



WHEN SCIENCE MEETS ART FOR GOOD

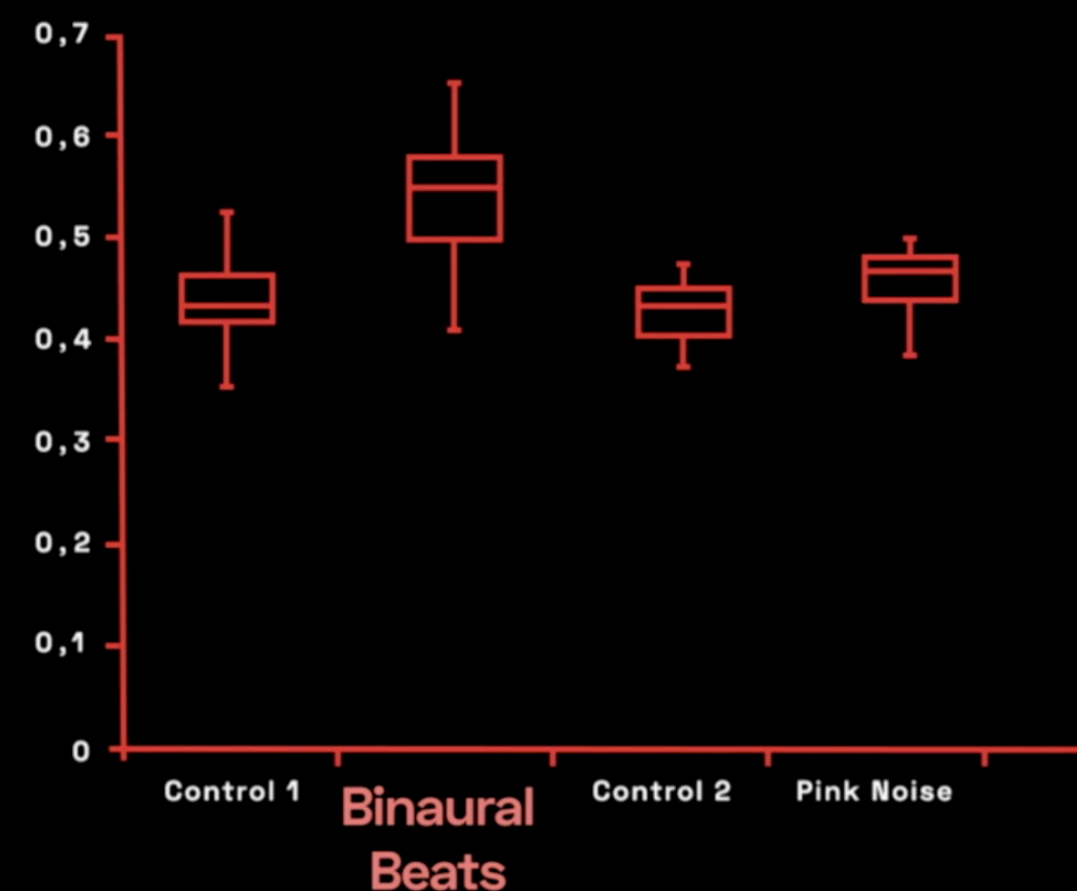
VÝSKUM

Binaurálne beaty - známy zvukový fenomén, ktorý dokáže ovplyvniť aktivitu mozgu. Výskumy v minulosti dokázali ich pozitívny vplyv na stav relaxácie, či meditácie.


Ako prví sme však úspešne dokázali v spolupráci s vedcami na Fakulte Matematiky, Fyziky a Informatiky UK a Laboratória Kognitívnej Neurovedy SAV vytvoriť hudobnú skladbu s pozitívnym vplyvom na sústredenie.

Final score

f-ratio = 19.00875 | p-value = 000159
The result is not significant.




Share Playlist



VOL. 1

Adam A. Kuruc
16HZ / Ukážky 16HZ Vol. 1

00:00 00:20



1	Adam A. Kuruc	00:20
2	Bobsan	00:20
3	Stroon	00:20
4	Pjoni	00:20
5	This Is Kevin	00:20

SKLADBA

Aby boli binaurálne beaty počúvateľné, oslovili sme popredných hudobných producentov, ktorí ich zapracovali do svojich skladieb.

Tí mali niekoľko obmedzení - v skladbe nemohli zaznieť extrémne vysoké či nízke tóny, nemohla obsahovať spev a diela všetkých hudobníkov museli byť “spojené” - prerušenie binaurálnych beatov by mohlo znefunkčniť ich účinok.

16hz.org



ADAM A. KURUC

Skladateľ a producent tvoriaci naprieč žánrami. Vytvoril skladby pre Los Angeles Philharmonic, BBC Concert Orchestra či Hollywood Symphony Orchestra, ale aj hudbu k hre Mafia 2. Ako hudobný producent spolupracoval s domácou aj zahraničnou špičkou, vrátane írkej hudobníčky Wallis Bird, Lucie Bílej, Kataríny Knechtovej, Celeste Buckingham, Kristíny, Juraja Grígláka a ďalších.



Zakúpte si skladbu
a pomôžte ľuďom
s poruchami sústredenia:

16 Hz

16hz.org



PJONI

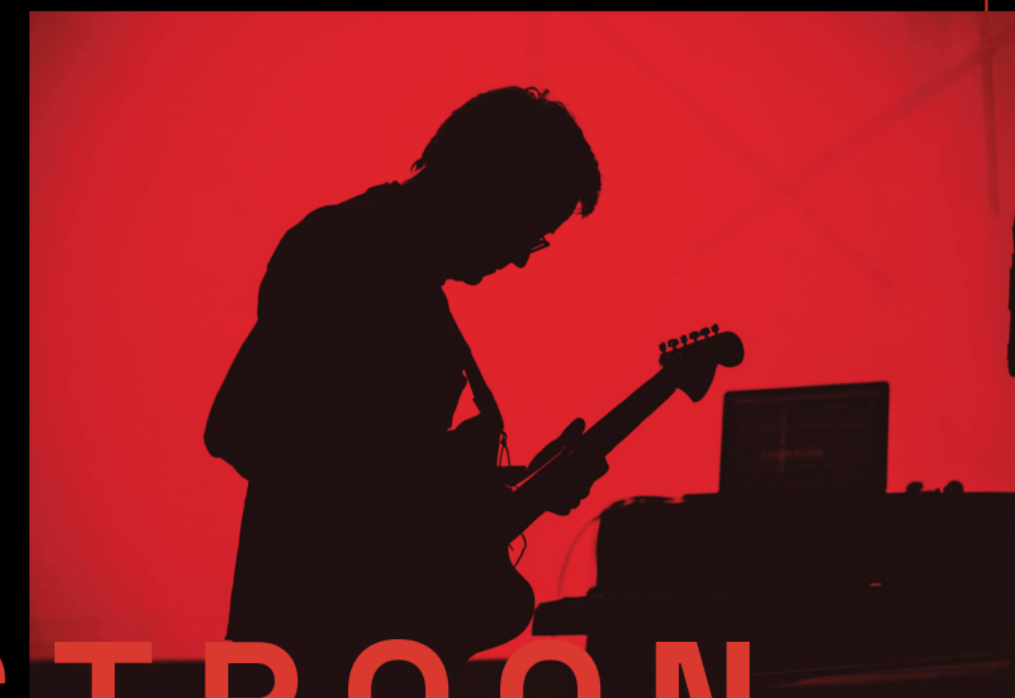
Hudbe sa venuje už od svojich desiatich rokov, keď spolu s rovesníkom Adamom Matejom založil skupinu Tucan. Neskôr začal tvoriť elektronickú a elektroakustickú hudbu. Ako duo Ink Midget & Pjoni získal ocenenie Radio Head Award. Bol súčasťou mnohých improvizovaných zoskupení, ako napríklad Veni Academy a Musica Falsa Et Ficta. Skomponoval hudbu do viacerých krátkometrážnych a dlhometrážnych filmov. Spolu s Adamom Matejom získal v súťaži Slnko v sieti nomináciu za najlepšiu filmovú hudbu k snímke Špina. Za hudbu k divadelnému predstaveniu Antigona získal s Katarziou divadelné ocenenie Dosky a cenu Nadácie Tatrabanky za umenie.



