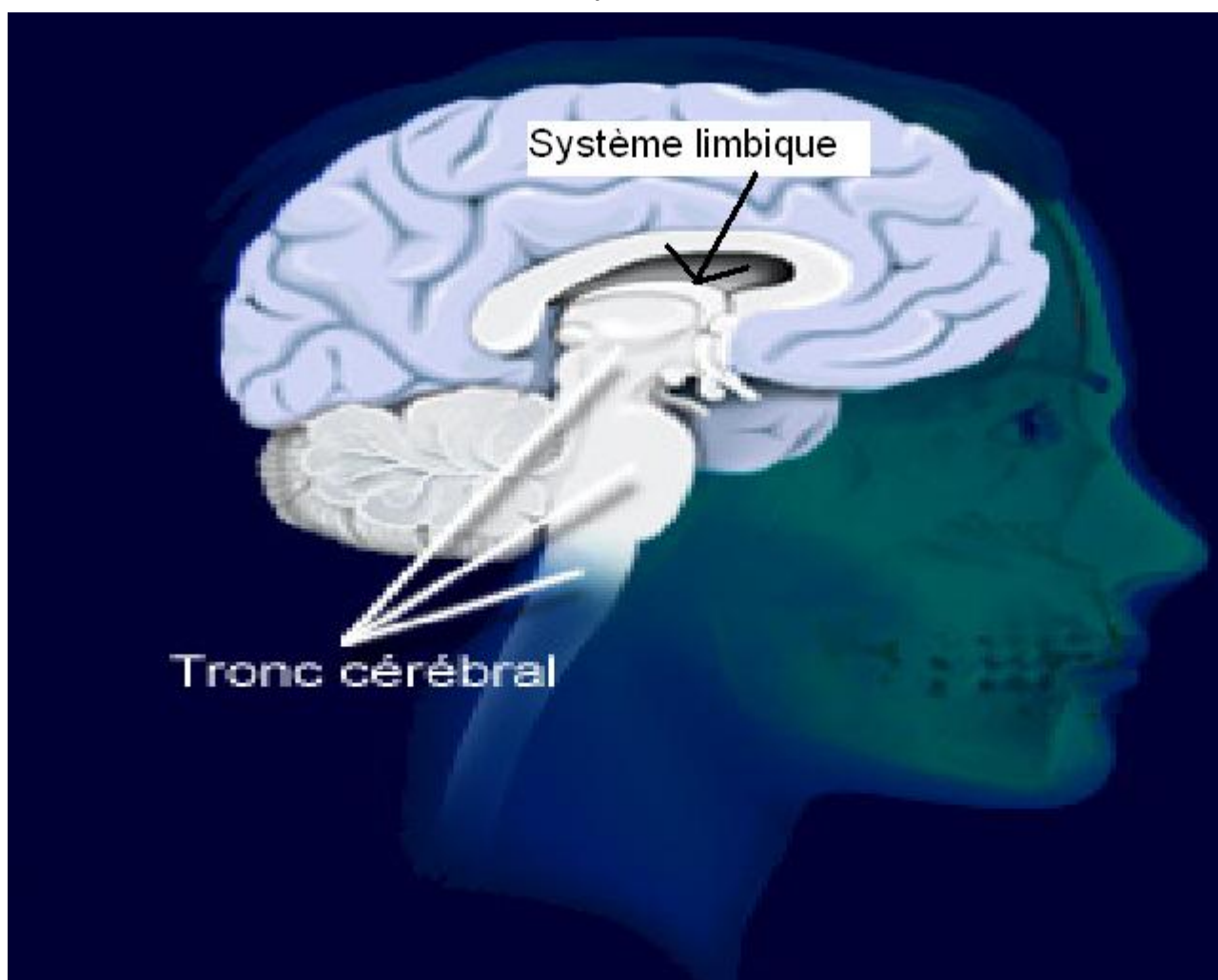


Les effets positifs de la musique expliquent les manques des prosélytes d'Allah qui la refusent

