

Glasba kot sredstvo zdravljenja – historični vidik

Tina Bohak Adam

Univerza v Ljubljani, Akademija za glasbo
tina.bohakadam@ag.uni-lj.si



© 2025 Tina Bohak Adam

<https://doi.org/10.26493/978-961-293-544-3.1>

Razumevanje glasbe kot sredstva zdravljenja je prežeto z zgodovinskimi, s kulturnimi in z znanstvenimi spremembami, ki so oblikovale sodobno glasbeno terapijo kot priznano zdravstveno disciplino. Zdravilne učinke glasbe so poznali že v najstarejših civilizacijah. Stari Egipčani so pred več kot 4.000 leti glasbo uporabljali za zdravljenje bolnikov, v antiki pa so glasbi pripisovali magično moč očiščevanja, pomirjanja duha in zdravljenja telesnih bolezni. Pri številnih avtohtonih ljudstvih po svetu so bile pesmi, ritmi in zvoki ključni del magičnih ter zdravilnih praks, kar potrjuje univerzalnost glasbe kot sredstva za krepitev zdravja in skupnosti. V srednjem veku so menihi uporabljali cerkvene napeve za lajšanje duševnih stisk in bolečin. Skozi stoletja so se razvijali različni pristopi k uporabi glasbe v terapevtske namene. Ti segajo od ritualnih in religioznih praks do sodobne glasbene terapije, ki se je kot znanstvena disciplina začela razvijati konec 19. stoletja. Glasbena terapija je v 20. stoletju pomembno prispevala k rehabilitaciji vojnih veteranov in danes ostaja ključen del sodobne klinične prakse, ki temelji na interdisciplinarnem sodelovanju in se uporablja na različnih medicinskih področjih. V poglavju obravnavamo zgodovinski vidik zdravilne moči glasbe od pradavnih časov do sodobnosti, s poudarkom na ključnih zgodovinskih prelomnicah, kulturnih razlikah, znanstvenih utemeljitvah ter aktualnih trendih in izzivih v klinični praksi.

Ključne besede: glasba, zdravje, glasbena terapija, zdravljenje, dobro počutje, historični vidik

Music as a Means of Healing – A Historical Aspect

The understanding of music as a means of healing is profoundly shaped by historical, cultural, and scientific developments that have culminated in recognising modern music therapy as a legitimate healthcare discipline. The therapeutic effects of music were already acknowledged in the earliest civilisations. More than 4,000 years ago, the ancient Egyptians used music to treat patients, while in antiquity, music was attributed with magical powers of purification, soothing the mind, and healing physical ailments. Among numerous Indigenous cultures worldwide, songs, rhythms, and sounds have been integral to magical and healing practices, underscoring the universality of music as a tool for enhancing health and community cohesion. In the Middle Ages, monks employed liturgical chants to alleviate psychological distress and pain. Over the centuries, various approaches to the therapeutic use of music evolved, ranging from ritualistic and religious practices to modern music therapy, which began to develop as a scientific discipline at the end of the nineteenth century. In the twentieth century, music therapy played a significant role in the rehabilitation of war veterans, and today, it remains a vital component of contemporary clinical practice. It is grounded in interdisciplinary collaboration and is applied across diverse medical fields. This chapter examines the historical dimension of music's healing power from ancient times to the present, focusing on key historical milestones, cultural differences, scientific foundations, and current trends and challenges in clinical practice.

Keywords: music, health, music therapy, treatment, well-being, historical aspect

Uvod

Človeštvo zvok in še posebej glasbo v zdravilne namene uporablja že tisočletja. Začetki zdravljenja z zvokom in glasbo segajo v prazgodovino ter še dlje, v območje mita, religij in kolektivnega spomina (Dewhurst-Maddock, 1999). Glasba kot sredstvo zdravljenja ima globoke korenine v človeški zgodovini in kulturi. Že v najstarejših civilizacijah, kot so Mezopotamija, Egipt in antična Grčija, so glasbi pripisovali izjemne zdravilne lastnosti ter jo uporabljali za lajšanje telesnih in duševnih težav (Thaut, 2015). Grški zdravniki so, denimo, uporabljali flavte, lire in cimbale za zdravljenje svojih pacientov, Aristotel pa je svojem delu *De Anima* poudarjal moč glasbe pri vzbujanju čustev in očiščevanju duše (Meymandi, 2009). V starodavnih kulturah so glasbo pogosto povezovali z magičnimi in mističnimi pojmovanji bolezni, a so se skozi stoletja

razvijali tudi racionalnejši pristopi, ki so vključevali glasbo kot del celostnega zdravljenja (Thaut, 2015).

