
COMPOSING MUSIC FOR RELAXATION AND REST

Krasimira Georgieva Fileva – Ruseva

Academy of Music, Dance and Fine Arts “Prof. Asen Diamandiev” - Plovdiv, Bulgaria
krassyfilleva@abv.bg

Abstract: The modern world - dynamic, rapidly changing, aggressive - a world in which a person feels uncertain about his future - causes a lot of tension, anxiety, stress. In such a challenging environment, after a hard day's work, one needs a complete rest to successfully restore his strength. Contact with art, especially if the work chosen for perception has a calming effect, can contribute a lot in this regard. Listening to appropriate music is beneficial. The new achievements of music psychology and music therapy point in no small measure to the necessary qualities of a musical work to ensure such an effect on the listener. Compiling a relaxation program, i.e. a series of musical works, listening to which calmness is achieved, is a selection of excerpts, in which music that emotionally resonates with the state of the user is initially sought, i.e. this is most likely music that brings tension; and gradually moves to fragments that have a calming effect. The main material of this study are the elements of the musical texture - melody, accompaniment, parts of the musical form, the performance of the composed piece, with an emphasis on the impact on the listener. The methods used are: theoretical analysis of scientific literature on the issue of the impact of music, comparison of available information, analysis of the process of composing relaxing music from the point of view of its effect on the perceiver. The applied analyzes provided an opportunity to formulate conclusions regarding the specificity of musical pieces composed for the purpose of relaxation of the perceiver. According to various studies, the results of which are widely confirmed, the major mode is defined as the carrier of more vitality, energy, activity, assertiveness, hope, its sound is characterized as brighter and more vivid than that of the minor. The minor mode is defined as dark, gloomy, mysterious, passive, but also soothing. Pentatonic is also a successful choice - a sound line that excludes semitone relations. It is known in East Asian music, but also often found in our Rhodope music. The absence of semitones, i.e. of premises to create tension, makes the pentatonic particularly suitable for relaxation tunes. In terms of metrorhythmic organization, a smooth, uniform rhythm composed of equal tonal durations (which can be provided by just one voice, or achieved as a rhythmic complement between individual voices in a piece) contributes to help soothe the listener. The melody, designed to create a feeling of comfort, calmness, non-conflict, is suitable to be performed by a timbre that does not sound sharp, aggressive, too distinct, not "pierced". Regarding the performance of music for relaxation, the generalization of results of experimental research necessitates the conclusion that soothing music should sound slow, quiet, soft. Smoother-sounding technic marks, such as melodious legato, soft, dense nonlegato, are preferred, and technic marks such as staccatissimo, clearly articulated staccato, aggressive marcato are avoided. The melodically active accompanying texture plans do not contradict the peaceful nature of the music. However, too much complication and saturation with very short tonal durations of the accompaniment attracts and activates the listener's attention, i.e. would have more of a tonic effect than the sought-after relaxant. In relation to functional scale relationships, since the dominant carries tension, it makes sense to look for less frequent use of bright dominant chords in the accompaniment. Like the melody, however, the harmonic language should not be too unexpected and unusual.

Keywords: Psychology of music, relaxation, music therapy, composing music, music for relaxation

КОМПОЗИРАНЕ НА МУЗИКА ЗА РЕЛАКСАЦИЯ И ПОЧИВКА

Красимира Георгиева Филева-Русева

Академия за музикално, танцово и изобразително изкуство "Проф. Асен Диамандиев" – Пловдив,
България, krassyfilleva@mail.bg

Резюме: Съвременният свят - динамичен, бързо променящ се, агресивен - свят, в който човек се чувства несигурен за бъдещето си - причинява много напрежение, тревога, стрес. В такава среда, избилстваща от предизвикателства, след тежък работен ден човек има нужда от пълноценна почивка, за да възстанови успешно силите си. Съприкосновението с изкуство, особено, ако избраното за възприемане произведение носи успокояващо въздействие, може да допринесе много в това отношение. Удачно е слушането на подходяща музика. Новите постижения на музикалната психология и музикотерапията насочват в немалка степен към необходимите качества на музикалната творба, които да осигурят такъв ефект върху слушателя. Съставянето на програма за релаксация, т.е. поредица от музикални творби, с прослушването на която се