écrit par Laveritetriomphera | 12 mai 2016



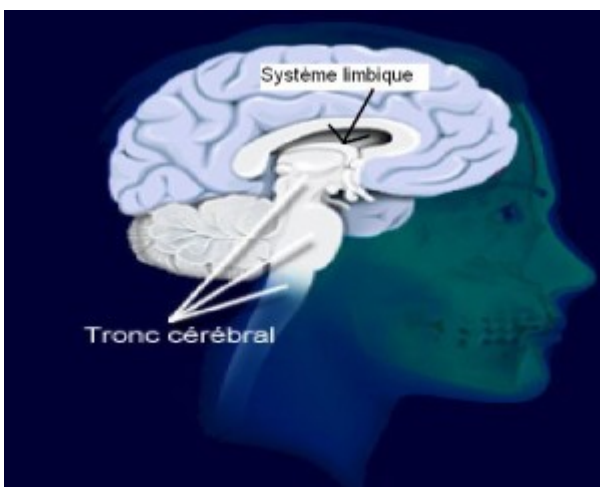
Une fillette musulmane [autorisée à mettre un casque](#) sur ses oreilles pendant les cours de musique... Quelle hérésie ! Quelle monstruosité !

L'homme ne peut vivre sans musique. Elle est indispensable au niveau psychique, mais son effet va bien au-delà.

Les effets de la musique sur notre organisme

Comment agit la musique sur notre organisme?

Nous connaissons tous le plaisir que procure la musique, mais nous ne réalisons pas toujours que ses pouvoirs vont beaucoup plus loin que la simple douceur frappant l'oreille. C'est une onde, une vibration, qui entre en résonance avec notre système nerveux et fait naître en nous des émotions, des réactions d'apaisement ou de stimulation. Elle modifie notre humeur et facilite notre homéostasie. Il est notoire qu'elle aide à la relaxation et à la douceur de vivre.



Des recherches poussées sur les effets physiologiques de la musique nous montrent qu'elle agirait sur notre **système nerveux parasympathique** lequel se conduit en quelque sorte comme un protecteur naturel de notre organisme en empêchant notre **système nerveux sympathique**, son frère jumeau, de s'emballer. Ses effets se font sentir par un ralentissement de nos rythmes respiratoire et cardiaque, par une diminution de la tension artérielle, une détente musculaire et par l'instauration d'un état de calme .

« Il y a de la musique dans le soupir du roseau
; Il y a de la musique dans le bouillonnement
du ruisseau ; Il y a de la musique en toutes
choses, si les hommes pouvaient l'entendre ».
George Gordon, Lord Byron, extrait de DON
JUAN

L'action de la musique touche le système limbique où se trouve le clavier de nos émotions. Le rythme, la tonalité et l'intensité des sons stimulent ainsi nos réactions émotives et nous apportent un bien-être favorisant le calme, l'équilibre et l'évolution vers une amélioration de notre état physique et psychologique, lorsque cela est nécessaire et possible.

Définitions :

- **Système limbique** : Ensemble de zones du cerveau connues pour jouer un rôle dans l'olfaction, la mémoire et la régulation des émotions . Toutes les zones qui le constituent sont situées vers la base du cerveau, autour du thalamus : septum, fornix, hippocampe, amygdale, cortex insulaire et fronto-orbitaire postérieur.

