

Влияние музыки на человека

Таблица 1

Моцарт	<p>К тестам/экзаменам, на которых потребуется творчески мыслить, выдумывать и искать нестандартные решения, лучше всего подготовят произведения Моцарта.</p> <p>Произведения Моцарта, особенно симфонии и концерты для скрипок, несут в себе повышенный энергетический заряд – и словно бы «будят» мозг, настраивают его на креатив.</p> <p>Кроме того, компьютерный анализ произведений Моцарта показал, что композитор предпочитал мажорные тона – а они заставляют стремиться к победе.</p> <p>Дает прилив творческих сил.</p>
«Соната для двух фортепиано до мажор» Моцарта	<p>Существенно повышает умственные способности студентов при прохождении различных тестов. Моцарт существенно улучшал умственные способности и память животных. Оказалось, что музыка повлияла на активность определенных генов и выработку ряда белков, ответственных за память и внимание.</p>
Ре-мажорная соната Моцарта для фортепьяно	<p>Лечит эпилепсию (останавливает приступы и прекращает эпилепсию)</p>

Таблица 2

Музыка	Лечебный эффект
«Весенняя песня» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, «Венгерская рапсодия» Листа, «Фиделио» Бетховена, «Колыбельная» Брамса, «Аве Мария» Шуберта, вальсы Штрауса	При головной боли
Сюита Грига «Пер Гюнт», «Мелодия» Глюка, «Грезы» Шумана, прелюдии Шопена	Улучшает сон, действует успокоительно
«Вальс цветов» Чайковского	Рубцуется язва
«Свадебный марш» Мендельсона	Нормализует кровяное давление и сердечную деятельность
Моцарт, Гендель, Бах, Рахманинов	При онкологических заболеваниях
Чайковский – «Шестая симфония» (3 ч.), Бетховен – «Уертюра Эдмонд», Шопен – «Прелюдия 1» (опус 28), Лист – «Венгерская рапсодия №2».	Для поднятия общего жизненного тонуса

Музыка	Влияние
Музыка в стиле барокко	Улучшает память, запоминание новых и иностранных слов, стихов. Она успокаивает, мобилизует механизмы памяти. Может скрыть или даже нейтрализовать звуки бормашины.
Музыка Моцарта или барокко	Поможет сознанию обрести четкость и повысит уровень умственной организации.
Музыка Моцарта или Вивальди	Помогает концентрироваться в течение большого периода времени.
«К Элизе» Бетховена, «Маленькая ночная серенада» Моцарта	Расслабляют и успокаивают.
Медленная часть пьес Генделя, Баха или Вивальди	Поможет запомнить текст.
Музыка Баха, Генделя	Улучшает логическое мышление и повышает математические способности.
Второй концерт Рахманинова	(Ученые ставили воду для исследований в концертном зале, а потом изучали ее излучение. Наиболее сильные целебные свойства почему-то приобрела вода, побывавшая на Втором концерте Рахманинова). Несет в себе колоссальнейший заряд победы! Служит сильнейшим духовным и физическим лекарством.
Народная и классическая музыка	Повышает иммунитет.
Григорианские песнопения, современные оркестровки, народная музыка	Углубляется и замедляется дыхание, успокаивается мозг.
Звон колоколов или бубенцов, духовное и церковное пение, органная музыка и воскресная Святая Литургия в храме	Обладают оздоровительным эффектом. Лечебное воздействие таких звуков заключается в настройке вибрации больных клеток организма на вибрации абсолютно здоровых, нормально функционирующих, а также в освобождении от негатива, очищении биополя, повышении иммунитета.
Chill-out, ambient (медленная, спокойная и обволакивающая музыка)	Используется для релаксации. Достаточно 3-4 композиции, чтобы придти в норму!