Skozi čas se je razumevanje zdravilnih učinkov glasbe poglobljalo, kar je omogočilo razvoj znanstveno podprtih pristopov. Sistematične raziskave o učinkih glasbe na fiziološke procese so se začele konec 19. stoletja. Že takrat so znanstveniki dokazali, da poslušanje glasbe lahko zniža krvni tlak, upočasni srčni utrip in okrepi delovanje parasimpatičnega živčnega sistema, kar pozitivno vpliva na zdravje in dobro počutje (Meymandi, 2009). V 20. stoletju je glasbena terapija postala predmet znanstvenega preučevanja in se razvila v priznano terapevtsko metodo, ki se uporablja v medicini, psihiatriji in rehabilitaciji (Korenjak, 2018).

Danes številne raziskave potrjujejo, da glasba pozitivno vpliva na okrevanje po nevroloških obolenjih, zmanjšuje anksioznost, bolečino in stres ter izboljšuje kognitivne in motorične sposobnosti (Victor, 2023; Zhi idr., 2024). Glasba je skozi zgodovino prešla pot od mističnega in ritualnega sredstva do znanstveno utemeljenega terapevtskega orodja, ki še danes pomembno prispeva k zdravju in dobremu počutju posameznika ter družbe (Thaut, 2015; Zhi idr., 2024). Ob tem ne smemo pozabiti na metodološke izzive in kritično presojo pri interpretaciji arheoloških, antropoloških ter zgodovinskih virov zaradi omejenosti virov in nevarnosti anahronizmov.

V nadaljevanju bomo podrobneje osvetlili ključne zgodovinske mejnike, razvoj glasbene terapije in sodobne znanstvene ugotovitve o njenem vplivu na zdravje.

Pradavnina in starodavne civilizacije

Glasba je bila že od najzgodnejših obdobj človeške zgodovine neločljivo povezana z zdravljenjem, obredi in duhovnostjo. V različnih kulturah in civilizacijah so ji pripisovali moč, da pomembno vpliva na telesno in duševno zdravje, celo odganja zle duhove, pomaga pri premagovanju bolezni in duševnih stisk ter tako prispeva k dobremu počutju posameznika in skupnosti (Hsu, 2021; Meymandi, 2009).

Najstarejši znani glasbeni instrument, neandertalčeva piščal, predstavlja ključen dokaz o uporabi glasbe v pradavnini. Najdena je bila med arheološkimi izkopavanji najdišča Divje babe blizu Cerknega na Slovenskem in je datirana v obdobje pred 60.000 leti. Je izdelek neandertalca. Izdelana iz stegenice mladega jamskega medveda je s štirimi luknjami sicer predmet razprav o namenu, vendar eksperimentalne rekonstrukcije potrjujejo, da je sposobna proizvajati diatonične tone, kar nakazuje namerno uporabo v obrednih ali komunikacijskih kontekstih (Narodni muzej Slovenije, b. l.). Ta najdba, skupaj s prazgodovinskimi

kostmi iz drugih lokacij (npr. piščal iz ptičje kosti, najdena v jami Hohle Fels v južni Nemčiji, 40.000–35.000 pr. n. št.), kaže na globoko povezanost med glasbo in človekovim iskanjem smisla skozi zvok (Conard idr., 2009). Čeprav o natančni vlogi glasbe v zdravljenju v prazgodovini ni neposrednih dokazov, antropološke raziskave sodobnih predpisemenih družb kažejo, da so bili glasba, petje in ples pogosto sestavni del magičnih ter zdravilnih obredov. Zvočni vzorci in ritmi so imeli pomembno vlogo pri vzpostavljanju telesnega in čustvenega odziva, kar je bilo ključno za obredje in zdravljenje (Thaut, 2015). Poznavanje zvokov, ritmov in odpevov je bil bistven element zdravilne moči šamanov, vrčev ter vrčaric in druidskih duhovnikov – zdravnikov v keltski kulturi. Zanimivo se zdi izpostaviti, da tema glasbe kot metafore za božanski red in milino prežema judovsko, krščansko, islamsko ter gnostično književnost (Dewhurst-Maddock, 1999). Kot že omenjeno, so sicer tovrstne interpretacije pogosto predmet razprav, pa vendar ni neposrednih dokazov o terapevtski vlogi glasbe v tem obdobju.