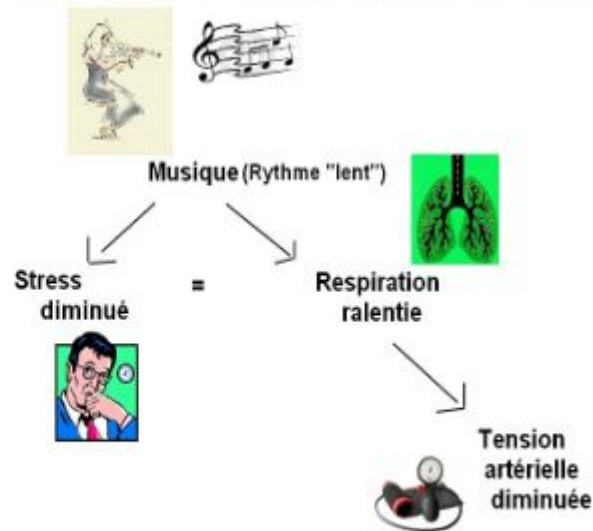
- **Système nerveux parasympathique** : Le système parasympathique est l'une des trois divisions qui constitue le système nerveux , il est responsable du ralentissement de la fréquence cardiaque (cardio-modérateur), de l'augmentation des sécrétions digestives . Il intervient dans certains phénomènes pathologiques, tels les évanouissements ou « malaise vagal », phénomènes colitiques (colite), diarrhées, vomissements, larmes, etc.

- **Système nerveux sympathique** : Le système nerveux sympathique correspondant à la mise en état d'alerte de l'organisme et à la préparation à l'activité physique et intellectuelle. Il constitue le système nerveux . Le système nerveux sympathique contrôle une grande partie des activités inconscientes (autonomes) du corps humain , le rythme cardiaque et la contraction des muscles lisses par exemple .

La musique et son effet sur la respiration et la pression artérielle

Certaines réponses physiologiques sont fortement influencées par la musique, dont la respiration et la tension artérielle. En effet, un rapport intime s'établit entre le stress, la respiration et la musique qui agit pour la ralentir et une réaction de diminution de la tension artérielle.

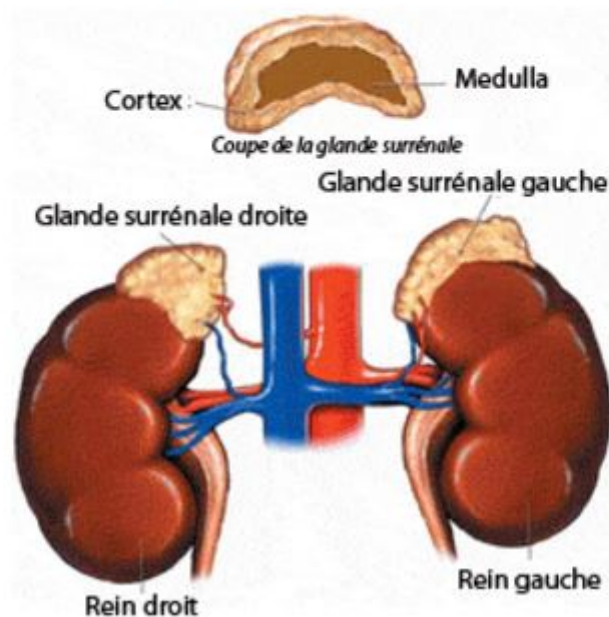
Mais c'est le rythme musical plutôt que le style de musique qui influencerait la respiration et le système cardiaque. Un rythme lent provoquerait une respiration plus profonde qui diminue en même temps le rythme cardiaque et la pression artérielle. Un rythme musical plus rapide provoquerait un effet contraire. Il est ainsi démontré que, l'audition de mélodies apaisantes du stress, couplée avec une respiration abdominale lente, provoque, avec la pratique, une réduction de la tension artérielle.



Moins de stress en musique

La musique, en agissant sur le système nerveux, aide à relaxer et à réduire les tensions. Elle abaisse en effet le taux de cortisol, une hormone corticostéroïde sécrétée par le cortex de la glande surrénale et responsable entre autres du stress.

D'après ses recherches, le chercheur Anglais Karageorghis avance que la musique améliore la bonne humeur (joie, vigueur par exemple) et tempère la mauvaise humeur (tensions, dépression, énervement par exemple).