Композитор	Влияние его музыки
Бородин, Шопен, Бетховен	Помогает разобраться в собственных чувствах, лучше познать себя
симфонии Чайковского	Освобождает душу от страданий и неприятных воспоминаний
Брамс, медленный произведения Баха, прелюдии Листа	Помогает преодолеть застенчивость и излишнюю стыдливость
Шостакович	Помогает держать под контролем отрицательные эмоции (злобу, раздражительность)
Моцарт, Бизе, танцевальные произведения Штрауса, Кальмана, Легара	Формирует у человека оптимистическое мироощущение
Концерты для фортепиано с оркестром Шопена	Делает отношение к окружающему миру более позитивным и радостным
Музыка Баха, Генделя, Вивальди, Корелли	Составляет 60 четвертей ноты в минуту (наш сердечный ритм составляет в основном 68-72 удара в минуту). При прослушивании такой музыки наше сердце подстраивается под этот ритм, и мы поневоле расслабляемся.
«Лунная соната» Бетховена	Прогоняет подальше невроз и депрессию
Пьесы Чайковского	Средство против бессонница
Полонез Огинского	Слушай, когда начинает болеть голова

Звуки вместо микстуры

В ходе многочисленных опытов было установлено, что спокойная классическая музыка влияет на выработку гормонов удовольствия, а также ведет к уменьшению амплитуды электромагнитных волн головного мозга. Это действует успокаивающе. И одновременно происходит синхронизация работы левого и правого полушария, что резко повышает способность к интеллектуальной деятельности. А еще под воздействием классики происходят важные изменения в составе крови, когда резко увеличивается концентрация важнейших элементов системы иммунной защиты от вирусов. Так что можно смело сказать, что в вашей домашней аптеке обязательно должны быть Моцарт, Бах и Шопен.

Таблица 5

Музыка	Лечебное воздействие
А. Вивальди, сюита «Времена года»	Избавляет от чувства страха, наполняет уверенностью
И. С. Бах, «Органная месса», «Токката и фуга ре-минор», другие произведения для органа	Гармонизирует психоэмоциональную сферу, восстанавливает нарушенные вибрации внутренних органов.
Духовная музыка М. Бортнянского, А. Архангельского, литургии С. Рахманинова	Восстанавливает внутреннее равновесие, наполняет энергией, силой любви.
Р. Вагнер, «Хор пилигримов» из оперы «Тангейзер»	Снимает агрессию, раздражительность.
Л. ван Бетховен, ода «К радости» из Симфонии №9; соната «Аппассионата», «Лунная соната»	Растворяет уныние, печаль, угнетенность, восстанавливает душевное равновесие.
Э. Григ, «Утро» из сюиты «Пер Гюнт»	Исцеляет от синдрома хронической усталости.
Р. Шуман, Симфония № 4; «Грезы». К. Дебюсси, «Лунный свет»	Способствует концентрации внимания, улучшает настроение.
Вальсы И. Штрауса и Ф. Шопена	Гармонизируют все чакры, выравнивают сердечный ритм, дарят вдохновение, творческое озарение, наполняют счастьем.
Современные аудиозаписи: «Колокольные звоны», «Молебное пение Божией Матери»	Нормализуют вибрацию органов человека, очищают ауру, укрепляют иммунитет, защищают от негатива, снимают стресс.
Звуки природы: «Море», «Дыхание весны», «Дождь, гроза», «Мечтания»	Снимают стресс, повышают жизненный тонус и иммунитет, наполняют оптимизмом.
Композиции Китаро, Клаудермана	Помогают в медитациях восстановить психологическое и энергетическое равновесие.
«Звездные дуэты» (современная эстрада)	Гармонизируют женское и мужское начало в человеке, выравнивают все структуры, укрепляют жизненные силы, наполняют оптимизмом.

