

Влияние музыки. Музыкальная аптека



«Уши – это ворота мира. На наше эмоциональное состояние влияет то, что мы слышим. Интересно, что воспринимаем звуки мы не только ушами, но и всеми внутренними органами. Поэтому так важно какой «пищей» питается наш слух!»

«Звук – это энергия. В зависимости от частоты звуковых колебаний, уровня громкости, ритма и гармонии, звук может воздействовать на человека положительно или отрицательно. Правильно подобранные звуковые колебания способны активизировать резервы человека. С помощью звука такие физиологические функции, как пульс, сердечный ритм, дыхание, пищеварение, могут быть скоординированы.

Особое влияние оказывает звук и на психическое состояние человека. Корифеи античной цивилизации — Пифагор, Аристотель, Платон — об этом знали и использовали целебную силу музыки. Она, по их мнению, устанавливала пропорциональный порядок и гармонию во всей Вселенной, в том числе и нарушенную гармонию в человеческом теле»

«Пифагор считал, что гармония звуков помогает установить гармонию в человеческом организме, и был прав.»

«Мыслители древности говорили:

- ✿ *«Слушать Прекрасное, видеть Прекрасное — значит улучшаться»»*
- ✿ *«Высокая музыка чистит и лечит душу и тело»*
- ✿ *«Никогда не измерить вклада музыки в эмоциональное соединение человеческого и божественного»*
- ✿ *«Музыка — это важнейшая форма воспитания человеческой души»*

«Наукой доказано, что для освобождения от навязанной программы требуется как минимум год здорового образа жизни. Для того, чтобы подлечиться, вытеснить навязчивые вибрации, в первую очередь нужно выключать телевизор, радио, а лучше слушать, если есть такая возможность, классическую музыку.

Если в течение месяца настроить душу только на классику, слушать голоса природы, пение птиц, шум дубравы, шелест тростника, можно почувствовать значительные изменения в своем здоровье»

- ✿ «В клетке есть особый механизм, регулирующий на происходящие в ней процессы, реагируя на внешние звуки»
- ✿ «Замечено, что после прослушивания благозвучных композиций жизненный потенциал человека увеличивается на 3-5 метров, душа умиротворяется, тогда как резкие созвучия вызывают сжатие полей: они разрываются в лохмотья, вибрации становятся тяжелыми (низкочастотными), хаотичными»
- ✿ «Музыка воздействует на организм человека не только посредством эмоций и переживаний, но и напрямую — с помощью электромагнитных колебаний. У каждого музыкального ряда есть своя частота, создающая особый биорезонансный эффект, причем воздействие музыки с помощью звуковых волн происходит даже без участия нашего сознания»
- ✿ «Звуки определенных частот входят в резонанс с вибрациями отдельных органов и систем нашего организма! Поэтому сеансы музыкальной терапии способны излечить множество недугов: гипертонию, простуду, заболевания половой сферы, желудочно-кишечного тракта и другие»
- ✿ «Депрессию, страх, последствия стрессов, сердечные боли, гипертонию с помощью музыки можно вылечить на 90 процентов!»
- ✿ «После курса музыкотерапии люди отказываются от антидепрессантов, снотворных, транквилизаторов»
- ✿ «Человечество с успехом использует музыку в лечебных целях уже не одно тысячелетие. Еще древние египтяне исцеляли бессонницу хоровым пением, античные греки боролись с радикулитом при помощи звуков трубы. А выдающийся арабский врач Авиценна лечил при помощи музыки нервные и психические недуги»
- ✿ «Итальянские ученые недавно обнародовали удивительные данные: под воздействием постоянного шума репродуктивные функции человека ослабевают. А приятная музыка повышает шансы зачать здорового малыша»
- ✿ «Ученые настойчиво рекомендуют ежедневно в течение 15 минут слушать классическую музыку. Особенно это поможет тем, кто страдает синдромом менеджера. В ходе экспериментов выяснилось, что спокойные и мелодичные звуки уменьшают амплитуду электромагнитных волн головного мозга. Именно этот процесс мы воспринимаем как успокоительное действие. Одновременно

синхронизируется работа левого и правого полушарий, что положительно влияет на интеллектуальную работу. Мало того: изменяется состав крови — количество гормонов, вызывающих перенапряжение нервной системы, резко сокращается, а концентрация белка интерлейкина -1 (одного из важнейших элементов иммунной защиты) увеличивается»

- ✿ «Важно, чтобы музыка нравилась, вызывала приятные эмоции — тогда она пойдет на пользу»
- ✿ «Организм чутко реагирует на музыкальные произведения. Мелодии с правильным ритмом будут его гармонизировать. Сердцебиение и дыхание подстроится под музыку.
- ✿ Наиболее целительное действие оказывают классические композиции. Слушай их расслабившись, с закрытыми глазами, после еды или перед сном»
- ✿ «Любой материал усваивается лучше, если в процессе обучения раз в пару часов устраивать 10-минутные музыкальные паузы»
- ✿ «Очень важно не просто слушать произведения, но и петь про себя или вслух, тихо или громко - как захочет сердце. Можно танцевать, давая волю своим движениям. Попробуйте звучать всем телом, каждой клеточкой»
- ✿ «Авиценна считал, что лучшим упражнением для сохранения здоровья служит пение»
- ✿ «Медленные ритмы помогают расслабиться, уменьшают частоту пульса и нормализуют давление»
- ✿ «Громкая, быстрая и диссонансная музыка, напротив, ослабляет организм»
- ✿ «Вне зависимости от стиля быстрая музыка повышает частоту пульса и дыхания, а медленная — понижает»
- ✿ «Воздействие музыки на психику человека связано с совпадением или несовпадением ее ритма с внутренними ритмами человека, а также — с его собственным энергетическим полем. Так утверждают психологи. Поскольку вариантов внутреннего состояния столько же, сколько и людей, получается, что каждому подходит строго свое музыкальное произведение. Понаблюдайте за собой и соберите самостоятельно небольшую коллекцию произведений, которые действуют на вас успокаивающе, бодряще, тонизирующее и т. д. Для каждого такая подборка индивидуальна»
- ✿ «Звучащая музыка затрагивает те же планы сознания, которые ее создают (все зависит от уровня, на котором находится сознание композитора во время творчества)»