się czasem wywoływać rzeczywiste emocje i wzruszenia i wiele estetyki muzyki uznawało wręcz tę jej cechę za istotę oddziaływania i znaczenia”³⁵.

E. Szatan wprowadziła bardzo ciekawy własny termin „przestrzeń muzyczna dziecka w klasie”. Istotne w ramach poruszanego tematu jest stwierdzenie autorki:

„Przestrzeń muzyczna dziecka w klasie” to termin, który wprowadziłam dla zaznaczenia wieloaspektowości przestrzeni nauczyciela i ucznia. Swoista triada: przestrzeń muzyczna sali klasy, przestrzeń muzyczna nauczyciela i przestrzeń muzyczna ucznia, jak również opisane w nich przedmioty, sytuacje, zachowania mają wymiar symboliczny – z jednej strony znaki (semiotyka) transmitują określoną wiedzę uczniowi i pokazują środowisko jego socjalizacji, z drugiej strony ukazują przestrzeń, w której buduje się wrażliwość muzyczną dziecka i potrzebę obcowania ze sztuką³⁶.

³⁴ Muzyka relaksacyjna pomagała nam zrealizować bardzo twórczo choćby następujące tematy lekcyjnych jednostek: *Pierścien Gygesa, czyli problem przyzwoitości; Uczta Platona. Na pograniczu filozofii i literatury; Mimesis, czyli naśladowanie; Ogród i czas; Człowiek jako mucha duchowa; Tajemnica stworzenia; Zło – źle wykorzystana wolność; Być czy uciekać przed światem* itp.

³⁵ K. Guczalski, *Znaczenie muzyki. Znaczenia w muzyce*, Kraków 2002, s. 107. Zdaniem E. Szatan mamy w tej wypowiedzi K. Guczalskiego odwołanie do teorii symbolizmu muzycznego S. Langer, zob. E. Szatan, *Przestrzeń muzyczna dziecka w wymiarze klasy szkolnej*, „Konteksty Pedagogiczne” 2015, nr 1 (4), s. 64.

³⁶ Ibidem, s. 35.

KONKLUZJA

Zamykając nasze wywody, warto uświadomić sobie, że nauczyciel muzyki powinien przekonać się, że muzyka relaksacyjna jest wspaniałym narzędziem samopoznania, tworzenia, a stąd już tylko jeden krok, aby tego nauczyć powierzone nam dzieci.

Właściwe wydaje się umieszczenie w tym miejscu słów A. Szyszko-Bohusza:

Postępowa pedagogika dąży do tego, żeby nauczyciel był nauczycielem. To nie jest przekaziciel wiedzy. To nie jest magnetofon. Najbardziej to Osobowość, która kształci inną Osobowość, rozwija ją, a nie tylko przekazuje materiał, co ma miejsce w szkole tradycyjnej, i to pod groźbą „bata” w postaci złych ocen i innych sankcji. Postępowa pedagogika idzie w kierunku nawiązania kontaktu psychicznego między nauczycielem i uczniem. Relaksacja temu najbardziej sprzyja³⁷.

Dlatego zakończę następującym wezwaniem i zaproszeniem – nie zapominajmy w procesie edukacji dzieci o prowadzeniu zajęć z zastosowaniem muzyki relaksacyjnej.

BIBLIOGRAFIA

- Badeni J., *Autobiografia. Z ojcem Joachimem Badenim rozmawiają Artur Sporniak i Jan Strzałka*, Kraków 2004.
- Day J., *Twórcza wizualizacja dla dzieci*, przeł. B. Malwina, Poznań 1997.
- Denek K., *Kształcenie i doskonalenie nauczyciela w kontekście jego twórczości*, [w:] *Twórczy rozwój nauczyciela*, red. S. Juszczyk, Kraków 1996.
- Dziecko w świecie muzyki*, red. B. Dymara, Kraków 2000.
- Edukacja artystyczna jako edukacja kreatywna*, red. K. Piątkowska-Pieczewska, Poznań–Kalisz 2009.
- Ferguson M., *Die sanfte Verschwörung*, Basel 1982.
- Górnioł-Naglik A., *Muzyka a rozwój małego dziecka*, [w:] *Dziecko w świecie muzyki*, red. B. Dymara, Kraków 2000.
- Grzegorzczak A., *Humanistyka i obecność*, Poznań 2014.
- Guczalski K., *Znaczenie muzyki. Znaczenia w muzyce*, Kraków 2002.
- Kamińska B., *Nauczyciel muzyki w nowoczesnej szkole*, [w:] *Edukacja artystyczna jako edukacja kreatywna*, red. K. Piątkowska-Pieczewska, Poznań–Kalisz 2009.

³⁷ A. Szyszko-Bohusz, *Uniwersalny stan świadomości...*, s. 164.