Последние эксперименты в области музыкальной терапии, проведенные в США, показали, что прослушивание классических произведений в соответствующих тональностях значительно (в несколько раз) ускоряет процесс выздоровления при заболеваниях определенных органов:

Музыка	Лечебный эффект
Ре бемоль мажор («Ноктюрн» Ф. Шопена)	Исцеляет болезни глаз и мигрени
Ми бемоль мажор (напр., Концерт для фортепиано Ференца Листа)	Лечит болезни горла (тонзиллит), ушей (отит) и шейных позвонков
Фа диез мажор (напр., прелюдии и фуги, том 1 ХТК И. С. Баха)	Ускоряет выздоровление при заболеваниях органов дыхания (астма, пневмония, бронхит) и сердца
Соль диез мажор (прелюдии и фуг, там 1, ХТК И. С. Баха)	Успешно врачует болезни желудочно-кишечного тракта (несварение, язва), а также камни в желчном пузыре и панкреатит
Ля диез мажор («Авэ Мария» Ф. Шуберта)	Позитивно влияет на состояние позвоночника и состав крови
До мажор («Свадебный марш» Ф. Мендельсона из 5-ой симфонии)	Лечит гепатит, аппендицит, колиты и другие заболевания кишечника
Ре мажор (вальс «Голубой Дунай» И. Штрауса)	Исцеляет почки и мочевой пузырь
Ми мажор (напр., Концерт для скрипки с оркестром ми мажор И. С. Баха)	Лечит болезни половых органов (нерегулярные болезненные менструации, воспаления придатков, простатит) и носовой полости (ринит, гайморит).
Фа мажор («Токката» Баха)	При прослушивании этой музыки менее беспокоит ревматизм
Соль мажор («Танго» А. Пиацоллы из к/ф «Аромат женщины»)	Исцеляет кожные заболевания
Ля мажор («Крейцера соната» Людвиг Ван Бетховена)	При звучании этой музыки уменьшаются варикозное расширение вен и отека
Си мажор (прелюдии и фуги, том 1 ХТК И. С. Баха)	Благотворно влияет на артрит и заболевания стоп

С музыкой целый день

Если вы любите музыку, то можно составить **музыкальный план дня**, который поможет вам всю активную часть суток сохранять бодрость и душевное равновесие.

Таблица 7

Музыка	Влияние
Сонаты и концерты Антонио Вивальди, серенады Франца Шуберта «Слышишь, в небе поет жаворонок», «Песнь моя, лети с мольбою тихо в час ночной»	Отлично разгоняют утреннюю сонливость
«Путешествие пешком» Гуго Вольфа	Если у вас нет времени совершать утреннюю пробежку
Эскиз «Море» Клода Дебюсси, «Пробуждение птиц» Оливье Мессиана, увертюра «Рассвет на Москве-реке» Модеста Мусоргского, «Утреннее настроение» Эдварда Грига, «Утро» Рихарда Штрауса	Действуют освежающе
Гендель и Моцарт	Заменяют чашку крепкого кофе в середине дня
«Музыкальное утро» Грига, «Времена года» Чайковского	Для профилактики утомляемости
«Домашние произведения» Рихарда Штрауса, «Крестьянская кантата» Иоганна С. Баха, «Песня о блохе» Людвиг Ван Бетховена, «Шелковая лестница» и «Сорока-воровка» Россини.	Отлично влияют на настроение
Прелюдии и фуги для органа Баха, 5-я симфония Чайковского, все оркестровые произведения Александра Скрябина, симфоническая поэма «Прометей» Листа, сочинения Регера	Помогут, если перед важной встречей или разговором с незнакомыми людьми человек испытывает чувство неуверенности и даже страх
Музыка Баха	Эффективна, если предстоит напряженная интеллектуальная работа
Сборники «Звуки природы»	Хорошо помогают, когда необходимо сосредоточиться

Влияние музыки (по жанрам)