V prvih civilizacijah, kot sta Mezopotamija in Egipt, zasledimo sistematično integracijo glasbe v medicino, saj so obstajali pisni zapisi o uporabi glasbe v zdravilne namene. V mezopotamskih besedilih (npr. *Ep o Gilgamešu*) so glasbene priprošnje opisane kot sredstvo za pomirjanje bogov in zdravljenje bolezni. Izobraženci so zemeljsko glasbo dojemali kot odmev kozmične glasbe, saj sta se obe podrejali istim božanskim zakonom. Če so zemeljski zvoki odražali božanske zakone, so imeli moč, da ublažijo bolečino in trpljenje ter pripomorejo k zdravju in zdravljenju. Kozmologijo in glasbeno teorijo so razvijali po pravilih, ki so veljala za oblikovanje in izdelavo glasbenih instrumentov, za skladanje, izvajanje ter poslušanje. V starem Egiptu je hieroglif za glasbo hkrati pomenil tudi veselje in dobro počutje (Dewhurst-Maddock, 1999). Egipčanski zdravilni obredi, dokumentirani v Ebersovem papirusu (ok. 1550 pr. n. št.), so vključevali recitacije s petjem, spremljane z liro ali s sistrom. Glasbo so imenovali »zdravilo za dušo«, kar odraža njeno vlogo pri harmonizaciji čustvenih motenj in bolezenskih stanj. V templjih so zdravilne himne posvečali boginji Izidi, ki je simbolizirala zdravje in obnovo (Thaut, 2015).

V antični Grčiji je bila povezava med glasbo in zdravljenjem še posebej razvita. Grški zdravniki so uporabljali različna glasbila, kot so flavte in lire, za zdravljenje fizičnih in duševnih bolezni (Dewhurst-Maddock, 1999). Pomemben atenski glasbeni teoretik, pedagog in politični svetovalec iz 5. stoletja pr. n. št. Damon iz Aten je razvil teorijo, da glasba vpliva na človekovo etiko in duševno stanje preko ritmov ter melodij. Ta ideja je vplivala na Platona, ki je v *Državi* (ok. 375 pr. n. št.) zagovarjal uporabo glasbe za vzgojo duše, in Aristotela, ki je prepoznal njeno

katarzično funkcijo. Antični misleci so verjeli v neposredno povezavo med glasbenimi modalitetami in čustvenimi stanji, pri čemer so določene lestvice primerjali s človekovimi temperamenti (de la Motte-Haber, 1990). Filozofi, kot sta Pitagora in Platon, so razvili teorijo etosa glasbe, ki je predpostavljala, da različni glasbeni načini (modusi) povzročajo specifične psihološke in fiziološke učinke na poslušalca. Pitagora je preučeval matematične proporce intervalov, trdeč, da harmonija uravnava telesne tekočine (humorje) in duševno stabilnost (Carroll, 2011), Hipokrat pa je poslušanje glasbe svetoval za lajšanje histerije (Murgul, 2022; Thaut, 2015). Aristotel je v svojem temeljnem delu o pesniški umetnosti z naslovom *Poetika* (ok. 335 pr. n. št.) utemeljil koncept katarze – čustvenega očiščenja skozi tragedijo, kjer je glasba sprožala sprostitve strahu in žalosti, v *Politiki* pa je poudarjal, da ritmični vzorci vplivajo na psihofiziologijo, kar je postalo osnova za sodobno glasbeno terapijo (Carroll, 2011). V temeljni filozofski razpravi o naravi duše in njenem odnosu do telesa z naslovom *De Anima* (ok. 350 pr. n. št.) je opisal, kako lahko glasba vzbudi močna čustva in očisti dušo. Glasba je bila uporabljena za izboljšanje prebave, zdravljenje duševnih motenj in spodbujanje spanja (Hsu, 2021; Meymandi, 2009; Polansky, 2007; Thaut, 2015). Na podlagi zapisanega ugotavljamo, da je v tem obdobju mogoče zaznati zametke glasbene terapije.

Tudi v starodavni kitajski medicini je bila glasba sistematično povezana z zdravjem. Pet osnovnih tonov je simboliziralo pet elementov (les, ogenj, zemlja, kovina, voda), pet organov in pet osnovnih čustev. Glasba je bila uporabljena za vzpostavljanje ravnovesja v telesu in duhu, kar je bilo po kitajski filozofiji bistvenega pomena za zdravje. Ta povezava med glasbo, naravo in zdravjem je bila vgrajena v tradicionalno kitajsko medicino ter je vplivala tudi na druge azijske kulture. Konfucijanski zapisi omenjajo, da je glasba »usmerjala srce« in preprečevala bolezni z vzpostavitvijo harmonije med človekom ter kozmosom (Huang, 2024).

Prav tako je bila glasba sredstvo zdravljenja posameznikov in skupnosti pri avtohtonih ljudstvih, od Amazonije do Avstralije. Najštevilčnejše staroselsko ljudstvo v ZDA Navajo je uporabljalo pesmi peščenih slik za obnovo duhovne integritete, medtem ko so avstralski Aborigini z didžeridujem posnemali zvoke narave, da bi vzpostavili povezavo s t. i. »časom sanj«. Raziskave potrjujejo, da so ti rituali sprožali izločanje endorfinov in zmanjšanje kortizola (Thaut, 2015).

