

**JYX**



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Toiviainen, Petri

**Title:** Tiede musiikin takana

**Year:** 2022

**Version:** Published version

**Copyright:** © Kirjoittaja & Acatiimi, 2022

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Toiviainen, P. (2022). Tiede musiikin takana. Acatiimi, 24(5), 31. <https://acatiimi.fi/wp-content/uploads/2023/01/acatiimi-0522-2-vedos-1.pdf>



## Musiikki

# Tiede musiikin takana

**M**usiikki vaikuttaa aivojen toimintaan ja tunteisiin, ja sillä on uskomaton voima. Musiikkitieteen professori listasi musiikkivinkit eri tunnetiloihin.

**1** Mielen ja kehon aktivointiin ja iloisen mielen saavuttamiseen nopeaa afrokuubalaista musiikkia, esimerkiksi **Michel Camilon** Why Not?. Monitasoinen rytmien rakenne aktivoi aivojen liike- ja mielihyvääalueita ja pistää liikkumaan musiikin tahdissa.

**2** Keskittyneeseen tilaan pääsemiseksi rauhallista barokkimusiikkia, esimerkiksi **J. S. Bachin** Goldberg-variantit **Glenn Gouldin** esittämänä. Musiikin rauhalliset, hienovaraiset nyanssit auttavat sulkemaan muun maailman mielemme ulkopuolelle.

**3** Meditatiivisen mielentilan saavuttamiseksi minimalistista musiikkia, vaikkapa **Philip Glassin** tai **Steve Reichin** tuotantoa. Musiikin toistuvat elementit voivat auttaa saavuttamaan transsia lähentelevän mielentilan.

**4** Surullisten emootioiden kokemiseen argentiinalaista tangoa, vaikkapa **Astor Piazzollan** *Adiós Nonino*. Musiikissa on voimakkaita kontrasteja ja jännitteitä, jotka koskettavat mielemme syvimpiä sopukoita.

**5** Nostalgian kokemiseen 1970-luvun rockia, esimerkiksi Eaglesin *Hotel California*. 15–20-vuotiaana kuunneltu musiikki jättää meihin usein pysyvimmän jäljen.



**Musiikkitieteen professori Petri Toivainen, Jyväskylän yliopisto. Toivainen johtaa Suomen Akatemian Monitieteisen musiikintutkimuksen huippuyksikköä.**