

## «Музыка лечит»



**МУЗЫКОТЕРАПИЯ** - это лекарство, которое слушают.

Именно поэтому будет не лишним послушать вместе с ребенком правильно подобранную музыку - это окажет благоприятное влияние на его развитие и здоровье. Отдельные элементы музыки имеют прямое влияние на различные системы человеческого организма.

**Ритм.** Правильно подобранный музыкальный ритм путем нормализации биологических ритмов способствует правильному перераспределению энергии, гармонии, хорошему самочувствию. Если звучание ритма музыки реже ритма пульса - то мелодия будет оказывать релаксационный эффект на организм, мягкие ритмы успокаивают, а если они чаще пульса, возникает возбуждающий эффект, при этом быстрые пульсирующие ритмы могут вызывать отрицательные эмоции.

**Тональность.** Минорные тональности обнаруживают депрессивный, подавляющий эффект. Мажорные - поднимают настроение, приводят в хорошее расположение духа, повышают артериальное давление и мускульный тонус.

**Частотность.** Высокочастотные звуки (3000-8000 Гц и выше) вызывают в мозге резонанс, пагубно воздействуя на познавательные процессы. Длительный и громкий звук вообще способен привести к полному истощению организма. Звуки среднего диапазона (750-3000 Гц) стимулируют сердечную деятельность, дыхание и эмоциональный фон. Низкие (125-750 Гц) воздействуют на физическое движение, вызывают напряжение и даже

спазмы в мускулатуре. Музыка с низкими вибрациями не дает возможности сконцентрироваться или успокоиться.

Также очень важны такие характеристики, как диссонансы - дисгармоничное сочетание звуков - они возбуждают, раздражают, и консонансы - гармоничное сочетание звуков - они, напротив, успокаивают, создают приятное ощущение. Так, например, рок-музыка отличается частым диссонансом, нерегулярностью ритмов, отсутствием формы. Она воздействует ультра- и инфразвуками, мы их не слышим, но их воспринимают наши органы, а это может действовать разрушающе на мозг по принципу «25-го кадра».



На наш организм воздействует не только музыка, но и пение. Человеческие голоса являются мощным инструментом, который уравнивает энергетику не только тела, но и дома. Песнопения проникают в застойную энергию дома и улучшают ее. Поэтому позаботьтесь, чтобы у вас в доме всегда была гармоничная обстановка, звучала приятная музыка, смех и царило хорошее настроение.

***К вашему сведению:***

Зарубежные музыкальные терапевты рекомендуют:

Григорианские песнопения, использующие ритмы естественного дыхания, позволяют ощутить состояние расслабленности. Они хорошо подходят для неторопливых занятий, медитации и снятия стресса. Религиозная музыка способна успокоить и привести в состояние умиротворения.

Медленная музыка Баха, Генделя, Вивальди, приносит ощущение безопасности, создает стимулирующую среду для занятий или для работы.

Элегантная музыка Гайдна и Моцарта способна повышать концентрацию внимания и активизировать память.

Музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Шопена и Листа пробуждает страстные чувства любви и симпатии.

Музыка Дебюсси и Равеля, основанная на свободно текущих музыкальных настроениях, вызывает в памяти приятные образы, дает творческие импульсы.

Джаз, блюз, регги и другие музыкальные и танцевальные формы, основанные на африканских мелодиях, поднимают настроение, рассеивают печаль, обостряют чувство юмора и повышенную общительность.

Румба, макарена - ритмичные и импульсивные - ускоряют биение сердца, делают дыхание частым и глубоким, заставляют все тело двигаться.

Самба обладает уникальным свойством - она возбуждает и успокаивает одновременно.

Народные мелодии провоцируют тело совершать движения, создают ощущения благополучия.

Рок-музыка пробуждает чувства, стимулирует активные движения, снимает напряжение. Эта музыка в то же время способна спровоцировать у человека стресс и вызвать боль.

Музыка в стилях панк, рэп, хип-хоп и т.п. возбуждает и повышает активность.

Найти, подходящую для вас музыку вы можете на сайте: <http://www.classic-online.ru/>