постига успокояване, представлява подбор на откъси, при които първоначално се търси музика, емоционално резонираща на състоянието на потребителя, т.е. това най-вероятно е музика, която носи напрежение; и постепенно се преминава към фрагменти, които имат успокояващо въздействие. Основен **материал** на това изследване са елементите на музикалната тъкан - мелодия, съпровод, дялове на музикалната форма, изпълнението на съчинената пиеса, като акцент е поставен на въздействието върху слушателя. Използвани са **методите**: теоретичен анализ на научна литература по въпроса за въздействието на музиката, съпоставка на наличните сведения, анализ на процеса съчиняване на релаксираща музика от гледна точка на нейния ефект върху възприемачия. Приложените анализи предоставиха възможност за формулиране на изводи относно спецификата на музикалните пиеси, съчинявани с цел релаксация на възприемачия. Според различни проучвания, чиито резултати взаимно се потвърждават, мажорният лад е дефиниран като носител на повече жизненост, енергия, активност, категоричност, надежда, неговото звучене е определяно като по-ярко и светло от това на минора. Минорният лад е определян като тъмен, мрачен, мистериозен, пасивен, но и успокояващ. Удачен избор е и пентатониката - ладова структура изключваща полутонови отношения. Позната е в източноазиатската музика, но рядко срещана също и в нашата родопска музика. Отсъствието на полутонове, т.е. на предпоставки за създаване на напрежение, прави пентатониката особено подходяща за мелодии за релаксация. По отношение на метроритмичната организация е известно, че плавният, равномерен ритъм, съставен от еднакви тонови трайности (който може да бъде поднесен само от един глас, или да се постигне като ритмическо допълване между отделните гласове в произведението), допринася за успокояване на слушателя. Мелодията, предназначена да създава усещане за комфорт, спокойствие, безконфликтност, е подходящо да бъде изпълнена от тембър, който не звучи рязко, агресивно, твърде отчетливо, не е "пробивен". По отношение изпълнението на музика за релаксация, обобщаването на резултати от експериментални изследвания налага извода, че успокояващата музика трябва да звучи бавно, тихо, меко. Предпочитат се по-плавно звучащи шрихи, като напевно legato, меко, плътно nonlegato, а се избягват шрихи като staccatissimo, ясно артикулирано staccato, агресивно marcato. Мелодически активните съпровождащи фактурни планове не противоречат на спокойния характер на музиката. Въпреки това, твърде голямо усложняване и насищане с много кратки тонови трайности на акомпанимента привлича и активизира вниманието на слушателя, т.е. би имало повече тонизиращ ефект, отколкото търсения релаксиращ. Във връзка с функционалните ладови връзки, тъй като доминантата носи напрежение, има смисъл в съпровода да се потърси по-рядка употреба на ярки доминантови акорди. Както мелодията обаче, така и хармоничният език не бива да бъде твърде неочакван и необичаен.

Ключови думи: Психология на музиката, релаксация, музикотерапия, композиране на музика, музика за релаксация

1. УВОД

Съвременният свят - динамичен, бързо променящ се, агресивен - свят, в който човек се чувства несигурен за бъдещето си - причинява много напрежение, тревога, стрес. В такава среда, изобилстваща от предизвикателства, след тежък работен ден човек има нужда от пълноценна почивка, за да възстанови успешно силите си. Съприкосновението с изкуство, особено, ако избраното за възприемане произведение носи успокояващо въздействие, може да допринесе много в това отношение. Удачно е слушането на подходяща музика. Новите постижения на музикалната психология и музикотерапията насочват в немалка степен към необходимите качества на музикалната творба, които да осигурят такъв ефект върху слушателя. Съставянето на програма за релаксация, т.е. поредица от музикални творби, с прослушването на която се постига успокояване, представлява подбор на откъси, при които първоначално се търси музика, емоционално резонираща на състоянието на потребителя, т.е. това най-вероятно е музика, която носи напрежение; и постепенно се преминава към фрагменти, които имат успокояващо въздействие. Тук няма да разглеждам примери на музика, която повишава напрежението у възприемачия, ще говоря направо за създаването на музикална пиеса, която притежава спокоен характер, т.е. на музика, която може да бъде използвана в края на последованието от тонови творби.

2. МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

Основен **материал** на това изследване са елементите на музикалната тъкан - мелодия, съпровод, дялове на музикалната форма, изпълнението на съчинената пиеса, като акцент е поставен на въздействието върху слушателя.

Използвани са **методите**: теоретичен анализ на научна литература по въпроса за въздействието на музиката, съпоставка на наличните сведения, анализ на процеса съчиняване на релаксираща музика от гледна точка на нейния ефект върху възприемачия, съчиняване на музикални пиеси за релаксация.

3. ИЗИСКВАНИЯ КЪМ ХАРАКТЕРИСТИКИТЕ НА ОСНОВНАТА МЕЛОДИЯ

В този раздел ще разгледам изискванията към спецификата на музикалната пиеса, предвидена за релаксация, от гледна точка на основните характеристики на тонова творба - ладова структура, метроритмична организация, темброви и динамични характеристики.

Ладова структура

Въздействието на ладовата структура е проучвано от американската изследователка Кейт Хевнер (Hevner, Kate, 1935). Според нейния труд мажорният лад е дефиниран като носител на повече жизненост, енергия, активност, категоричност, надежда, неговото звучене е определяно като по-ярко и светло от това на минора. Минорният лад е определян като тъмен, мрачен, мистериозен, пасивен, но и успокояващ. Тези резултати, с уговорката, че ладът може да даде определена насока на емоционалната реакция на възприемащия, но едно музикалноизразно средство не може да въздейства изолирано от останалите, участващи в произведението, а конкретната, прецизно настроена емоционална нагласа се постига при съчетаването на много изразни средства, показват, че за създаване на музика, която има задача да успокои слушателя, за предпочитане е да се използва като начална, отправна точка избор на минорен лад. Друга "следа" която може да ориентира автора на музика за релаксация за избор на подходяща по въздействие ладова структура, е това, че в най-често използваните в европейската музика два звукореда (мажор и минор) присъстват по два естествени полутона - в мажорния лад те са между 3-та и 4-та; и между 7-ма и 1-ва степени, докато в натуралния минор те се намират между 2-ра и 3-та; и между 5-та и 6-та степени. Полутоновете в музиката се разглеждат като носители на напрежение. По тази причина, е логично да се потърси тонова редица, в която полутонови отношения не съществуват. Такъв звукоред е пентатониката. Тя е ладова структура, позната в източноазиатската музика, но нерядко срещана също и в нашата родопска музика. Отсъствието на полутонове, т.е. на предпоставки за създаване на напрежение, прави пентатониката особено подходяща за мелодии за релаксация.

Фигура № 1 - "Рипни, Калинке, да тропнем" - българска народна песен от Родопите

Voice

Рип ни, Ка - лин - ке, да троп - не ме, да се пу - кат

душ - ма - ни - не. да се пу кат душ - ма - ни - не,
Как да рип - на, как да троп - на,

хем и мой - не, хем и твой - не.
га виж май - ка от - де гльо - да.

Фигура № 2 - българска народна песен от Родопите (неозаглавена)

Не - вяс-то ми - ла и дра-га, пус-та на ва - ше ма - ха - ло

Изисквания към характеристиките на останалите фактурни планове

Въпреки че дисонансът в някои общества не се приема като дразнещ, е подходящо за релаксация да се съставя акомпанимент с повече консонантни съзвучия. Анализът на метроритмичните характеристики на музиката за почивка показва, че комплементарният ритъм, наличието на който предполага многогласна фактура, допуска присъствието на повече гласове, т.е. уплътнената фактура не противоречи на успокояващите задачи на пиесата. Постигането на комплементарен ритъм предполага по-раздвижени вътрешни гласове и по-гъвкава басова линия, за да се осъществи ритмическото допълване. Това означава, че мелодически активните съпровождащи фактурни планове не противоречат на спокойния характер на музиката. Въпреки това, твърде голямо усложняване и насищане с много кратки тонови трайности на акомпанимента привлича и активизира вниманието на слушателя, т.е. би имало повече тонизиращ ефект, отколкото търсения релаксиращ. Във връзка с функционалните ладови връзки, тъй като доминантата носи напрежение, има смисъл в съпровода да се потърси по-рядка употреба на ярки доминантови акорди. Както мелодията обаче, така и хармовичният език не бива да бъде твърде неочакван и необичаен.

