



Музыка – феноменальное явление. Её взаимоотношения с человеком удивительны. Мелодичные звуки вершат чудеса – в человеке пробуждается, преобразуется душа, меняются состояние, настроение... По прошествии какого-то времени зал наполняется некой единой атмосферой, поскольку музыка роднит, объединяет людей. Музыка властвует над нашими эмоциями. А эмоции, оказывается, даже побеждают физическую боль.

Узбекский учёный Мирзакарим Норбеков установил: здоровье зависит от эмоционального центра человеческого организма. Он подчёркивает: "Хаос не в мире, он внутри нас". И именно музыка побеждает этот хаос, гармонизирует эмоциональную сферу человека.

"Музыка, ее первый звук, родилась одновременно с творением мира", – так утверждали древние мудрецы. Все древнейшие учения земных цивилизаций содержат в себе подобные утверждения и опыт воздействия музыки на животных, растения и человека.

Музыка существует в нашей жизни как живое знание и представление человека о самом себе, как средство самопознания и самовыражения. Восприятие и понимание музыки заключается в ощущении её связками, мышцами, движением, дыханием. Используя классическую музыку в целях музыкальной терапии, не следует забывать, что среди произведений современной лёгкой музыки, в том числе среди джаза и рока, можно найти немало таких, которые могут быть использованы в терапевтических целях.

Музыка как, пожалуй, никакое другое искусство, может влиять на настроение, создавать его. Все музыкальные произведения можно условно разделить на активизирующие, тонизирующие и расслабляющие,

успокаивающие. Восприятие музыки тесно связано с умственными процессами, то есть требует внимания, наблюдательности, сообразительности. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует на общее состояние всего организма, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

В состоянии стресса, повышенной тревожности частота волн головного мозга превышает допустимые нормы. Чем медленнее бета-волны в головном мозге, тем лучше мы себя чувствуем. Музыка с ритмом 60 ударов в минуту, как медитация, способна замедлить мозговую деятельность.

При ее прослушивании улучшается внимательность и трудоспособность. Мозг перестает тратить энергию на негативные эмоции. Постепенно общее состояние стабилизируется, наступает умиротворение.

Слушаем: Для стабилизации и активизации деятельности мозга подходят произведения *Моцарта*. Это могут быть первые и третьи части из фортепьянных сонат и концертов, «Рондо» из «Маленькой ночной серенады».

Прослушивание классики помогает легкому запоминанию информации.

*От головной боли спасет полонез *Огинского*, «Венгерская рапсодия» *Листа*, «Фиделио» *Бетховена*.*

*Бессонницу можно вылечить сюитой «Пер Гюнт» *Грига*, «Грустный вальс» *Сибелиуса*, пьесами *Чайковского*.*

Произносим: звук «Н» помогает восстановить творческие способности.
Легкие

Правильное дыхание – залог здоровья. В минуту мы совершаем от двадцати пяти до тридцати пяти вдохов. Как только начинаем волноваться – их количество резко возрастает. Мы становимся рассеянными, перестаем контролировать эмоции, ведем себя импульсивно.

Глубокое дыхание, напротив, благоприятно влияет на наше общее состояние организма.

Чем быстрее ритм мелодии - тем чаще становится наше дыхание, и наоборот.

Слушаем: *Григорианские песнопения. Народную музыку. Это*

способствует правильному глубокому и спокойному дыханию, тем самым улучшая работу легких.

Произносим: звук «У». Он помогает вентиляции легких.

Сердечно-сосудистая система

Музыка влияет на работу сердца и на артериальное давление.

Хотите увеличить частоту сердечных сокращений - слушайте мелодию побыстрее, увеличивайте громкость.

Хотите восстановить стабильный сердечный ритм - слушайте музыку с медленным темпом и релаксируйте. Приятная музыка благотворно действует и на кровь. Любимая мелодия вызывает увеличение в крови лимфоцитов, организму становится легче бороться с болезнями.

Слушаем: Гипертоникам полезно слушать «Ноктюрн ре-минор» Шопена, «Свадебный марш» Мендельсона и «Концерт ре-минор» для скрипки Баха.

Произносим: звук «П-ПОМ». Он положительно влияет на работу сердца и снижает давление.

Источник: <http://music-deti.blogspot.ru/>