

21.6. = Evropský den hudby



O Evropském dni hudby

Evropský den hudby připadá na 21.června. Za jeho vznik se zasloužil **bývalý francouzský ministr kultury Jack Lang roku 1981.** Vedla ho k tomu jeho **nespokojenost s trávením volného času mladých lidí.** Nelíbilo se mu, že se málo zapojují do uměleckého tvůrčího procesu.

Tento den je uznáván po celé Evropě a je věnován... samozřejmě hudbě. Konají se různé akce, které jsou s ní spojené. Akce se konají ve městech na ulicích, náměstích, v parcích a jiných místech volně přístupných veřejnosti.

I v České republice probíhají některé akce podporující Evropský den hudby. Nejsou však tak výrazné, a proto **mnoho Čechů ani neví, že takový den existuje.**

Vliv hudby na psychiku člověka

Hudba je pro většinu lidí důležitá. **Dokáže pozitivně působit na naši psychiku.** Dokonce odborníci prokázali, že **hudba, která se nám líbí, zvyšuje hladinu serotoninu, která se podílí na vzniku dobré nálady.** Jeho nízká hladina je typická pro depresi.

I díky tomu vznikla **muzikoterapie, což je léčebná metoda využívající jako terapeutického prostředku hudbu**, a to různým způsobem. Působí na nás rytmus, melodie i její harmonie. Tyto složky by měly **být ve vyváženém poměru, ale také záleží na jedinci**. Každému se líbí jiná hudba.

Výzkumy poukazují, že **hudba neovlivňuje jen psychiku, ale i fyzické zdraví člověka. Má vliv na krevní tlak či činnost srdce.**

A jakou roli hraje hudba ve vašem životě? Máte ji jen jako kulisu, nebo rádi relaxujete při pohodové hudbě, ať už jakéhokoliv žánru?