Zakúpte si skladbu
a pomôžte ľuďom
s poruchami sústredenia:

16 Hz

16hz.org



STROON

STROON je pulzujúcim elementom na slovenskej hudobnej scéne. Nielen vďaka vibrafónu, ktorý je jeho hlavným nástrojom, ale aj vďaka škále projektov a spoluprác, na ktorých necháva svoj rukopis. Zásnenosť, kontemplácia, snaha o bezťaživosť, konceptualita, to všetko vo vnútri. Modalita, rytmické štruktúry, minimalizmus, skreslenie, synthové plochy a proto-melodika navonok. Svoje živé hrania sa snaží vždy prispôsobiť miestu, času a divákovi. Preto v jeho setoch môže zaznieť skorá elektronika, akustické kompozície, dystopické improvizácie, solárne prelúdia, ale aj jeho najnovšia tvorba.



Zakúpte si skladbu
a pomôžte ľuďom
s poruchami sústredenia:

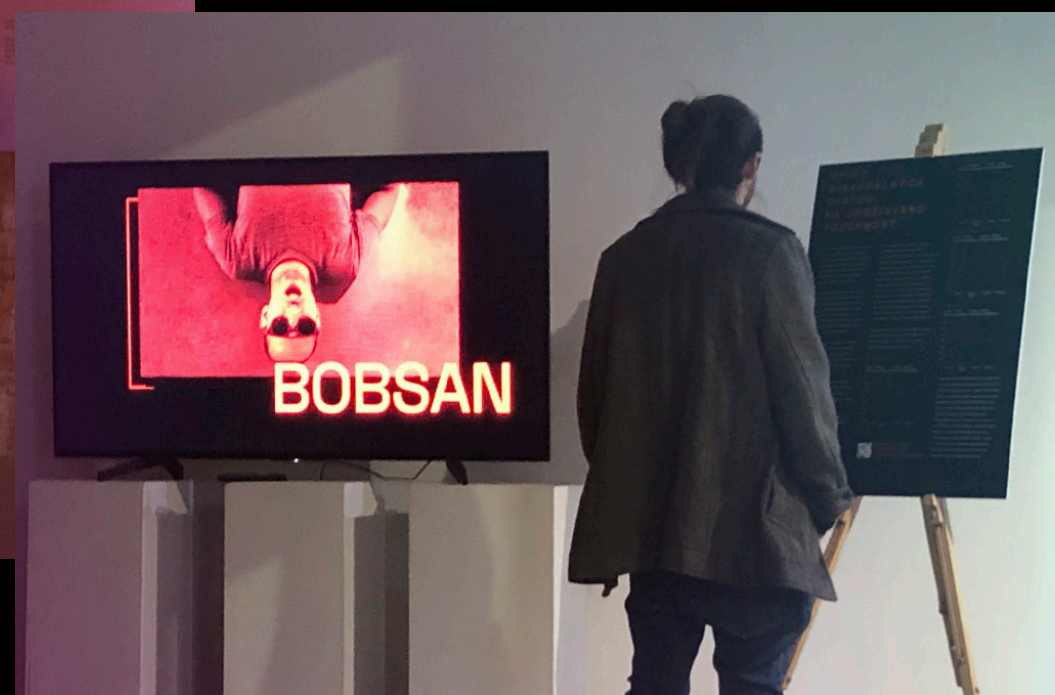
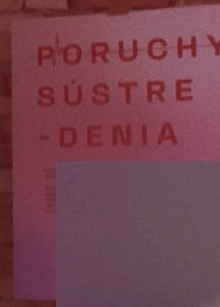
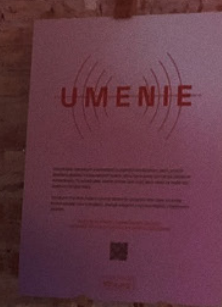
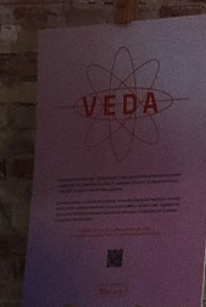
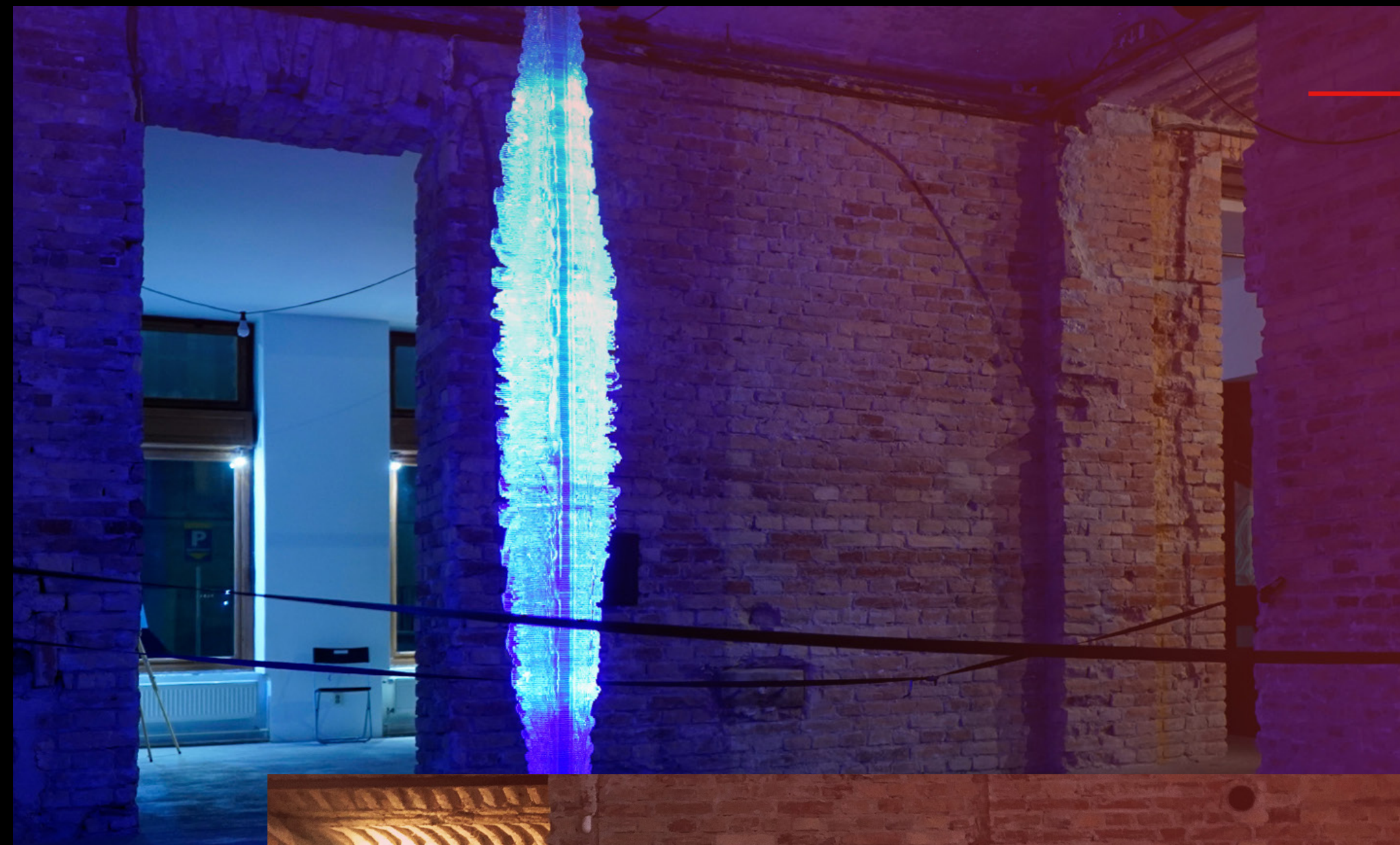
16 Hz

