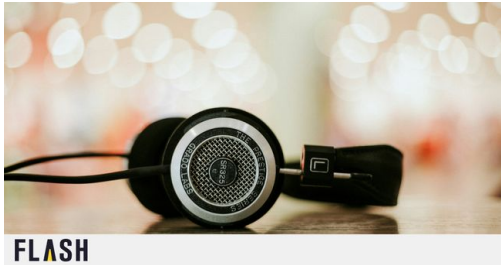


Η δύναμη της μουσικής: Από τη βρεφική έως την τρίτη ηλικία επιδρά ευεργετικά στον εγκέφαλο



Facebook Instagram TikTok Youtube
28.05.2025 09:18 Facebook Η μουσική δεν είναι απλά μια μορφή τέχνης, αλλά ένα ισχυρό εργαλείο που επηρεάζει βαθιά τον ανθρώπινο εγκέφαλο καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Στη Θεσσαλονίκη, δύο καινοτόμα προγράμματα, το «Baby Artist» για βρέφη

και νήπια και το «Αγέρας» για την τρίτη ηλικία, υπό την επιστημονική καθοδήγηση της Λήδας Στάμου, καθηγήτριας στο Τμήμα Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας, αναδεικνύουν τα εκπληκτικά οφέλη της μουσικής παρέμβασης. ΑΠΕ Μουσική ανάπτυξη στα πρώτα χρόνια: Ο εγκέφαλος ως «σφουγγάρι» Στο πρόγραμμα «Baby Artist», γονείς και παιδιά συμμετέχουν μία φορά την εβδομάδα σε έναν κύκλο δώδεκα εβδομάδων. Κάθε λίγα λεπτά, τα βρέφη και νήπια εκτίθενται σε ποικίλα μουσικά ερεθίσματα: μελωδία, ρυθμό, κίνηση, τονικότητα, ηχόχρωμα οργάνων, αρμονία και μουσικό αυτοσχεδιασμό. Αυτή η συνεχής έκθεση ενεργοποιεί διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου, δημιουργώντας μια «δικτύωση για τη μουσική». Αυτός ο εγκεφαλικός μηχανισμός παραμένει ενεργός σε όλη τη ζωή και επηρεάζει όχι μόνο τη μουσική κατανόηση, αλλά και άλλες κρίσιμες λειτουργίες όπως η γλώσσα, η κίνηση, η επίλυση προβλημάτων, καθώς και η κοινωνική και συναισθηματική έκφραση. Όπως τονίζει η κ. Στάμου, η έρευνα των τελευταίων τριάντα ετών καταδεικνύει ότι τα πρώτα τρία χρόνια της ζωής είναι καθοριστικά για την ανάπτυξη πολλών ανθρώπινων δεξιοτήτων, συμπεριλαμβανομένης της μουσικής κατανόησης και έκφρασης. Μέσα σε ένα χαρούμενο και παιγνιώδες περιβάλλον, παιδιά που ακόμα δεν μιλούν ή περπατούν μαθαίνουν να τραγουδούν σωστά και να κινούνται στο ρυθμό. «Αυτή η ηλικία είναι σφουγγάρι. Το να λειτουργήσει κανείς δημιουργικά με τη μουσική δεν αναπτύσσεται ξαφνικά στα 15, καλλιεργείται από την πρώτη μέρα», εξηγεί η ίδια. Όσο νωρίτερα ξεκινά αυτή η διαδικασία, τόσο πιο παγιωμένη και βαθιά εντυπωμένη είναι η μουσική δεξιότητα. unsplash Η μουσική ως «ξένη γλώσσα» για τον εγκέφαλο Η κ. Στάμου παρομοιάζει την ανάπτυξη της μουσικής δεξιότητας με την εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας. Όπως ένα παιδί που εκτίθεται σε δύο γλώσσες από νωρίς τις μαθαίνει και τις δύο ως μητρικές, έτσι και ένα παιδί που εκτίθεται στη μουσική γλώσσα πριν την ηλικία των τριών αναπτύσσει ένα αποκλειστικό μουσικό δίκτυο στον εγκέφαλό του. Αυτό το δίκτυο θα είναι πάντα εκεί για τη μουσική λειτουργία και την επιτυχία του παιδιού. Έρευνες, άλλωστε, δείχνουν ότι παιδιά που ξεκινούν νωρίς την εκμάθηση μουσικού οργάνου με φυσικές ακουστικές μεθόδους (όπως η μέθοδος Suzuki) αναπτύσσουν εντυπωσιακή φυσικότητα στην εκτέλεση. Πέρα από τη μουσική: Ο ρόλος των γονέων Το πρόγραμμα «Baby Artist», που ξεκίνησε το 2001 σε συνεργασία με τον μουσικό και μουσικοπαιδαγωγό Χρήστο Γερμένογλου, έχει διαπιστώσει τον