Srednji vek, renesansa in barok

Glasba je imela ključno vlogo v zdravstvenih praksah evropskih družb od srednjega veka do baroka. Njena uporaba je temeljila na prepletanju

verskih, filozofskih in medicinskih konceptov, ki so poudarjali zvezo med harmonijo zvoka in človekovim telesno-duševnim ravnovesjem.

V srednjeveških samostanih je glasba služila kot orodje za duhovno in telesno zdravje. Nemška benediktinska opatinja, mistikinja, vizionarka, skladateljica, naravoslovka, filozofinja, pesnica, zdravilka in ena najvplivnejših žensk srednjega veka Hildegarda iz Bingna (1098–1179) je skladala gregorijanske koralne napeve, za katere je verjela, da aktivirajo »božjo iskro« v človeku. Njeno delo *Symphonia armonie celestium revelationum* vključuje himne, namenjene zdravljenju migren, depresije in gastrointestinalnih motenj. Petje je bilo del dnevne rutine njenih pacientov (Lew Harder, 2017; Page, 2010). Poudariti velja, da so bile njene metode povezane s srednjeveško mistiko in ne s sodobno znanostjo. Cerkveni zbori in gregorijanski koral so služili kot sredstvo za duhovno uteho, prav tako so verovali v glasbeno sposobnost izganjanja zlih duhov (de la Motte-Haber, 1990). Gregorijanski koral je veljal za »duhovno zdravilo«, saj je bil po mnenju teologov sestavljen iz intervalov, ki odražajo *nebesno matematiko* (Callahan, 2000).

Veliki učenjaki in učitelji srednjega veka ter renesanse so se zavedali, da je razumevanje glasbe bistveno za razumevanje veselja in človeštva. Renesanci humanist Marsilio Ficino (1433–1499) je razvil sistem »astrološke muzikoterapije«, ki je združeval pitagorejsko harmonijo, galensko medicino in magijo. V delu *De vita libri tres* (1489) je trdil, da vsak planet ustvarja specifične zvočne frekvence, ki vplivajo na človeka. Smiselno se zdi izpostaviti, da Ficino ni govoril o zvočnih frekvencah v sodobnem smislu, pač pa o simbolnih harmoničnih razmerjih. Bolnikom je priporočal petje Orfejevih himn ob uri, ko je bila njihova rojstna zvezda v vzponu. Ta praksa je temeljila na prepričanju, da glasba prenaša duha planetov skozi zrak v človekovo srce (Voss, 1992). Velja pripomniti, da je Ficinova teorija o »planetarnih frekvencah« del renesančnega neoplatonizma in ni znanstveno utemeljena po sodobnih merilih. Angleški skladatelj, pesnik in zdravnik Thomas Campion (1567–1620), znan po svoji izvrstni liriki ter vokalnih delih, je v času vladanje Elizabete I. s svojimi pesmimi zdravil depresijo in podobne bolezni (Dewhurst-Maddock, 1999).

V baročnem obdobju se je glasbena terapija institucionalizirala. V rimski bolnišnici Ospedale di Santo Spirito so leta 1600 namestili orgle v glavno dvorano, kjer so bolniki vsak dan poslušali polifone motete. Arhivski zapisi omenjajo, da so »melodije Palestrine in Monteverdija zmanjševale napade histerije in epilepsije« (The Open University, b. l.). Angleški zdravnik Richard Browne je leta 1729 v delu *Medicina Musica* obravnaval vpliv glasbe na človeško telo, zlasti na živčevje,

čustva, srčni utrip in razpoloženje. Browne piše o splošnih učinkih različnih vrst glasbe na živce, srce in krvni obtok ter priporoča glasbo kot sredstvo za lajšanje melanholije, tesnobe in drugih »živčnih« bolezni (Smid, 2017). Ugotavljamo, da so v tem obdobju tudi glasbeni ustvarjalci in poustvarjalci odkrivali povezave med zvokom in glasbo ter zdravjem. Carlo Broschi, z umetniškim imenom Farinelli, eden najslavnejših italijanskih kastratov in najpomembnejših opernih pevcev 18. stoletja, je španskega kralja Filipa V. ozdravil kronične bolezni tako, da je ponavljal njegovo najljubšo arijo. Njegov vpliv na zdravje kralja Filipa V. lahko danes razumemo predvsem kot psihološki učinek (glasba kot pomirjevalo in motivacijski dejavnik), ne pa kot neposredno ozdravitev bolezni. Martinus, pevec iz istega obdobja, je ugotovil, da moč glasbe, ki jo pevec oddaja in se prenaša po zraku, vstopi v bolnikovo telo, da bi obnovila njegovo moč ter dobro počutje (Dewhurst-Maddock, 1999).

