

### 3回目「モーツァルトはすごい」

こんにちは。一般財団法人UNI H&H大学院代表講師の植田です。

3回目は「モーツァルトはすごい」というテーマについてお話しします。

前回の最後までも触れた通り、モーツァルトの楽曲は自律神経のうち副交感神経をよく刺激すると考えられています。

副交感神経が刺激され優位になると身体は休息モードに入り、回復促進・集中・パフォーマンスや創造性の向上などにつながることは前回お話ししました。

モーツァルトの音楽には他の楽曲には見られない、ある秘密があると言われています。

それは「高周波の倍音が豊富に含まれていること」と「自然界に多く見られる揺らぎ成分が多いこと」です。人間の耳は2万ヘルツまでの周波数を元々捉えられると考えられています。

それが年をとるにつれて、徐々に聴き取り能力は低下していき、聴力低下に相関して背骨が曲がってくると考えられています。50代を超えてくると、人には寄りますがモスキート音（モスキート＝蚊、12000ヘルツ以上）が聴き取れなくなってくるというのはよく聞く話だと思います。

高周波とは4000ヘルツ以上の周波数（1秒に振動する回数）を指します。モーツァルトの音楽には4000ヘルツ以上の周波数を豊富に含んでいる楽曲が多く、それらが副交感神経をよく刺激すると考えられています。

中には10000ヘルツ以上の倍音を豊富に含む楽曲もあり、それらは学習や運動においてゾーン（超集中状態）に入るために意図的に使用されたり、一部ではトランス状態（変性意識）を得るために使われることもあります。他には鈴を多用する民族音楽やインドネシアの楽器ガムラン、モンゴルの発声技術であるホーミーなども同様に有名です。

倍音とは私たちが耳で最初に捉えて判断している「基音」の整数倍の周波数で、基本的に自然界の全ての音にはこの倍音が豊富に含まれています。

倍音が豊富であればあるほど、その音や声は心地よく感じリラックスできると言われています。逆に機械音や電子音には倍音は含まれず、例えば時報の音などは非常に味気ない音に聞こえるでしょう。これは基音のみが聞こえているためです。

また、モーツァルトの音楽には揺らぎ成分が多く含まれると考えられています。

これは、純粹無垢で天才だったモーツァルトがヨーロッパ各地を演奏のために行脚する際に、様々な風景を目にして、その色やイメージをそのまま音に変換することができたからとも言われています。「揺らぎ」とは寄せては返す波や川のせせらぎ、木の葉のざわめき、小鳥のさえずり、炎の揺らめき、人間の鼓動（脈拍）など自然界に溢れているリズムで、メトロノームのように完全に一定ではないちょうど良いリズムの繰り返しのことを指します。

以上のことから、天才モーツァルトが紡ぎ出す音楽は没後200年以上経ってもなお、普遍的に世界中の人々に愛されている理由が分かるのではないのでしょうか。

高周波の倍音が豊富に含まれるモーツァルトの楽曲は、耳の聴き取りを改善したり、難聴の予防、偏頭痛や耳鳴りなどの不調に対するセラピーや、外国語の習得のための耳の訓練にも使用されているほど素晴らしい音楽です。また、モーツァルトの楽曲のような心地よさを感じる音楽はオキシトシンを始めとした幸せホルモンの分泌を促します。これについては次回お話しします。

では今回学んだことをぜひ日々の快禅メソッドの実践においても意識して取り組んでみましょう。

3回目の動画は以上です。また次回お会いしましょう。