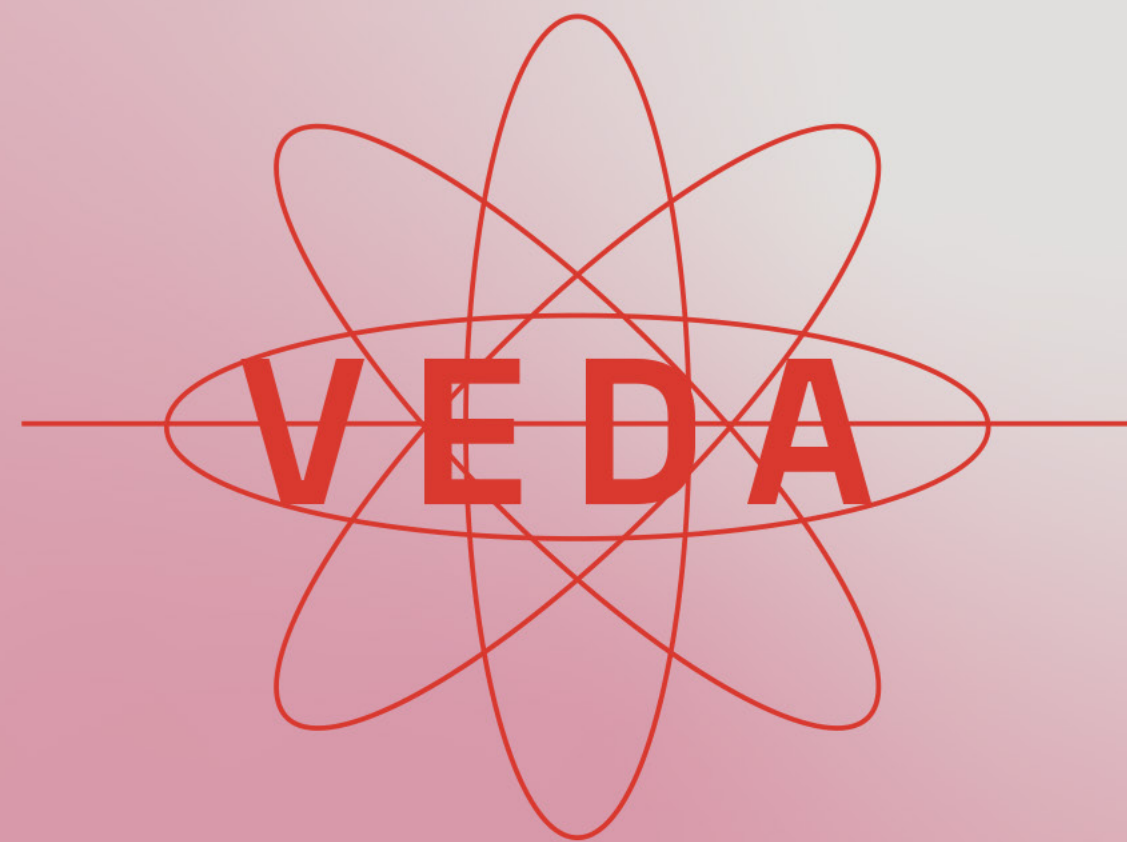
Autorov sme predstavili na evente a sériou posterov

EVENT

V bratislavskom klube Bless x Nu Spirit sme predstavili projekt novinárom a širokému publiku.

Okrem skladby, ktorú mohli počuť z pripravených slúchadiel, si návštevníci mohli pozrieť aj špeciálne dielo Ašota Haasa vytvorené laserom na základe parametrov skladby.





Neurónový "entrainment" je schopnosť mozgu synchronizovať frekvencie oscilácií mozgových vln s frekvenciou určitých vonkajších stimulov. Vyvolávajúce stimuly môžu byť buď vizuálne, hmatové alebo sluchové.

Zvukové stimuly v našej štúdii používajú binaurálne beaty, percepčný jav vyvolaný dvomi tónmi odlišnej frekvencie počúvanými každým uchom zvlášť. Výsledný tón spôsobený rozdielom frekvencií ovplyvňuje frekvenciu mozgových vln a vytvára neurónový "entrainment".

Zakúpte si skladbu naskenovaním QR kódu
a príspejte na pomoc ľuďom s poruchami sústredenia:



16hz.org



Oslovili sme niekoľkých slovenských hudobných producentov, ktorí vytvorili špeciálnu skladbu s binaurálnymi beatmi. Pri jej počúvaní sa vám bude lepšie učiť cudzí jazyk, budete sa vedieť lepšie sústrediť na náročné texty, jednoducho koncentrovať sa na to, čo potrebujete.

Vizuál pre The 16 Hz Project vytvoril uznávaný výtvarník Ašot Haas. Vo svojej tvorbe prepája zvuk s obrazom, pracuje s lasermi a vytvára objekty modelované zvukom.

Zakúpte si skladbu naskenovaním QR kódu
a príspejte na pomoc ľuďom s poruchami sústredenia:



16hz.org



Možno ste si neuvedomili, že niektoré ťažkosti, s ktorými ste celý život zápasili, súvisia s príznakmi ADHD.