- Klemens Aleksandryjski, *Zachęta Greków*, [w:] *Apologie*, przeł. M. Szarmach, A. Świderkówna, J. Sołowianiuk (Pisma Starochrześcijańskich Pisarzy, t. 44), Warszawa 1988.
- Knopik T., *Czas wolny... od nudy. Zrównoważony rozwój uczniów zdolnych w ramach zajęć pozalekcyjnych*, Warszawa 2014.
- Kompetencyjny kontekst warsztatu pracy nauczyciela*, red. P.P. Barczyk, G. Paprocka, Mysłowice 2010.
- Kowolik P., *Obszary kompetencji zawodowych współczesnego nauczyciela*, [w:] *Kompetencyjny kontekst warsztatu pracy nauczyciela*, red. P.P. Barczyk, G. Paprocka, Mysłowice 2010.
- Kozielecki J., *Koncepcja transgresyjna człowieka. Analiza psychologiczna* (Biblioteka Psychologii Współczesnej), Warszawa 1987.
- Łukawiecka A., *Uczeń czy człowiek*, [w:] *Szkola: edukacja, dialog, partnerstwo*, red. J. Kropiwnicki (Biblioteka „Nowego w Szkole” 2), Jelenia Góra 1998.
- Magda-Adamowicz M., *Dziecko twórcze muzycznie*, [w:] *Wartości w muzyce. Muzyka w środowisku społecznym*, t. 4, red. J. Uchyła-Zroski, Katowice 2012.
- Natanson T., *Wstęp do nauki o muzykoterapii*, Warszawa 1979.
- Platon, *Faidros*, przeł. I. Regner, Warszawa 1993.
- Platon, *Państwo*, III, przeł., wstępem i komentarzem opatrzył W. Witwicki, Kęty 2003.
- Poezja dla dzieci. Antologia form i tematów*, red. R. Waksmund, Wrocław 1999.
- Rolland R., *List do Lwa Tolstoja z 24.01.1897 r.*, [w:] A. Górniok-Naglik, *Muzyka a rozwój małego dziecka*, [w:] *Dziecko w świecie muzyki*, red. B. Dymara, Kraków 2000.
- Santorski J., *Jak żyć, żeby nie zwariować*, Warszawa 1997.
- Siek S., *Autopsychoterapia*, Warszawa 1985.
- Słownik wyrazów obcych*, red. J. Tokarski, Warszawa 1971.
- Szatan E., *Przestrzeń muzyczna dziecka w wymiarze klasy szkolnej*, „Konteksty Pedagogiczne” 2015, nr 1 (4).
- Szatan E., *W poszukiwaniu radosnych (?) spotkań dzieci z muzyką w kształceniu zintegrowanym (o krytyczno-refleksyjnym modelu pracy nauczyciela)*, [w:] *Pomiędzy dwiema edukacjami. Nauczyciel wczesnej edukacji dziecka wobec czasu zmiany*, red. nauk. I. Adamek, B. Olszewska, Łódź 2014.
- Szuścik U., *Muzyka i dzieło plastyczne*, [w:] *Dziecko w świecie muzyki*, red. B. Dymara, Kraków 2000.
- Twórczy rozwój nauczyciela*, red. S. Juszczyk, Kraków 1996.
- Wartości w muzyce. Muzyka w środowisku społecznym*, t. 4, red. J. Uchyła-Zroski, Katowice 2012.
- Woltman-Mazurkiewicz L., *Muzyka relaksacyjna w edukacji*, [w:] *Dziecko w świecie muzyki*, red. B. Dymara, Kraków 2000.

ZNACZENIE MUZYKI RELAKSACYJNEJ W PROCESIE EDUKACYJNYM

Streszczenie: Nauczyciel pracujący we współczesnej szkole jest zobowiązany do kształcenia i wzbogacania osobowości powierzonych mu młodych osób, aby tą drogą pomóc im w rozwoju ich potencjału. W tym procesie kształcenia osobowości dziecka, młodego człowieka znacząca rola przypada muzyce, która bezpośrednio wpływa na stan emocjonalny człowieka i staje się ważnym środkiem społecznego oddziaływania. Celem niniejszego opracowania jest próba zwrócenia uwagi, że określony rodzaj muzyki – muzyki relaksacyjnej – staje się istotnym elementem rozwoju człowieka.

Naszym zdaniem muzyka relaksacyjna staje się swoistym *językiem*, który przekazuje nieraz istotne pedagogiczne treści niemożliwe do wyrażenia drogą werbalną. Ten rodzaj muzyki wykorzystywany przez pedagoga w ramach procesów edukacyjnych ma duży wpływ na ludzkie emocje, nastroje człowieka, może działać uspokajająco, pobudzająco, tworzyć określone nastroje, redukować stres. Oddziaływanie muzyki relaksacyjnej na stany emocjonalne człowieka może być w określonych warunkach silniejsze niż wpływ przekazu werbalnego lub sztuki wizualnej.

Zastosowanie do działań edukacyjnych muzyki relaksacyjnej pozwala uczyć innowacyjnie, kreatywnie, jest realizacją prawa dziecka do rozbudzenia zainteresowania zdobywaniem wiedzy, pobudza naturalny instynkt ciekawości. Powyżej wymienione cele prowadzenia zajęć z wykorzystaniem muzyki relaksacyjnej stanowią podłoże niniejszego opracowania.

Słowa kluczowe: dziecko, edukacja, muzyka relaksacyjna, relaks, uczeń

THE IMPORTANCE OF RELAXING MUSIC IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Summary: A teacher working in a modern school is obliged to shape and enrich personalities of entrusted to him or her young people and hence to assist them in their way to develop their potential. In the process of shaping children's and young people personality music performs a significant role. It directly affects the emotional state of human and becomes an important means of social interaction. The aim of this study is to attempt to draw attention that a certain kind of music – relaxing music – is becoming an important element of the human development. In our view, relaxing music becomes a kind of language that conveys important pedagogical content often impossible to express verbally. This type of music used by a teacher as part of the educational processes has a significant impact on human emotions and moods. It may calm, stimulate, create specific moods, reduce stress. The impact of relaxing music on the human emotional states may be, under certain circumstances, greater than the impact of verbal or visual arts.

Applied in educational activities relaxing music allows to teach innovatively and creatively, it is the realization of children's right to awake interest in acquiring knowledge. It stimulates the natural instinct of curiosity. The above mentioned goals of conducting classes with the use of relaxing music are the foundations of the following study.

Keywords: child, education, relaxing music, relaxation, student