

Улучшаем настроение

«У вас плохое настроение? Вам хочется прогнать тоску-печаль? Но вы не знаете как этого добиться? Оказывается, если вам грустно, не следует сразу же включать самую мажорную из всех мелодий, которые у вас есть. Наоборот, сначала подберите ту, что максимально соответствует вашему настроению — что-то предельно полно выражающее чувства, подобные вашим. Сядьте поудобнее, расслабьтесь и прослушайте мелодию до конца, затем выберите что-то чуть более оптимистичное. Так, постепенно меняя настроение музыки, вы измените и свое настроение. Выбирайте произведения, приятные вам и любимые вами, тогда успех будет гарантирован.»

«Специалисты утверждают, что снять стрессовое напряжение помогает романтическая музыка Шуберта, Шумана, Чайковского. А глубокое расслабление можно получить, слушая «Вальс» Шостаковича из к/ф «Овод» и романсы Свиридова.»

Музыкальная аптечка

Ярко выраженным терапевтическим эффектом обладают:

- ✿ Известная баллада группы «Иглз» «Отель Калифорния»
- ✿ Хоральная прелюдия фа минор Баха (она звучит в «Солярисе» Тарковского)
- ✿ Ария «Слезная» Доницетти
- ✿ Ария Тамино из «Волшебной флейты» Моцарта

Тонизируют:

- ✿ Брайан Адамс
- ✿ Тина Тернер
- ✿ Бон Джови
- ✿ Риккардо Фольи
- ✿ «Чардаш» Монти
- ✿ Инструментальные записи гитарного фламенко
- ✿ Марши

Расслабляют, умиротворяют:

- | | |
|-------------------------|---------------------------------------|
| ✿ Вивальди | ✿ Старые записи «Спейс» |
| ✿ Моцарт | ✿ Оркестр Поля Мориа |
| ✿ Альбиниони | ✿ Эстрадные обработки «Лунной сонаты» |
| ✿ Славянские песнопения | ✿ «К Элизе» Бетховена |
| ✿ Григорианские хоры | ✿ «Турецкий марш» Моцарта |
| ✿ Вангелис | |
| ✿ Хан Мишель Жарр | |

«Колокольный звон активизирует защитные силы организма и на 40% тормозит развитие болезнетворных бактерий.

Сегодня в России существуют клиники, где пациентов лечат звуками плоских колоколов (бил). Российские психотерапевты полагают, что каждый орган нашего тела настроен на свой тон, и организм, как музыкальный инструмент, резонирует с окружающим звуковым полем. Поэтому колокольный звон благотворно влияет на душу и тело. Пациенты интуитивно находили подходящее для себя звучание колокола, ритм и силу воздействия. В итоге достигался обезболивающий эффект, нормализовались давление и пульс, восстанавливалось душевное равновесие»

✿ «Рок-музыка раскрепощает сексуальность, лирические песни способствуют развитию сердечности и чувственности, улучшают взаимопонимание с окружающими. Медитативная музыка успокаивает, повышает духовность и расширяет сознание. Во всем мире композиции в стиле лаунж и этническая музыка в обработке считаются лучшим фоном для работы в офисе. Когда мы говорим или поем, во внешнее пространство уходит не более 20-30% звука, остальная же часть звуковой волны поглощается нашими внутренними органами, заставляя их вибрировать»

✿ «Вальс-фантазия Глинки — это высочайший уровень интеллекта, души, культуры. Это вальс не для ног, а для головы и сердца — тончайшая вещь.»

Музыкальная мама — довольный малыш

✿ «Перинатальные психологи единодушны: музицирование и пение улучшают состояние беременной, облегчают течение родов и благотворно влияют на будущего малыша»

✿ «Колыбельные, особенно народные мотивы, пробуждают в женщине материнский инстинкт, успокаивают кроху. Не беда, если ты считаешь свои вокальные данные далекими от совершенства.

Главное – это любовь и нежность, которые ты вкладываешь в свою песню.

Слыша материнский голос, ребенок постепенно привыкает к нему.

И когда малыш рождается, тебе будет достаточно напеть лишь несколько строк знакомой колыбельной, чтобы беспокойный кроха затих и успокоился. Сегодня есть специально подобранная музыка для беременных. Прослушивание таких композиций укрепляет эмоциональный контакт мамы и ребенка, развивает интеллект малыша, делает его физически здоровее. Окружай себя приятными звуками природы: пение птиц, шелест листьев в лесу пойдут на пользу твоему организму.»

Некоторые тонкости

1. Не напрягайтесь! Музыка помогает тогда, когда ее слушают, а не просто обеспечивают тревожным мыслям музыкальное сопровождение. Музыка должна как бы проходить сквозь вас, всецело заполняя сознание и мысли.
2. Не переборщите! Часовое слушание, скажем, симфонии Бетховена может оказать прямо противоположный эффект: не только не расслабит, но вызовет раздражение и усталость. Для сеанса достаточно нескольких минут.
3. Регулируйте громкость! Даже стимулирующую музыку не стоит включать на всю катушку — это опять-таки раздражает и напрягает организм.
4. Главное, чтобы нравилось! Если мелодия будит в вас приятные чувства, это обязательно благотворно отразится на вашем состоянии.
5. Слушая музыку, всегда представляйте, что она звучит только для вас. Если у вас не так много свободного времени, достаточно выделить на это несколько минут в день, желательно вечером. Даже они окажут на вас положительное влияние. Меняя репертуар, уже через месяц вы ощутите, что стали увереннее и спокойнее.

«Самой полезной для здоровья специалисты считают музыку Моцарта. Произведения Моцарта универсальны: они рекомендуются для снятия стресса, эффективного усвоения учебного материала, от головной боли, а также во время восстановительного периода, например, после экстремальных ситуаций. Причем лечебным эффектом обладают все произведения Моцарта. Это явление получило название: эффект Моцарта»

«В ходе исследований ученые использовали сканирование мозга с помощью магнитного резонанса, чтобы получить картину активности участков мозга. Как и ожидалось, музыка Бетховена, Шумана и других композиторов-классиков «будила» строго определенные участки коры мозга. Но только музыка Моцарта активизировала все участки коры головного мозга, в том числе и те, которые участвуют в моторной координации, зрении и высших процессах сознания и могут играть роль в пространственном мышлении.»

«Особое место среди шедевров Моцарта занимает «Соната для двух фортепиано» (до мажор). Прослушивание именно этого произведения усиливает мозговую активность человека»