Таблица 8

Музыка	Влияние
Григорианские песнопения	В них используются ритмы естественного дыхания, что позволяет добиться ощущения пространственной расслабленности. Они хорошо подходят для тихих занятий и медитации, могут снизить стресс.
Медленная музыка в стиле барокко (Бах, Гендель, Вивальди, Корелли)	Дает ощущение устойчивости, порядка, безопасности и создает духовную стимулирующую среду, которая подходит для занятий или работы.
Классическая музыка (Гайдн и Моцарт)	Способна повышать концентрацию, память и пространственное восприятие.
Музыка романтизма (Шуберт, Шуман, Чайковский, Шопен и Лист)	Часто пробуждает индивидуализм, национализм или мистицизм. Ее лучше всего использовать для того, чтобы активизировать симпатию, страстность и любовь.
Музыка импрессионистов (Дебюсси, Фавр и Равель)	Вызывает приятные образы, как в сновидениях. Четверть часа сладкой дремы под такую музыку, после которых необходимы гимнастические упражнения на растягивание (стретчинг), могут пробудить ваши творческие импульсы.
Джаз, блюз, регги и другие музыкальные и танцевальные формы, в основе которых лежат выразительные африканские мелодии	Могут поднять настроение и вдохновить, дать выход радости, рассеять печаль, обострить юмор и иронию, повысить общительность.
Румба, маранга, макарена	Обладают живыми ритмами и импульсивностью, что повышает сердцебиение, делает дыхание более частым и глубоким, заставляет все тело двигаться. Самба , тем не менее, отличается редкостным свойством возбуждать и успокаивать одновременно.
По-музыка, а также народные мелодии	Провоцируют телодвижения, создают ощущение благополучия.
Рок-музыка	Может пробудить чувства, стимулировать активные движения, снять напряжение, ослабить боль и снизить неприятный эффект громких и резких звуков, присутствующих в окружающей среде. Эта музыка также способна создавать напряжение, вызвать диссонанс, стресс и боль в организме.
Спокойная фоновая музыка или современные оркестровки, в которых нет четких ритмов	Усиливает состояние расслабленной готовности.
Музыка в стиле панк, рэп, хип-хоп и грандж	Может возбудить, повысить активность.
Религиозная и обрядовая музыка, включая барабаны шаманов, церковные гимны, храмовую музыку	Может успокоить и привести в состояние умиротворения.

Таблица 9

Музыкальный инструмент	Влияние
Скрипка	Лечит душу, помогает выйти на путь самопознания, возбуждает в душе сострадание, готовность к самопожертвованию. Благоприятно действует на меланхоликов.
Орган	Приводит в порядок ум, гармонизирует энергопоток позвоночника, его называют проводником энергии «космос – земля – космос».
Фортепиано	Очищает щитовидную железу.
Барaban	Восстанавливает ритм сердца, приводит в порядок кровеносную систему.
Флейта	Лечит бронхолегочные патологии, очищает и расширяет легкие. Помогает при заболеваниях бронхолегочной системы и несчастной любви. Положительно влияет на легкие, бронхи и нервы. Еще Гиппократ советовал лечить истерию звуками флейты.
Арфа	Гармонизирует работу сердца. С древних времен известно: нежная музыка арфы снимает боль, в том числе и в спине. Помогает при истерии.
Виолончель	Благоприятно действует на почки.
Цимбалы	«Уравновешивают» печень.
Баян и аккордеон	Активизируют работу брюшной полости.
Саксофон	Активизирует сексуальную энергию.
Альт	Эффективен при нарушениях нервной системы и упадке сил, оказывает хорошее действие на флегматиков.
Кларнет	Помогает при подавленном состоянии. Положительно влияет на систему кровообращения.
Струнные инструменты	Положительно влияют на систему кровообращения.

Таблица 10

Нота	Гармонизирует центр	Знак зодиака
До	Копчиковый	Овны, Скорпионы
Ре	Половой	Львы
Ми	Солнечное сплетение	Близнецы, Девы
Фа	Сердечный центр	Раки
Соль	Горловой	Тельцы, Весы
Ля	Чакру третьего глаза	Стрельцы, Рыбы
Си	Макушечный	Козероги, Водолеи