θετικό αντίκτυπο της μουσικής και σε άλλες ικανότητες: τη γλώσσα, την κίνηση, την επίλυση προβλημάτων, την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και της κοινωνικής δεξιότητας. Παράλληλα, οι γονείς εκπαιδεύονται να τραγουδούν σωστά και ενθαρρύνονται να συνεχίσουν τη μουσική εκπαίδευση στο σπίτι, ενισχύοντας τη διαδικασία με όμορφο και αυθόρμητο τρόπο.

unsplash Τα οφέλη της μουσικής στην τρίτη ηλικία Στο άλλο άκρο της ζωής, η μουσική αποδεικνύεται εξίσου ευεργετική. Στο πρόγραμμα «Αγέρας», ηλικιωμένοι συμμετέχουν σε εβδομαδιαίες ομάδες όπου τραγουδούν, εκφράζονται μέσω της κίνησης, παίζουν και ακούν μουσικά όργανα, και θέτουν κοινούς μουσικούς στόχους. Σε βιολογικό επίπεδο, παρατηρείται βελτίωση της αναπνοής, του κορεσμού οξυγόνου, της εξισορρόπησης του καρδιακού παλμού και της πίεσης. Επιπλέον, επιβραδύνεται ο ρυθμός γήρανσης και εξασθένισης της λειτουργικότητας, ενώ βελτιώνεται η συναισθηματική τους υγεία. Η κ. Στάμου επισημαίνει ότι η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας δίνουν μεγάλη έμφαση στην ενεργό γήρανση. «Όταν δημιουργούμε μουσικές παρεμβάσεις για τους ηλικιωμένους με τους ηλικιωμένους, όλα αυτά τα προβλήματα απομόνωσης, μοναξιάς, έλλειψης κοινωνικού ενδιαφέροντος, αναιρούνται πάρα πολύ γρήγορα», τονίζει. Η μουσική λειτουργεί ως γιορτή, δημιουργώντας το αίσθημα του ανήκειν και της κοινής δουλειάς για έναν στόχο. Γέφυρες γενεών μέσω της μουσικής Πρόσφατα, πραγματοποιήθηκε μια συγκινητική συνεργασία μικρών παιδιών με τους γονείς τους και ηλικιωμένων, οι οποίοι συνυπήρξαν δημιουργικά στη σκηνή σε μια συναυλία του Δήμου Πυλαίας - Χορτιάτη σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Μακεδονίας. Αυτή η σύμπραξη στέλνει ένα ηχηρό μήνυμα: «Οι ηλικιωμένοι μπορούν να προσφέρουν σε άλλες ηλικιακές ομάδες, βοηθούν τους μικρούς, παίζουν με τους μικρούς, συμβάλλουν στα πολιτιστικά δρώμενα». Η μουσικοθεραπεία αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη αναγνώριση, συνταγογραφούμενη στο εξωτερικό όπως η φυσιοθεραπεία στην Ελλάδα, καθώς μειώνει την ανάγκη για φάρμακα και άλλου τύπου περίθαλψη. Ήδη, το πρόγραμμα «Αγέρας» έχει 150 συμμετέχοντες από τα ΚΑΠΗ του Δήμου Πυλαίας - Χορτιάτη, επεκτείνεται στον Δήμο Αμπελοκήπων-Μενεμένης, και υλοποιούνται δράσεις σε ιδρύματα και γηροκομεία από φοιτητές. Αντίστοιχα, τα προγράμματα του «Baby Artist» αγκαλιάζουν πάνω από τριακόσια παιδιά, αναδεικνύοντας τη διαχρονική και θεραπευτική δύναμη της μουσικής. Οι αιώνιοι γύρισαν διψασμένοι από την έρημο και ψάχνουν την όαση μέσω... τελικών 27.05.2025 23:40 Μυθικός Αντετοκούνμπο σε Κριστιάνο: «Έλα να παίξεις στην Ελλάδα» 27.05.2025 23:37 Ο Μίτσιτς δεν σκοπεύει να παίξει στη Χάποελ του Ιτούδη - Έχει αλλού το... μυαλό του 27.05.2025 23:34 Ο Μιχάλης Τσόχος αναλύει στη WEB TV του Athletiko γιατί δεν παίρνει Πρωτάθλημα ο Παναθηναϊκός (video) 27.05.2025 20:01 Οι αιώνιοι γύρισαν διψασμένοι από την έρημο και ψάχνουν την όαση μέσω... τελικών 27.05.2025 23:40 Μυθικός Αντετοκούνμπο σε Κριστιάνο: «Έλα να παίξεις στην Ελλάδα» 27.05.2025 23:37 Ο Μίτσιτς δεν σκοπεύει να παίξει στη Χάποελ του Ιτούδη - Έχει αλλού το... μυαλό του 27.05.2025 23:34 Ο Μιχάλης Τσόχος αναλύει στη WEB TV του Athletiko γιατί δεν παίρνει Πρωτάθλημα ο Παναθηναϊκός (video) 27.05.2025 20:01 Αριθμός Πιστοποίησης Μ.Η.Τ.232472