Romantika

Romantika je kot kulturno gibanje poudarjala čustva, individualnost in notranje doživljanje, kar je zagotovo vplivalo tudi na razumevanje terapevtske moči glasbe. V tem obdobju so začela nastajati tudi društva in ustanove, ki so promovirala glasbo kot sredstvo za izboljšanje zdravja in morale. V 19. stoletju zaznamo rojstvo znanstvene paradigme. Prelomno obdobje predstavlja delo nemškega fizika, zdravnika in filozofa Hermanna von Helmholtza (1821–1894), sicer enega najpomembnejših znanstvenikov tega obdobja, katerega raziskave o akustiki in percepciji konsonance ter disonance so postale temelj za razumevanje fizioloških učinkov glasbe. Helmholtzova analiza frekvenc in resonanc je pravzaprav omogočila prehod od mističnih k znanstvenim razlagam (de la Motte-Haber, 1990). V tem obdobju so posamezniki pričeli raziskovati fiziološke učinke glasbe z merjenjem učinkov na dihanje, srčni utrip, ožilje in krvni pritisk. Na podlagi tega so izbirali glasbene odlomke, ki so uspešno odpravljali določene bolečine. Postopoma so spoznavali zdravilno vrednost zvoka in glasbe, še posebej na področju zdravljenja duševnih bolezni, psihološke rehabilitacije in delovne terapije (Dewhurst-Maddock, 1999). Obenem so romantični skladatelji, kot je bil npr. Hector Berlioz (1803–1869), z eksperimentalnimi kompozicijami raziskovali psihološke učinke orkestracije, kar je utrlo pot kliničnim aplikacijam (de la Motte-Haber, 1990). Znameniti francoski nevrolog Jean-Martin Charcot (1825–1893) je v bolnišnici Salpêtrière v Parizu v drugi polovici 19. stoletja raziskoval histerijo in hipnozo ter pri tem vključeval tudi glasbo. Med svojimi znamenitimi »petkovimi lekcijami« je analiziral glasbene sposobnosti pacientov in obravnaval primere, kjer so se nevrološke motnje izražale skozi

izgubo ali spremembo glasbenih zmožnosti. Charcot je glasbo razumel kot pomembno orodje za preučevanje možganskih funkcij, v nekaterih primerih pa so glasbene dražljaje uporabljali za opazovanje in lajšanje simptomov histerije ter za sprožanje ali umirjanje napadov v terapevtskem okolju Salpêtrière (Johnson idr., 2013; Waraich in Shah, 2017).

V zadnji tretjini 19. stoletja je nemški psihiater in začetnik sodobne psihiatrične klasifikacije Emil Kraepelin (1856–1926) izvajal številne eksperimente o vplivu različnih dražljajev, vključno z glasbo, na psihične procese. V sodelovanju z Wundtovo eksperimentalno psihologijo je meril odzive pacientov na glasbene in druge senzorične dražljaje, spremljal je spremembe v razpoloženju, reakcijskem času in asociacijah. S tem je postavil temelje za objektivno, znanstveno preučevanje učinkov glasbe na duševno zdravje in vedenje (Becker in Hoff, 2024). Zdi se, da sta razvoj meščanske družbe in širjenje javnih koncertov zagotovo vplivala na dostopnost glasbe in s tem tudi na širše razumevanje njenih terapevtskih učinkov. Izpostavimo, da so spoznanja iz 19. stoletja o fizioloških in psiholoških učinkih glasbe, ki so jih prispevali znanstveniki, kot sta Helmholtz in Kraepelin, ter pionirske prakse v bolnišnicah in psihiatričnih ustanovah ustvarili temelje za razvoj sodobne glasbene terapije v 20. stoletju.

20. stoletje

Po prvi in zlasti drugi svetovni vojni je glasbena terapija doživela izjemnen vzpon, saj so se veterani množično soočali s posttravmatsko stresno motnjo in z drugimi psihofizičnimi posledicami vojne. Ena prvih pionirk glasbene terapije je bila Margaret Anderton, ki je že med prvo svetovno vojno izvajala glasbeno terapijo z ranjenimi kanadskimi vojaki, pri čemer je razlikovala med pristopi za psihološke in pristopi za fizične poškodbe; pri psiholoških stanjih je terapevt izvajal glasbo, pri fizičnih pa so morali bolniki sami igrati instrumente, da bi okrepili poškodovane ude. Podobne pobude so se nadaljevale tudi med drugo svetovno vojno, ko so prostovoljci in organizacije, kot je Ameriški rdeči križ, v bolnišnice prinašali instrumente in organizirali koncerte za dvig morale in zmanjšanje bolečin (Spencer, 2013). Prelomni dogodek se je zgodil leta 1945, ko je ameriško vojno ministrstvo (U.S. War Department) izdalo 187. številko Tehničnega biltena (*Technical Bulletin* 187), ki je podrobno opisala program uporabe glasbe za rehabilitacijo ranjenih vojakov v vojaških bolnišnicah. Ta program je nastal pod okriljem Urada glavnega kirurga (Office of the Surgeon General) in ameriške vojske (American Music Therapy Association, b. l.-b). Zdi se, da je kolektivni prispevek vojaških zdravnikov, raziskovalcev in administracije, ki so prepoznali terapevtski