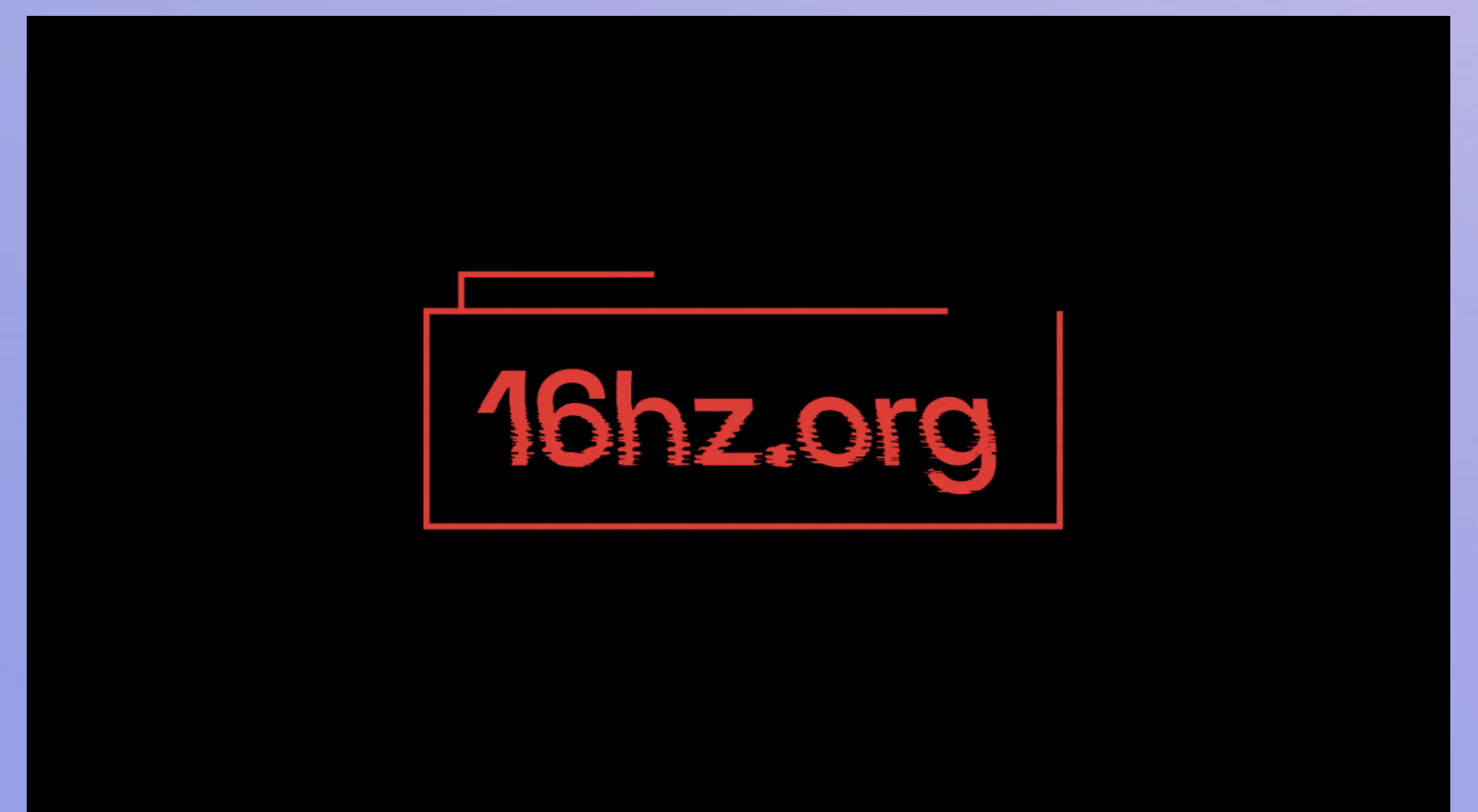
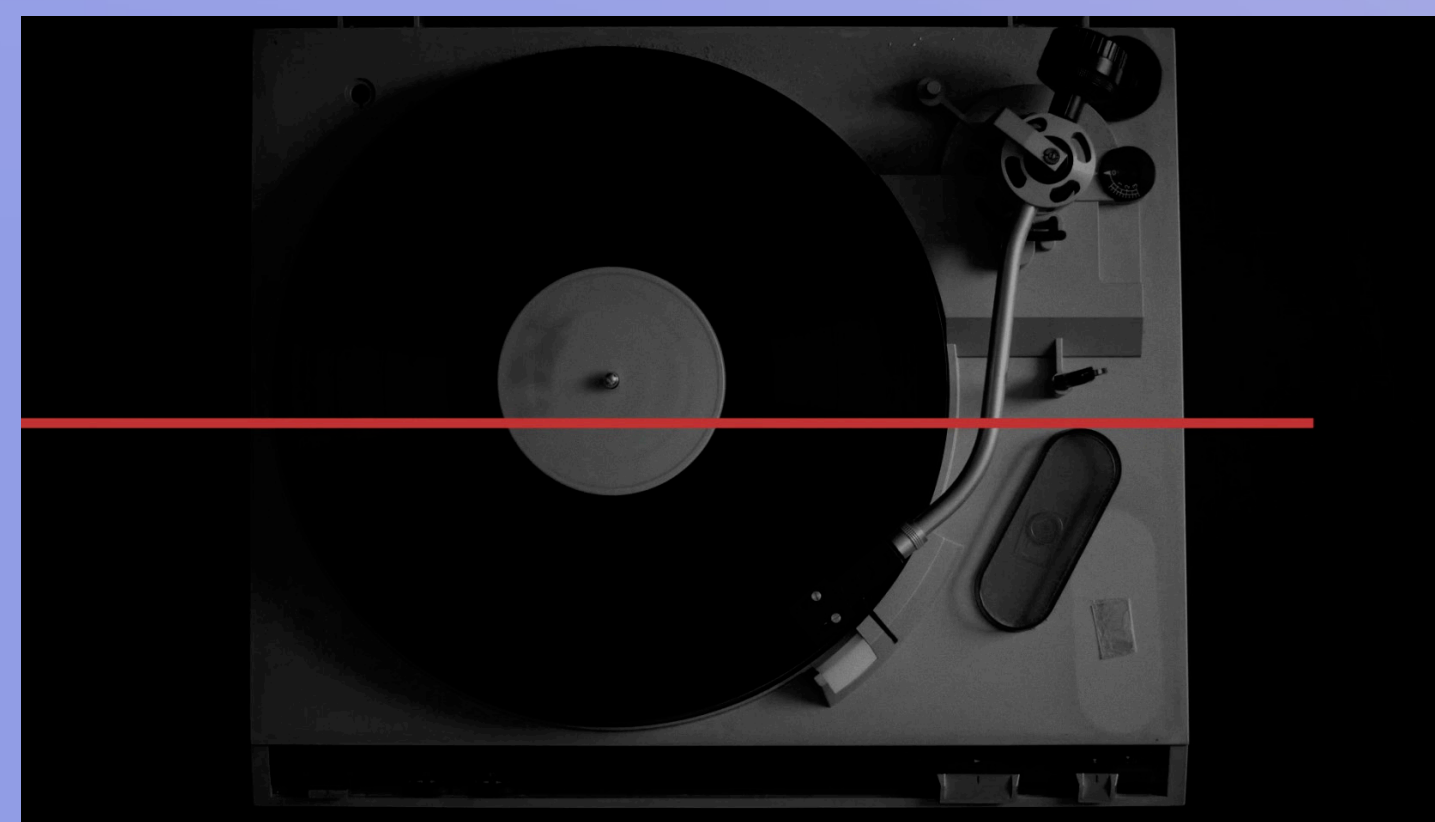
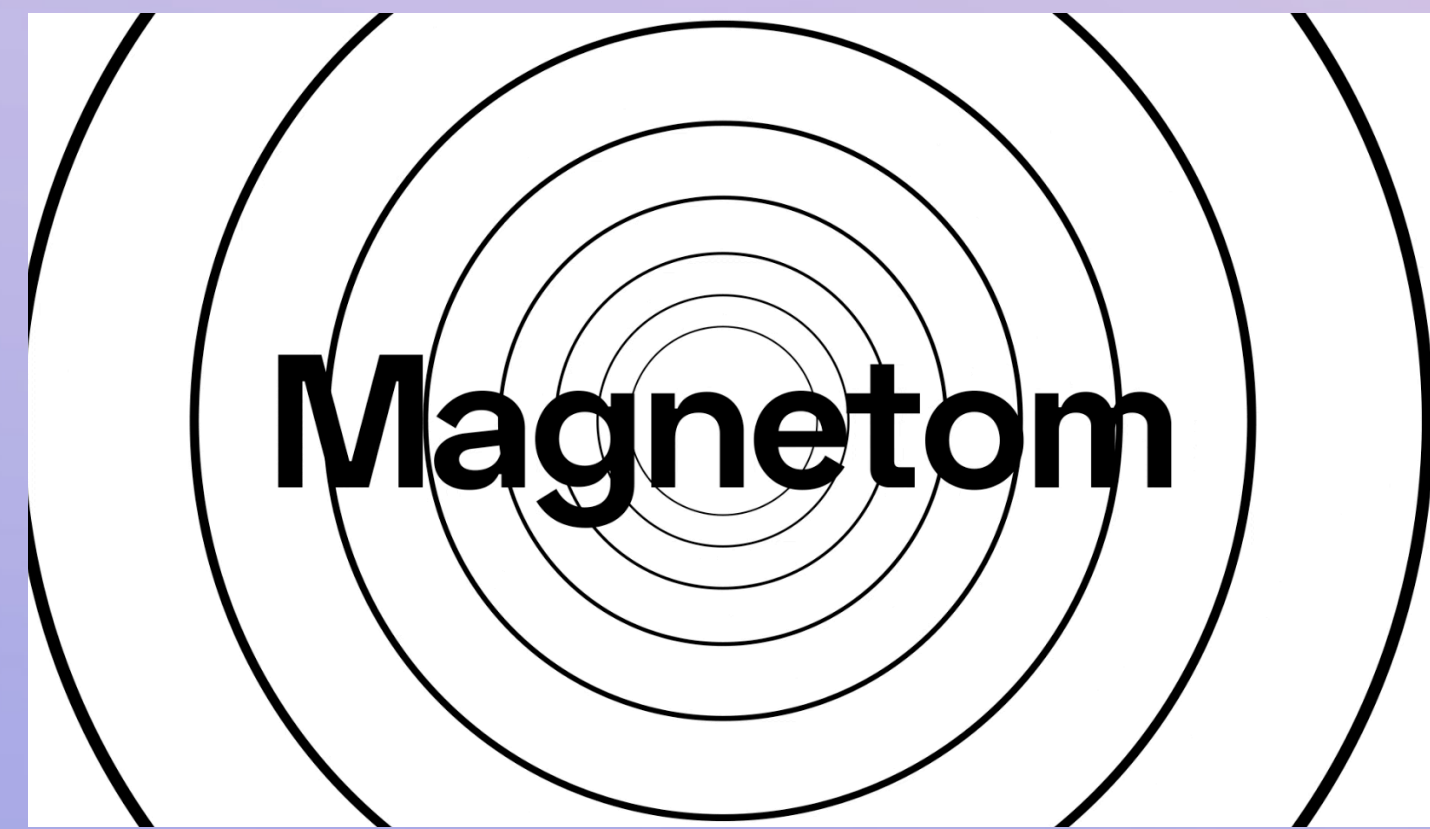
Porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) má tri základné skupiny príznakov: nepozornosť, hyperaktivitu, impulzivnosť. ADHD nie je spôsobené nedostatkom disciplíny, nadmerným sledovaním televízie alebo zlou stravou. Ide o neurobiologickú poruchu, čo znamená, že jej príčiny sú biologické. V skutočnosti ju vyvoláva nerovnováha určitých chemických látok v mozgu.

