

Музыка терапия как действует на человека:

“Из глубины веков” В древности выделяли 3 направления влияния музыки на человека: 1) на духовную сущность человека; 2) на интеллект; 3) на физическое тело. "Музыка усиливает любую радость, успокаивает любую печаль, изгоняет болезни, смягчает любую боль, и поэтому Мудрецы Древности поклонялись Единой силе Души, Мелодии и Песни".

Музыкотерапия Известно, что музыкотерапия – это самый безопасный и экономичный способ, помогающий избавиться от многих заболеваний, который, к тому же не имеет противопоказаний. , доказывающих влияние музыки на организм человека, собрано немало. Музыка и рождаемость Известно, что сегодня совершенно здоровыми рождается не более 20% детей. И среди причин, влияющий на здоровье поколения, ученые называют не только менее здоровый образ жизни современных родителей, плохую экологию и прочие факторы, но и то, что сегодня серьезно изменились музыкальные предпочтения, появилось много «вредных» для здоровья музыкальных направлений, а популярность «полезной» классики или, к примеру, народной музыки упала.

Громкая музыка считается звук, когда он превышает 80% возможной громкости. И слушать музыку такой громкости безопасно для здоровья только в том случае, если это делать не дольше 90 минут в день. Что же касается наушников, было доказано, что прослушивание музыки таким образом при 10-50% громкости в течение продолжительного времени не опасно для слуха. Но если включить музыку на 100% громкость и надеть наушники, то даже 5-минутное прослушивание может привести к глухоте. Причем относится это и к детям и к взрослым.

Полезная музыка В список «полезных» попали практически все произведения классиков. Причем, самой целебной и необыкновенной по воздействию принято считать музыку Моцарта: не быстрая и не медленная, плавная, но не занудная – этот музыкальный феномен даже получил свое определение, как «эффект Моцарта». Не менее полезно слушать детские и народные песни, которые формируют ощущение защищенности и полного спокойствия. Специалистами были выделены конкретные музыкальные композиции, которые рекомендовано «принимать» для лечения и профилактики всевозможных недугов. 1. Уменьшить чувство тревоги и неуверенности помогают мазурки и прелюдии Шопена, мелодичные вальсы Штрауса и «Мелодии» Рубинштейна. 2. Уменьшают раздражительность и способствуют лечению бессонницы многие произведения Бетховена («Лунная соната», «Симфония ля минор»), произведения Баха, особенно «Кантата №2» и «Баркарола» Чайковского. 3. Снять симптомы гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми помогает «Концерт ре минор» для скрипки и «Кантата №21» Баха, «Соната для фортепиано» и «Квартет №5» Бартока и «Месса ля минор» Брукнера. Композиции, которые рекомендовано «принимать» для лечения и профилактики всевозможных недугов. 4. Быстро избавиться от головной боли помогают «Дон Жуан» Моцарта, «Венгерская рапсодия №1» Листа, сюита к драме «Маскарад» Хачатуряна и «Американец в Париже» Гершвина. 5. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности и настроения полезно слушать «Шестую симфонию» 3 часть Чайковского, «Увертюру Эдмонда» Бетховена, «Прелюдию №1, опус 28» Шопена и «Венгерскую рапсодию №2» Листа. 6. Для уменьшения чувства обиды и озлобленности, а также зависти к успехам других людей специалисты рекомендуют слушать «Итальянский концерт» Баха» и «Симфонию» Гайдна. Музыка, как и любое воздействие на ребенка, должна быть дозирована – по громкости, длительности и т. д. Чем младше малыш, тем спокойней должна быть мелодия. Громкость не должна превышать громкость разговорной речи, а колонки надо располагать на расстоянии не меньше 1 метра от малыша. Длительность музыкального сеанса может быть от нескольких минут до получаса, а самих таких сеансов – не более трех в день (исключение – колыбельные). Музыка развивает пространственное восприятие, благотворно влияет на умение ребенка писать и говорить, учит выражать свои мысли, причем не только речью, но и другими средствами – например, танцем, рисунком, на письме. Современные родители все реже заботятся о музыкальном образовании своих детей, а ведь этим они лишают их целой сферы человеческого духа, обедняют его мир. Даже если ребенок, занимающийся музыкой, не станет профессиональным музыкантом, это лишь положительно повлияет и на его интеллект, и на развитие в целом.

В заключение: Прислушивайтесь чаще к своему организму и учитесь жить в гармонии с ним. И пусть музыка Вам в этом помогает!