potencial glasbe, ključen za profesionalizacijo glasbene terapije. Ameriški psiholog in profesor Everett Thayer Gaston (1901–1970) je v 40. letih 20. stoletja kot profesor glasbene vzgoje in direktor (vodja) prvega univerzitetnega programa glasbene terapije na Univerzi v Kansasu zasnoval tri temeljna načela sodobne glasbene terapije, in sicer vzpostavljanje (ali ponovno vzpostavljanje) medosebnih odnosov, krepitev samospoštovanja skozi samoaktualizacijo ter uporabo ritma kot sredstva za energizacijo in vzpostavljanje reda. Poudarjal je, da glasba omogoča varno, neogrožujočo izmenjavo čustev in občutkov, kar je še posebej pomembno pri delu z ranljivimi skupinami. Velja za enega najpomembnejših pionirjev glasbene terapije v Združenih državah Amerike, saj so pod njegovim vodstvom nastali prvi univerzitetni programi za glasbeno terapijo (na Michigan State University, University of Kansas, Chicago Musical College idr.), kar je disciplino utrdilo kot kredibilno in znanstveno podprto področje. Leta 1968 je napisal prvo temeljno strokovno knjigo na tem področju z naslovom *Music in Therapy*. Gastona pogosto imenujejo »oče glasbene terapije« v ZDA, saj je bil ključen pri ustanovitvi prvega strokovnega združenja (National Association for Music Therapy) leta 1950 in je s svojim raziskovalnim delom ter z izobraževanjem odločilno prispeval k razvoju in profesionalizaciji glasbene terapije kot znanstvene discipline (American Music Therapy Association, b. l.-a).

V 50. in 60. letih 20. stoletja sta ameriški skladatelj, pianist in glasbeni terapevt Paul Nordoff (1909–1977) ter britanski specialni pedagog in glasbeni terapevt Clive Robbins (1927–2011) razvila metodo ustvarjalne glasbene terapije, ki temelji na improvizaciji v realnem času in individualiziranem pristopu. Njuna pionirska raziskava z otroki z avtizmom (od leta 1962 dalje na Univerzi v Pensilvaniji) je pokazala izjemno izboljšanje verbalne komunikacije in socialnih veščin, kar je vodilo do prvega večjega financiranja s strani National Institute of Mental Health za raziskave na tem področju. Nordoff in Robbins sta s številnimi publikacijami, predavanji in praktičnimi delavnicami v ZDA ter Evropi postavila temelje sodobnim skupnostnim in specialnopedagoškim glasbenoterapevtskim programom (Nordoff-Robbins Music Therapy Foundation, b. l.). Leta 1965 sta ustanovila prvi mobilni glasbenoterapevtski program v Veliki Britaniji, ki je služil kot model za sodobne skupnostne projekte (Nordoff and Robbins, b. l.).

Sodobnost

Z razvojem nevroznanosti v zadnjih desetletjih so raziskave s funkcijsko magnetno resonanco (fMRI) razkrile, da poslušanje glasbe aktivira

možganske centre nagrajevanja, kot je *nucleus accumbens*, kar sproži izločanje dopamina in posledično analgetični učinek, zlasti pri kroničnih bolečinah (Kamioka idr., 2014; Pando-Naude idr., 2019). Metaanalize so potrdile, da glasbena terapija po operacijah zmanjša potrebo po opioidnih analgetikih za skoraj tretjino v primerjavi s kontrolnimi skupinami (Patiyal idr., 2021). Pri bolnikih s fibromialgijo so znanstveniki dokazali, da glasba zmanjša funkcionalno povezljivost med bolečinskimi in čustvenimi možganskimi omrežji, kar vodi v zmanjšanje subjektivnega občutka bolečine (Pando-Naude idr., 2019). Najnovejši trendi vključujejo razvoj glasbenih sistemov *biofeedback* (angl.), ki v realnem času prilagajajo glasbene parametre glede na fiziološke odzive (npr. srčni utrip, kožna prevodnost), kar omogoča izjemno individualizirano terapijo (Jiao, 2025). Klinične raziskave so pokazale, da ritmično zvočno usmerjanje (angl. *auditory cueing*) in *audio-biofeedback* (angl.) pomembno izboljšata motorične funkcije pri bolnikih s Parkinsonovo boleznijo, vključno z izboljšanjem ravnotežja, hoje in psihosocialnih kazalnikov kakovosti življenja (Mirelman idr., 2011). Metaanalize več kot 50 raziskav potrjujejo, da ritmična glasba in zvočni dražljaji pomembno izboljšajo hitrost hoje in dolžino koraka ter zmanjšajo tveganje padcev pri tej populaciji (Ghai idr., 2018). Sodobne raziskave jasno potrjujejo, da ima glasba pomembno vlogo pri lajšanju bolečine, izboljšanju motoričnih funkcij in splošnem počutju bolnikov. Napredek v nevroznanosti in razvoj novih tehnologij, kot so sistemi *biofeedback*, omogočata vse bolj individualizirane in učinkovitejše terapevtske pristope. Glasba tako ostaja dragoceno in znanstveno podprto orodje v sodobni rehabilitaciji ter pri zdravljenju različnih zdravstvenih stanj.