Zakúpte si skladbu naskenovaním QR kódu
a príspejte na pomoc ľuďom s poruchami sústredenia:

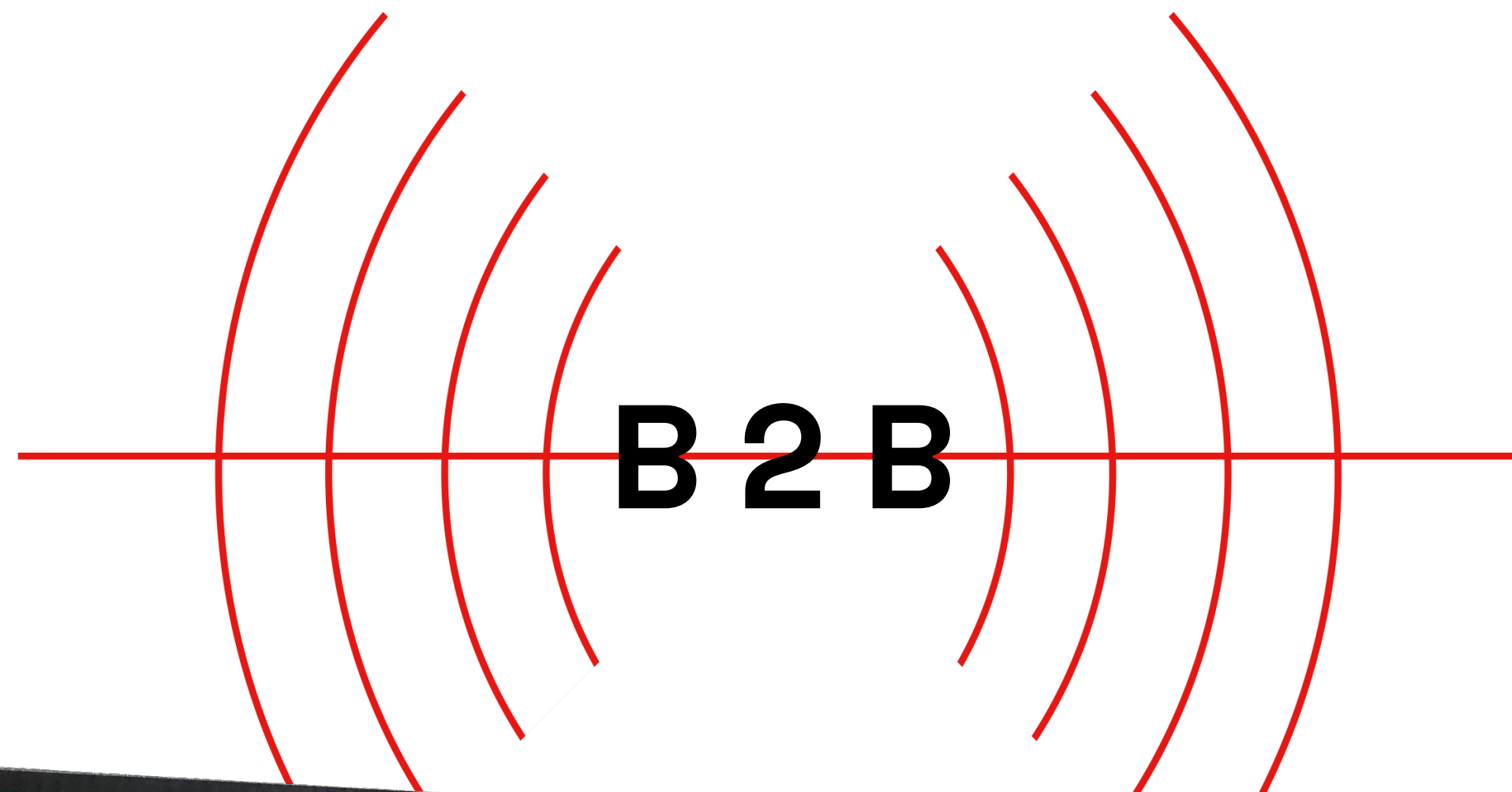
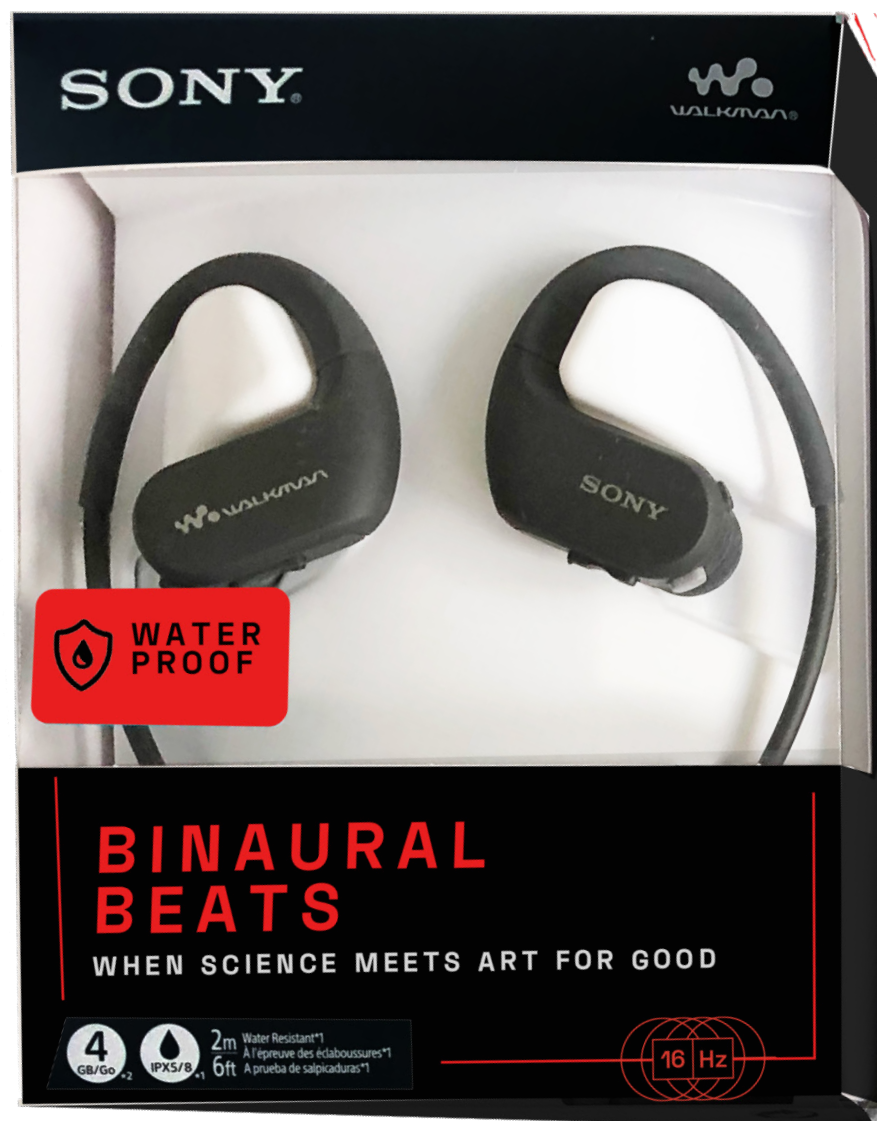