4. СЪЗДАВАНЕ НА ПИЕСАТА (РЕЗУЛТАТИ)

Нотният запис на пиесата, т.е. въвеждането на съчиняваната музика в компютърна програма за нотопис изисква да се започне с избор на музикални инструменти, на които пиесата ще се изпълнява, т.е. на тембри. След това се определя тоналност, метрум и продължителност, в случая измервана като брой тактове. Броят тактове може да се променя по време на създаването на музиката, така че отначало се въвежда приблизително число.

Когато първоначалният вид на партитурата е готов, се пристъпва към създаване на мелодията. Произволен мотив може да бъде начален, можем да го запишем и да ползваме функцията на софтуера за възпроизвеждане. При "просвирването" от компютъра оценяваме звученето на мотива - на този етап мелодическа графика, естество на звученето, спокоен характер, съвместимост на избрания тембър. Коригираме това, което ни звучи като неудачно избрано. Вторият мотив може да развива първия, или да бъде контрастен. Отново прослушваме, тази път цялата създадена фраза. След необходимите корекции продължаваме, като третият мотив може да повтаря първия, да бъде негова "вариация", да съдържа логическото ударение (обикновено това се проявява чрез възходящи мелодични ходове), четвъртият мотив е удачно да завърши първата обособена музикална мисъл. Тук трябва да решим, дали второто полуизречение, което предстои да съчиним, ще бъде сходно или ще се различава явно от първото. Него също създаваме мотив по мотив. Първите осем мотива могат да съставляват първия период (дял) на нашата пиеса за релаксация. На този етап трябва да вземем ясно решение за това, каква музикална форма ще създаваме. Ако сме избрали размер 6/8 в много бавно темпо, мелодията от осем мотива може да има достатъчна продължителност, за да може възприемащият да попадне под въздействието ѝ. Ако обаче нашата мелодия е в размер 2/4, в по-близко до умерено темпо и с преобладаващо движение в четвъртини, тогава има голяма вероятност пиесата да се окаже твърде кратка, за да предизвика търсения ефект. Тогава е удачно да постъпим към съчиняване на нов дял. Вторият дял, ако ще има такъв, съчиняваме по същия начин, но при двуделна или триделна форма трябва да получим повече или по-малко изявена отлика с първия дял. Ако нашата композиция ще има трети дял, решаваме, дали той ще повтара буквално първия, или ще се различава частично от него. Тук е моментът да поясня, че триделната форма, като носител на симетрия, се възприема като статична, т.е. допълнително притежава успокояващо въздействие. Третият дял може да завърши нашата композиция и ние трябва да предвидим заключение, което ще бъде максимално спокойно, плавно, тихо, нежно и безконфликтно. След като сме създали мелодията, започваме добавянето на акомпаниращите гласове. Тук ще бъде необходимо многократно "изпробване" - възпроизвеждане от компютърната програма - и оценка на ефекта от всяко съзвучие, всяко последование, всеки мелодичен ход в съпровождащите гласове. Съществуват някои правила, които могат да ориентират при избора на съпровождащи гласове и съзвучия:

- При съчиняване на акомпанимент към музика за релаксация се препоръчва, по възможност, хармонията да не се сменя в рамките на един такт;

- Изборът на съпровождащия акорд, който е подходящ за такта, е подсказван от ладовите степени, прозвучаващи в мелодията. Мелодичен ход, съдържащ степени, участващи в Доминантовия акорд, например II – VII степен или V - VII - II степен, се съчетава най-удачно с Доминантов акорд в акомпанимента, докато наличието на VI – IV степени в мелодията подсказва използване на Субдоминанта в съпровода. Доминантовата хармония обичайно е следвана от Тоника.