Sklep

Zgodovinski pregled glasbe kot terapevtskega sredstva razkriva njeno izjemno vlogo v različnih civilizacijskih kontekstih, od prazgodovinskih ritualov do sodobnih kliničnih aplikacij. Arheološke in zgodovinske evidence pričajo o tem, da so stare kulture glasbi pripisovale pomembno mesto pri vzdrževanju telesnega in duševnega ravnovesja, pri čemer so zvok pogosto razumeli kot most med materialnim in transcendentnim. Skozi stoletja se je razumevanje terapevtskih učinkov glasbe razvijalo od intuitivnih in mističnih razlag k empirično podprtim znanstvenim paradigmam, kar je omogočilo razsvetljenstvo in kasnejši razvoj eksperimentalnih metod. Prehod v 20. stoletje je zaznamovala institucionalizacija in profesionalizacija glasbene terapije, ki temelji na interdisciplinarnem sodelovanju med medicino, psihologijo, nevroznanostjo in glasbeno umetnostjo. Sodobne raziskave potrjujejo učinkovitost glasbe na različnih

ravneh – od nevroloških in imunoloških do psiholoških ter socialnih učinkov. Obenem tehnološki napredek, zlasti na področju umetne inteligence in sistemov *biofeedback*, odpira nove možnosti za personalizirano in etično uporabo glasbe v medicinskih kontekstih. Sklepno lahko ugotovimo, da glasba kot terapevtsko sredstvo ne predstavlja le zgodovinske konstante, temveč dinamično področje, ki se nenehno razvija na presečišču znanosti, umetnosti in tehnologije. Njena vloga v sodobni medicini ni zgolj dopolnilna, temveč postaja vse bolj integrirana v celostne pristope k zdravljenju in rehabilitaciji, kar odpira nove perspektive za prihodnje raziskave in klinično prakso.

Literatura

- American Music Therapy Association. (B. l.-a). *History of music therapy*. <https://www.musictherapy.org/about/history/>
- American Music Therapy Association. (B. l.-b). *Music therapy and military populations*. https://www.musictherapy.org/research/music_therapy_and_military_populations/
- Becker, T., in Hoff, P. (2024). Emil Kraepelin and Walter Benjamin: Distant contemporaries, diverse working methods, any resonance? *International Review of Psychiatry*, 36(6), 568–584.
- Callahan, C. (2000, 1. oktober). *Music in medieval medical practice: Speculations and certainties*. The College Music Society. <https://symposium.music.org/40/item/2168-music-in-medieval-medical-practice-speculations-and-certainties.html>
- Carroll, D. (2011). Historical roots of music therapy: A brief overview. *Revista do Núcleo de Estudos e Pesquisas Interdisciplinares em Musicoterapia, Curitiba*, 2, 171–178.
- Conard, N. J., Malina, M., in Münzel, S. C. (2009, 24. junij). *The prehistoric flute in Germany is the oldest known*. Phys.org. <https://phys.org/news/2009-06-prehistoric-flute-germany-oldest.html>
- DeWhurst-Maddock, O. (1999). *Zdravilna moč glasbe in zvoka* (M. Vehovar, prev.). Tangram.
- Ghai, S., Ghai, I., Schmitz, G., in Effenberg, A. O. (2018). Effect of rhythmic auditory cueing on Parkinsonian gait: A systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 8, 506.
- Hsu, S. (2021, 16. junij). *Student blog: The origins and usage of music therapy in ancient Greece*. University of Florida. <https://blogs.ifas.ufl.edu/onehealth/2021/06/16/student-blog-the-origins-and-usage-of-music-therapy-in-ancient-greece/>
- Huang, P. (2024). Music therapy in antiquity: A Sino-Hellenic comparison. *Journal of Music Theory and Transcultural Music Studies*, 2(1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.12748584>
- Jiao, D. (2025). Advancing personalized digital therapeutics: Integrating music therapy, brainwave entrainment methods, and AI-driven biofeedback. *Front Digit Health*, 7, 1552396.