16hz.org

Návštevníkom eventu sme projekt podrobne vysvetlili



Výskum a účinky skladby sme predstavili vo videu



Skladbu sme ponúkli firmám ako zaujímavý benefit pre zamestnancov, ktorí pracujú z domu, alebo v zdieľaných open-space priestoroch.

Ponúkli sme možnosť kúpiť skladbu nahranú priamo v sluchátkach, ktoré sa tak stali ešte hodnotnejším darčekom predmetom.

HUDBA.SK

Bratislava 24.06.2020


LABYRINT TOUR 2020 Slovensko April - máj 2020

2020 Slovensko April 2020

Autori projektu 16Hz predstavili 5-skladbovú nahrávku na zlepšenie sústredenia

👍 **Páči sa mi to** **Zdieľať** Jednému človeku sa to páči. Buďte prvý z vašich priateľov.

14.02.2020 - 12:00 | redakcia



Päť slovenských hudobní producenti vytvorili v rámci hudobno-umelecko-vedeckého projektu s názvom 16Hz špeciálnu štyridsaťminútovú nahrávku pozostávajúcu z piatich skladieb a binaurálnymi beatmi. Tie podľa odborníkov pomáhajú zlepšovať koncentráciu, keď sa ľudia učia cudzí jazyk a zlepšujú sústredenosť na náročné texty.

Je známym vedeckým faktom, že komunikácia neurónov vytvára ľahko zmerateľné mozgové vlny. Pri úplnom uvoľnení dosahujú frekvenciu 10 Hz, pri nervozite aj 40 Hz a pri sústredení 16 Hz. Na tieto frekvencie sa mozog dokáže preladit' pomocou binaurálnych beatov, ktoré vznikajú počúvaním dvoch tónov s odlišnými frekvenciami naraz cez slúchadlá. Výsledný tón ovplyvňuje frekvenciu mozgových vln a vytvára neurónové nariadenie, ktoré poslucháčovi umožňuje ľahšie prijímať a spracovávať nové informácie.

Podľa tvorcov projektu 16Hz je takéto nariadenie nevyhnutné pre efektívne fungovanie v dnešnej rýchlej dobe. "Žijeme vo svete, kde je strašne veľa vnemov, na ľudí vplýva veľmi veľa informácií z bežného života, z online prostredia aj z prostredia médií a najšť spôsob, keď sa vieť na niečo dokonale sústrediť, je veľmi náročné. Na krátky reklamný spot sa ľudia podľa výskumov dokážu sústrediť len osem sekúnd. To je strašne málo a rečníci to neustále klesá," uviedol počas stretnutia s médiami kreatívny riaditeľ projektu Róbert Slovák. "Je teda veľmi dôležité, aby sme túto otázku riešili a hľadali originálny spôsob ako zlepšiť koncentráciu, ktorý sa opiera o vedecké poznania a zároveň je kreatívny a inovatívny," dodal.

Novinky na SHARPE, 13 nových kapitol aj veľká KEXP

Diťa a producenti debutový album. Takto zremixovali Tlakovú ni

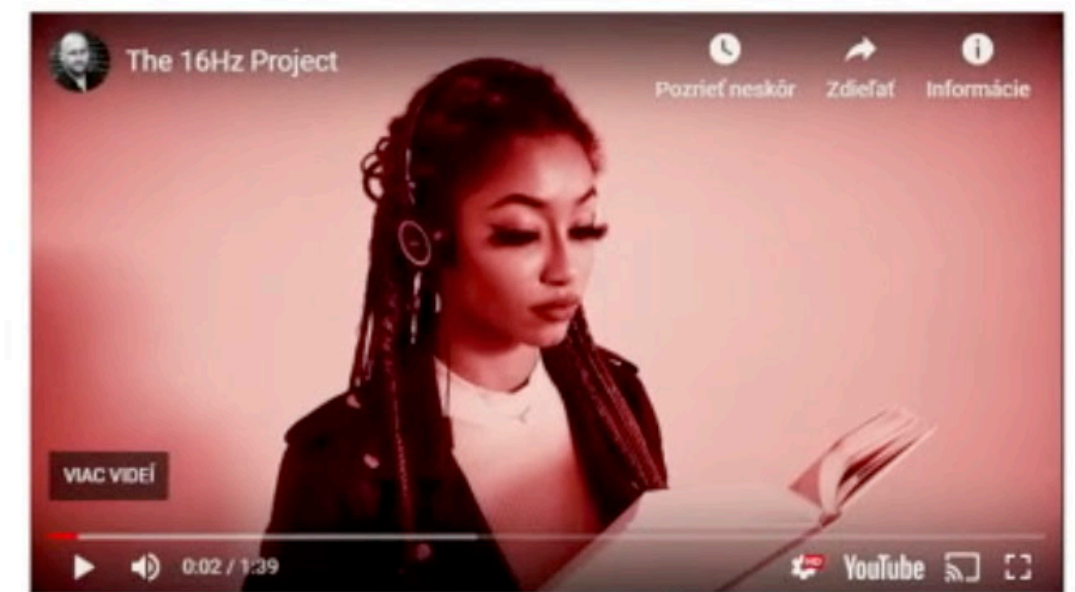
Album Slavy to the S

album: This is Kevin b

Forbes

uvoľnení dosahuje 10 hertzov, pri nervozite aj 40. Ak sa náš mozog dobre sústreďuje, zodpovedá jeho aktivita 16 Hz, pričom na túto úroveň ho vieme dostať práve počúvaním binaurálnych beatov.

Ide o ilúzie, ktoré vznikajú spojením dvoch tónov rôznej frekvencie, počúvaných každým ušou osobitne. Ich výsledný súzvuk ovplyvňuje frekvenciu mozgových vln a vytvára tzv. neurónové nariadenie, vďaka ktorému sa náš mozog „naladí“ na správnu činnosť. Doteraz však bola problémom počúvateľnosť binaurálnych beatov. Zvuková stopa, ktorá po nich ostáva, má totiž podobu nepretržitého ruchu a nie je príjemná, ak vám do každého ucha prúdia tóny inej frekvencie.



„Ale čo keby bol zvuk nielen účinný, ale zároveň by bol príjemnejší?“ opýtala sa skupina pod vedením výskumnej pracovníčky Romany Umríanej. A tak ich vložili do hudobnej skladby. „Nápad vznikol pri výskume vplyvu beatov na sústredenie. Hľadali sme odpoveď na otázku, či budú fungovať na „nastavenie“ mozgu na stav, pri ktorom sa vieme najlepšie koncentrovať, a či to bude platiť aj v prípade, že binaurálne beats budú súčasťou nejakej skladby. Ukázalo sa, že áno,“ vysvetľuje.