Des études scientifiques le confirment : la musique a des effets positifs sur notre

corps

S'il est reconnu qu'elle adoucit les mœurs, la musique aurait bien d'autres vertus bienfaisantes. Certaines musiques et sons ont un pouvoir relaxant, régénérateur et peuvent aider à la concentration, à l'amélioration de la performance et des capacités physiques. La musique, en détournant l'attention du sportif, peut jusqu'à faire oublier la fatigue et la douleur.

Musique et performance sportive

Plusieurs études scientifiques révèlent que la musique peut avoir un impact favorable sur la performance sportive. La musique diminue les sensations de malaise qui découlent de l'activité physique, elle augmente la tolérance à l'effort, elle aide à la concentration et à la préparation mentale.

Cette observation est particulièrement intéressante dans les sports d'endurance où la musique présente des effets positifs considérables chez le sportif de niveau moyen. Cet effet est par contre moins visible chez le sportif de haut niveau.

Dans une étude menée à l'université de Brunel en Angleterre sur 20 hommes de 20 ans courant le 400 mètres au sprint. Les chercheurs ont mis en évidence l'action bénéfique de la musique sur les performances des coureurs. Les résultats sont sensiblement les mêmes que la musique soit synchronisée, c'est à dire répétitive et dans le même rythme que celui de l'effort, ou pas (dans ce cas, le sportif écoute la musique en arrière plan pendant l'exercice sans effort particulier pour rester dans le rythme).

Dans le contexte d'efforts de longue durée, d'autres études viennent étayer cette même hypothèse que la musique améliore les performances. Le rythme apparaît comme un facteur essentiel plus que les autres composantes de la musique, par exemple le fait de connaître le morceau écouté.

Musique et concentration

La musique stimule la créativité et améliore les capacités cognitives (attention, mémoire). En faisant barrière aux bruits environnants, elle peut favoriser la concentration. Attention cependant au choix musical : les chansons connues peuvent inciter à fredonner la mélodie, battre le rythme et ainsi détourner l'attention.

Chez les sportifs , la musique peut contribuer à une aide efficace pour la préparation mentale qui précède une épreuve .

La musique aide à réduire la douleur

Une musique relaxante libère des endorphines, substances au rôle anti-douleur secrétées par le cerveau et qui ont des propriétés analgésiques, calmantes et euphorisantes.

Par ailleurs, une musique captivante et agréable détourne l'attention et défocalise celle-ci de la douleur.

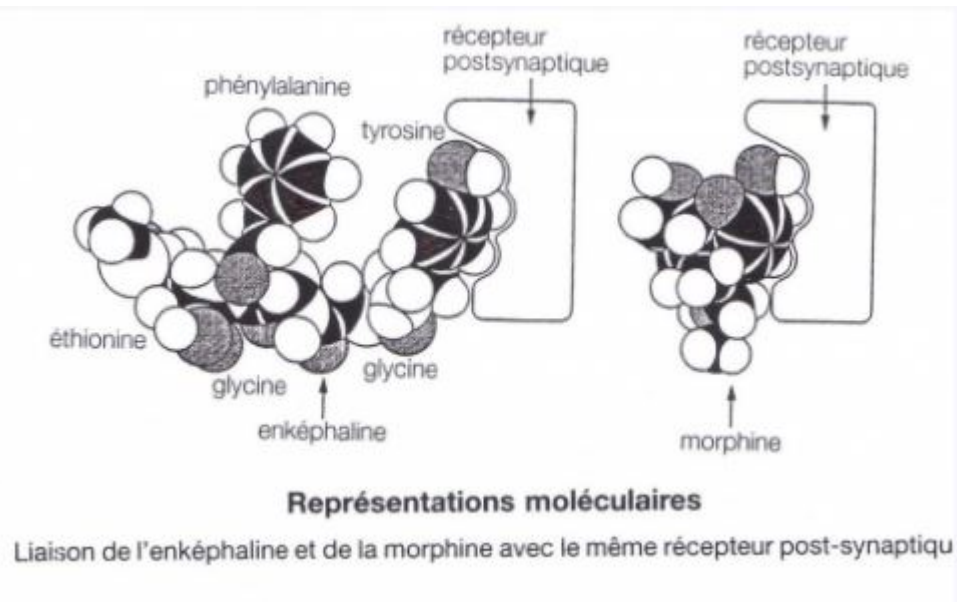
Définition endorphines: Les endorphines sont des substances naturellement synthétisées par l'organisme. Ce sont des cellules situées au niveau de l'hypothalamus et de la glande pituitaire qui sont en charge de leur sécrétion.