- Johnson, J. K., Lorch, M., Nicolas, S., in Graziano, A. (2013). Jean-Martin Charcot's role in the 19th century study of music aphasia. *Brain*, 136(5), 1662–1670.
- Kamioka, H., Tsutani, K., Yamada, M., Park, H., Okuizumi, H., Tsuruoka, K., Honda, T., Okada, S., Park, S. J., Kitayuguchi, J., Abe, T., Handa, S., Oshio, T., in Mutoh, Y. (2014). Effectiveness of music therapy: A summary of systematic reviews based on randomized controlled trials of music interventions. *Patient Prefer Adherence*, 8, 727–754.
- Korenjak, A. (2018). From moral treatment to modern music therapy: On the history of music therapy in Vienna (c. 1820–1960). *Nordic Journal of Music Therapy*, 27(5), 341–359.
- La Motte-Haber, H. de. (1990). *Psihologija glasbe* (V. Gregorač, prev.). Državna založba Slovenije.
- Lew Harder, D. (2017, 19. julij). *Inspired by the healing music of Hildegard of Bingen*. WRTI. <https://www.wrti.org/arts-desk/2017-07-19/inspired-by-the-healing-music-of-hildegard-of-bingen>
- Meymandi, A. (2009). Music, medicine, healing, and the genome project. *Psychiatry (Edmont)*, 6(9), 43–45.
- Mirelman, A., Herman, T., Nicolai, S., Zijlstra, A., Zijlstra, W., Becker, C., Chiari, L., in Hausdorff, J. M. (2011). Audio-biofeedback training for posture and balance in patients with Parkinson's disease. *Journal of Neuroengineering and Rehabilitation*, 8, 35.
- Murgul, S. (2022, 11. april). *History of music therapy*. Klangio. <https://klang.io/blog/history-of-music-therapy/>
- Narodni muzej Slovenije. (B. l.). *Neandertalčeva piščal: najstarejše glasbilo na svetu*. <https://www.nms.si/si/zbirke/znameniti-predmeti/343-Neandertalceva-piscal>
- Nordoff-Robbins Music Therapy Foundation. (B. l.). *The Nordoff-Robbins Approach*. <https://www.nordoffrobbinsfoundation.org/the-nordoffrobbins-approach>
- Page, C. (2010). *The Christian West and its singers: The first thousand years*. Yale University Press.
- Pando-Naude, V., Barrios, F. A., Alcauter, S., Pasaye, E. H., Vase, L., Brattico, E., Vuust, P., in Garza-Villarreal, E. A. (2019). Functional connectivity of music-induced analgesia in fibromyalgia. *Scientific Report*, 9, 15486.
- Patiyal, N., Kalyani, V., Mishra, R., Kataria, N., Sharma, S., Parashar, A., in Kumari, P. (2021). Effect of music therapy on pain, anxiety, and use of opioids among patients underwent orthopedic surgery: A systematic review and meta-analysis. *Cureus*, 13(9), e18377.
- Polansky, R. M. (2007). *Aristotle's ,De Anima': A critical commentary*. Cambridge University Press.
- Smid, D. (2017, 17. maj). *Shakespeare and music therapy*. Brandon University. <https://www.brandonu.ca/research-connection/article/shakespeare-and-music-therapy/>
- Spencer, J. (2013). *A historical review of music therapy and the department of veterans affairs* [Neobjavljeno magistrsko delo]. Molloy University.

- Thaut, M. H. (2015). Music as therapy in early history. V E. Altenmüller, S. Finger in F. Boller (ur.), *Progress in brain research* (str. 143–158). Elsevier.
- The Open University. (B. l.). *Research into the benefits of music for healing*. <https://research.open.ac.uk/news/research-benefits-music-healing>
- Victor, D. (2023, 3. april). *Music as a universal language of healing*. Harmony and Healing. <https://www.harmonyandhealing.org/music-as-a-universal-language-of-healing/>
- Voss, A. (1992). The natural magic of Marsilio Ficino. *Historical Dance*, 3(1), 25–30.
- Waraich, M., in Shah, S. (2017). The life and work of Jean-Martin Charcot (1825–1893): ‘The Napoleon of Neuroses’. *Journal of Intensive Care Society*, 19(1), 48–49.
- Zhi, L., Hou, D., Hong, Y., Ke, M., Zhang, Q., Wang, Y., in Long, J. (2024). Research on music therapy from 2013 to 2022: A bibliometric and visualized study. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1323794.