Výskum bol vyhotovený na 30 osobách bez porúch pozornosti, rozdelených do dvoch skupín po 15. Každá skupina najskôr absolvovala kontrolný detekčný test udržiavanej pozornosti bez akejkoľvek zvukovej stimulácie.

Následne účastníci testovanej skupiny počúvali skladbu s binaurálnymi beatmi a účastníci kontrolnej skupiny skladbu s ružovým šumom (zvukové spektrum s akustickou energiou distribuovanou rovnomerne po oktávach). Popri počúvaní zároveň riešili náročné úlohy. „Počas pôsobenia zvukového stimulu bola úroveň udržiavanej pozornosti

NUlife



NA SVETE JE UNIKÁTNA SKLADBA, KTOREJ CIEĽOM JE ZLEPŠIŤ SÚSTREDENOSŤ

KULTURSERVIS / 14. FEBRUÁRA 2020 /

Slovenskí hudobní producenti vytvorili špeciálnu skladbu s binaurálnymi beatmi, ktoré pomáhajú zlepšovať koncentráciu, keď sa ľudia chcú učiť cudzí jazyk alebo sa lepšie sústreďujú na náročné texty. Môže zlepšiť sústredenosť, ni takými, sa dá opísať

STRATÉGIE

SKLADBA

unikátna skladba, ktorej cieľom je zlepšiť sústredenie slovenskí hudobní producenti.



SVET ŽENY

Na svete je unikátna skladba, ktorou cieľom je zlepšiť sústredenosť

REDACIA • 13. februára 2020

2020 – Slovenskí hudobní producenti vytvorili špeciálnu skladbu s binaurálnymi beatmi, ktoré pomáhajú zlepšovať koncentráciu, keď sa ľudia chcú učiť cudzí jazyk alebo sa lepšie sústreďujú na náročné texty. Môže zlepšiť sústredenosť a jej zakúpením sa dá prispieť ľuďom s poruchami sústredenia. Projekt 16Hz predstavili jeho autori v spolupráci s Alotom Haasom, ktorý vytvoril dielo na základe tejto skladby a doplnila ho „rajčou“ expozícia.

hudby môže zlepšiť koncentráciu a tento moment využili hudobní producenti z Bratislavy, Pjoni, This is Kevin, Bobson a Stroon. Aktivita mozgu sa totiž dá ovplyvniť svetlom alebo zvukom. Komunikácia neurónov vytvára mozgové vlny, ktoré sa šíria. Pri úplnom uvoľnení je to 10 Hz, pri nervozite aj 40 Hz. Ak sa mozog dobre sústreďuje, zodpovedá jeho aktivita práve 16 Hz. Nastaviť mozog na rôzne frekvencie vedie





Úvod

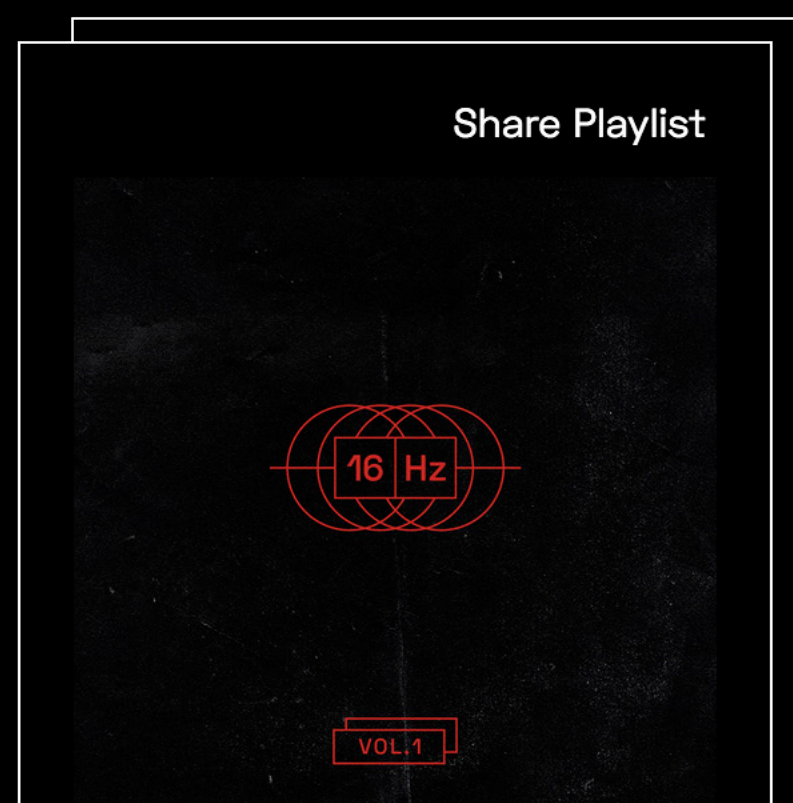
Veda

Umenie

Zdravie

Kúpiť

SK 

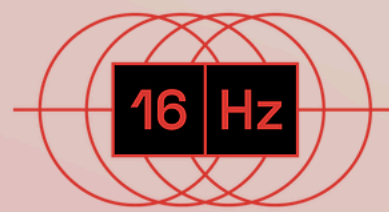


**Slovenskí hudobní
producenti
vytvorili špeciálnu skladbu
s binaurálnymi beatmi.**

Binaurálne beaty pomáhajú

Webstránka projektu

16hz.org

[Úvod](#)[Veda](#)[Umenie](#)[Zdravie](#)[Kúpiť](#)[SK](#) 

PORUCHY SÚSTREDENIA

Možno ste si neuvedomili, že niektoré ťažkosti, s ktorými ste celý život zápasili, súvisia s príznakmi ADHD. Porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) má tri základné skupiny príznakov: nepozornosť, hyperaktivitu, impulzivnosť. ADHD nie je spôsobené nedostatkom disciplíny, nadmerným sledovaním televízie alebo zlou stravou. Ide o neurobiologickú poruchu, čo znamená, že jej príčiny sú biologické. V skutočnosti ju vyvoláva nerovnováha určitých chemických látok v mozgu.