Elles ont des propriétés analgésiques (antidouleur) équivalentes à celles que procure la morphine. Autrement dit une endorphine serait l'équivalent d'une morphine naturelle.

Les endorphines sont constituées d'une petite quantité d'acides aminés. Le nombre d'acides aminés constituant ces peptides est variable, mais tous se caractérisent par une séquence constituée de cinq acides aminés identiques, nécessaire à leur action.

Les endorphines se répartissent en trois groupes qui se différencient par leurs précurseurs protéiques, codés par des gènes différents :

- Les enképhalines constituées de cinq à huit acides aminés.
- Les néoendorphines et les dynorphines formées de huit à seize acides aminés,
- La bêta-endorphine constituée de trente et un acides aminés.



Mécanisme de l'action de la musique sur l'homme.

La musique agit sur l'organisme par la mélodie, l'harmonie, la masse orchestrale et le rythme.

- La mélodie, ou suite des tonalités (tons, notes) ou air de la chanson, est perçue par le cerveau droit qui peut concevoir un plaisir esthétique, agissant sur l'humeur et conditionnant, semble-t-il, la sensibilité d'un peuple. Jusqu'au XVIIIème siècle, la France a été réputée championne dans le domaine de la mélodie. Depuis son goût musical est discuté...
- La dominante harmonique, dépendant des relations entre les sons aigus et les sons graves, leur codification, permet de combiner plusieurs mélodies ensemble en produisant un effet agréable pour la sensibilité européenne (musique baroque). La partie harmonique de la musique est perçue par la fonction analytique du cerveau gauche ; elle provoque l'éveil et elle est réputée développer l'intellect, en augmentant le Q.I. (quotient intellectuel).
- La masse orchestrale, ou puissance sonore des instruments de musique. La loi reconnaît que les sons sont dangereux pour l'oreille au-dessus de 85 décibels. Or l'écoute des « musiques jeunes » et des « musiques nouvelles » se fait souvent dans une ambiance sonore de plus de 120 décibels (concerts

rock, discothèques, baladeurs). Aussi la surdité (en général partielle) est-elle en croissance continue dans les pays occidentaux malgré les mises en garde du corps médical. Car on a réussi à inculquer aux gens que la jeunesse idéale doit aimer le bruit et la violence.

- Le rythme, ou suite périodique combinant des éléments longs et des éléments courts (notes blanches et noires ou mouvements de danse). On peut le produire soit avec des battements du tam-tam ou de tout autre instrument de percussion de la batterie ou encore par le synthétiseur qui imite ces instruments de percussion, ces procédés simplistes rythment les musiques dites « jeunes », « nouvelles » ou « modernes » soit par la combinaison tonale et harmonique des sons provenant de plusieurs instruments de musique (violons, trompettes et harpe par exemple). Ce dernier type de rythme, obtenu sans intervention d'aucun instrument de percussion, est celui de la musique européenne par excellence.

Pour conclure, la musique agit dans notre système nerveux parasympathique et touche notre système limbique, elle amène de nombreux effets sur l'organisme avec des changements (hausse ou diminution) de la tension artérielle, de la fréquence cardiaque, du stress, des performances physiques, de la concentration, de la douleur et stimulation de nos réactions émotives. Ces réponses peuvent être influencées par le style musical (par exemple, classique, rock..), la mélodie, la structure harmonique, le rythme et le tempo.

<http://tpe-batement-binauraux.webnode.fr/les-effets-de-la-musique-sur-notre-organisme/>