Оценяваме съвместимостта на тоновете от съзвучието помежду си и с мелодията. Оценяваме също и тембровата съчетаемост на фактурните планове и очаквания ефект върху слушателя. След като пиесата е създадена и записана, прецизираме динамиката ѝ, т.е. силата на звучене. За релаксиращ ефект трябва да не

използваме резки акценти, твърде плътна динамика, но също и твърде тихо звучене, което напряга слуховия апарат на възприемащия, подтиквайки го да полага допълнителни усилия, за да чуе звуците. Трябва да избягваме и твърде високи тонове (високите тонове - високите честоти - се възприемат като по-остри, резки - Т- Стоев, 2013), твърде голяма динамическа разлика между фактурните планове (например мелодията да звучи много по-ярко от акомпанимента), както и доминиране на басовата линия или друг акомпаниращ глас пред основната мелодия. При финалното прослушване трябва да отчетем цялостното въздействие, както и съвместимостта на дяловете един с друг, тъй като за релаксираща творба, въпреки известно разнообразие, елементите не трябва да контрастират рязко един с друг.

5. ДИСКУСИЯ

В научната литература по въпросите на музикалната психология и терапия са известни трудове, разглеждащи въздействието на музиката и изразните ѝ средства върху възприемащия. Изследване, свързано с композиране на музика за релаксация обаче не е правено, тъй като, както в психологията на музиката - за проучвания, експерименти и примери, поясняващи или аргументиращи дадено твърдение - така и в терапевтичните сеанси се използват вече създадени творби.

6. ИЗВОДИ

Създаването на музика за релаксация, за да бъде тя ефикасна, се подчинява на определени правила. Съблюдават се изисквания към ладовата структура, метроритмическата организация, тембровата окраска, фактурата, формата, а също и към темпото, динамиката, щрихите, звуковия баланс на фактурните елементи при изпълнението на пиесата.

При съчиняване на нашия творчески продукт се предвижда неговото достатъчно времетраене, за да има възможност слушателят да попадне под въздействието на музиката.

ЛИТЕРАТУРА

- Блинова, М. (1974) Музыкальное творчество и закономерности высшей нервной деятельности. Ленинград, Выготский, Л.С. Психология на изкуството.
- Hevner, Kate (1935). The Affective Character of the Major and Minor Modes in Music. *American Journal of Psychology* Vol. 47, No. 1, pp. 103-118. University of Illinois Press
- Hevner, K. (1936). Experimental Studies of the Elements of Expression in Music. *American Journal of Psychology*, 48, 248-258.
- Mincheva, P. (2014) 'Principles of Form Construction and their Dialectical Relation in the Musical Styles', *International Journal of Literature and Arts*. Special Issue: *Musical Theory, Psychology and Pedagogy*. Vol. 2, No. 5-1, pp. 61-64
- Mincheva, P. (2015b) 'The Phenomenon of the Number 3 in Music', *International Journal of Literature and Arts. Special Issue: Musical Theory, Psychology, Pedagogy and Performing*. Vol. 3, No. 5-1, October, pp. 37-42.
- Рачев, Н. (2005). Изследване на музикалната експресивност (нива на психологически анализ). В: *Годишник на Софийския университет "Св. Климент Охридски" Философски факултет, Книга – Психология, Том 98*. София, изд. на Софийския университет "Св. Климент Охридски"
- Sloboda, J. A. (1991a) Music Structure and Emotional Response: Some Empirical Findings. *Psychology of Music*, 19, p.110-120.
- Sloboda, J. A. (1991b). Empirical Studies of Emotional Response to Music. In: M.R. Jones (ed.), *Cognitive Bases of Musical Communication*. NY: American Psych. Association.
- Стоев, Т. (2013). Музикотерапия. Пловдив, Издателство АМТИИ, 224 с.
- Fileva-Ruseva, K.G (2022). A contemporary textbook on music psychology. *Годишник на АМТИИ "Проф. Асен Диамандиев"*, 2022, с. 39 - 46
- Филева-Русева, К.Г (2023). Развитие тембрового воображения учеников общеобразовательной школы с помощью электронных учебников по музыке. *Вестник Томского Государственного Университета Культурология и Искусствоведение Tomsk State University Journal of Cultural Studies and Art History*, бр.51, с. 225 - 236
- Филева-Русева, К.Г (2022). Въведение в музикалната психология. Пловдив, ФастПринтБукс, 146 с.
<https://www.youtube.com/channel/UCjuLYAwU2PavixDVOUXIeQ> , създаден и достъпен 20.10.2023
<https://thestrrip.ru/bg/materials/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-po-muzykoterapii-v-dou/> , достъпен 23.10.2023