Webstránka projektu

16hz.org



Úvod

Veda

Umenie

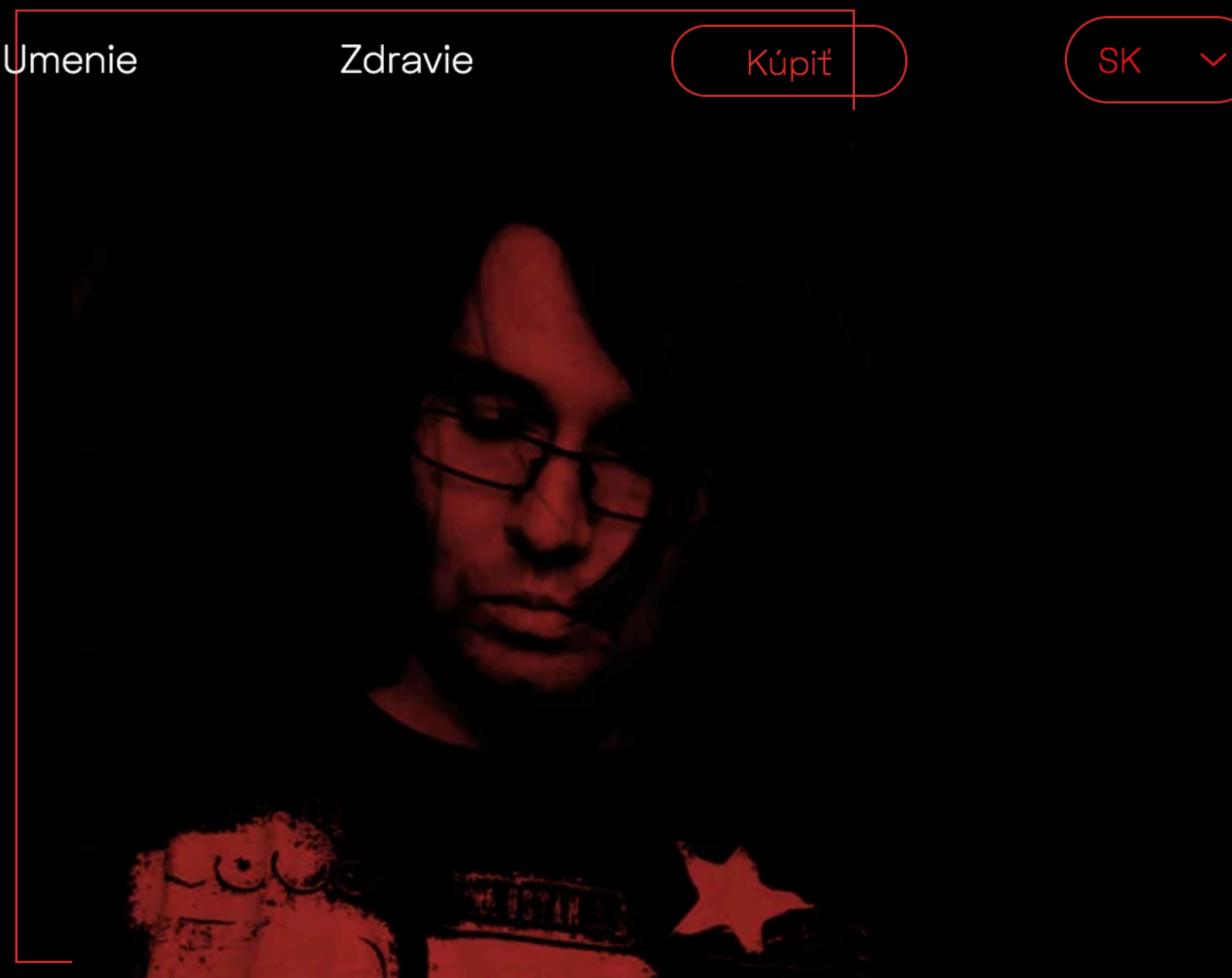
Zdravie

Kúpiť

SK ▾

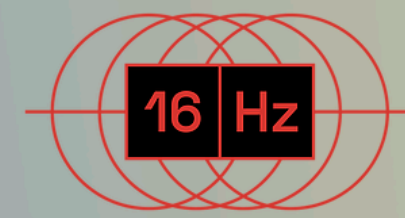
THIS IS KEVIN

Hudobný skladateľ Roman Ferienc spolupracuje od deväťdesiatych rokov s rozhlasovými a televíznymi stanicami na Slovensku aj v Čechách. Skladá hudbu pre komerčné kampane, filmové dokumenty, divadelné hry, promo a reklamné jingle. Realizuje sa aj vo svojom alternatívnom projekte This is Kevin, v rámci ktorého vydal už šesť albumov. Najnovší album Deep vyšiel v júni 2018.



Webstránka projektu

16hz.org

[Úvod](#)[Veda](#)[Umenie](#)[Zdravie](#)[Kúpiť](#)[SK](#)

VPLYV BINAURÁLNYCH BEATOV NA UDRŽIAVANÚ POZORNOSŤ

Tzv. neurónové naladenie (neural entrainment) je schopnosť mozgu synchronizovať frekvenciu mozgových vln s frekvenciou určitých vonkajších stimulov. Táto schopnosť nám umožňuje umelo vyvolať určitý typ mozgových oscilácií, ktoré zodpovedajú konkrétnej neurálnej aktivite spojenej so želaným stavom mozgu. Vonkajšie podnety ovplyvňujúce aktivitu nášho mozgu môžu byť vizuálne, hmatové, ale aj zvukové. Zvukové podnety v našej štúdií využívajú takzvané binaurálne beaty. Ide o percepčný jav vyvolaný dvoma tónmi rôznej frekvencie, počúvanými každým uchom osobitne. Výsledný súzvuk ovplyvňuje frekvenciu mozgových vln a vytvára tzv. neurónové naladenie.

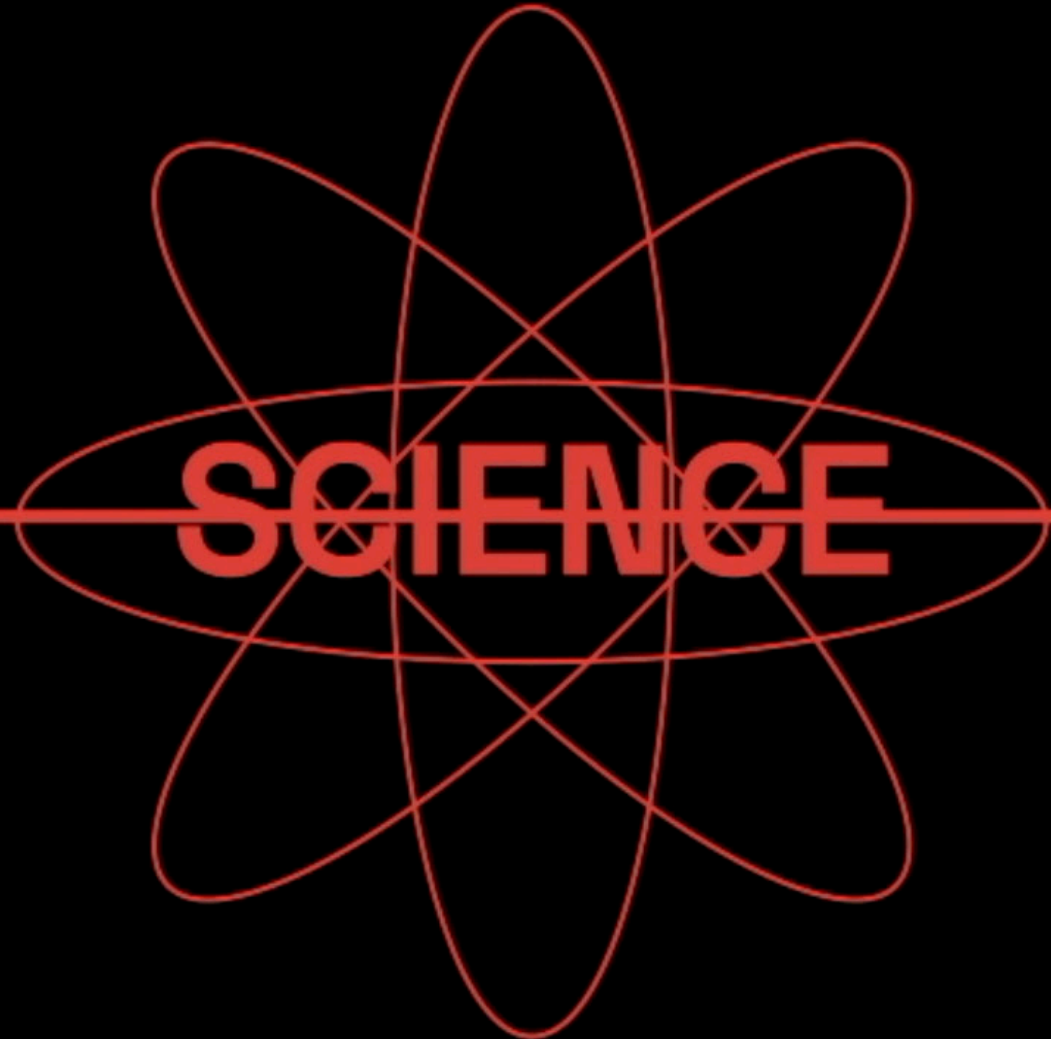
Webstránka projektu

16hz.org



Liga za
duševné
zdravie

Výťažok z predaných skladieb
putuje na účet neziskovky, ktorá
pomáha aj ľuďom s poruchami
sústredenia.



www.16hz.org