«ЗАКОНОМЕРНОСТИ ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНОЙ МУЗЫКИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА»

Научно доказано, что музыка способна поднять настроение, разбудить или усыпить. Различные научные исследования в области музыки установили закономерность влияния музыки на психическое и физическое состояние человека. Оно обусловлено его психоэмоциональным состоянием. Если звучащая музыка находится в гармонии с человеком, то оказывает положительный эффект, а при отсутствии гармонии негативный.

При этом большое значение имеет не только ритм, тональность, но и на каком музыкальном инструменте было исполнено музыкальное произведение.

ФОРТЕПИАНО – гармонизирует психику, нормализует работу почек и мочевого пузыря, очищает щитовидку.

СТРУННЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ (гитара, арфа, скрипка, виолончель)-

Нормализуют работу сердечно – сосудистой системы, вызывают чувство сострадания и готовности к самопожертвованию.

ДУХОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ – улучшают работу дыхательной системы, очищают легкие и бронхи, а также влияют на кровообращение.

ОРГАН – стимулирует мозговую деятельность, нормализует энергетический потенциал в позвоночнике.

КОЛОКОЛА – уничтожают бактерии

Любая музыка снимает мышечное напряжение и повышает подвижность, способствует чёткому и конкретному восприятию информации.

Наибольший терапевтический эффект оказывает слушание классической музыки. При слушании произведений классики нормализуется сердечный ритм, в крови повышается уровень иммуноглобулина. Ритмы классической музыки и ритмы человеческого сердца совпадают (60-70 ударов в минуту).

Классическая музыка лечит ревматизм (слушая классику, больные выздоравливают в два раза быстрее)

Музыка Моцарта активизирует мозговую деятельность и помогает лучшему усвоению информации. Опера «Фиделио» Л. Бетховена, «Полонез» Огинского, «Венгерская рапсодия» Ф.Листа снимают головную боль. Слушание пьес композиторов П.Чайковского, Э.Грига, Сибелиуса помогает от бессонницы. Цикл пьес « Времена года» А.Вивальди улучшает память.

Некоторые звуки музыки негативно влияют на денатурацию белка, при этом кровь густеет. Если положить сырое яйцо у динамика на рок – концерте, на расстоянии 10-15см., то через час оно становится вареным.

К сожалению современная рок музыка зачастую водит в состояние стресса и подавленности. Слишком громкая музыка (диссонансная) вызывает усиленный выброс адреналина в кровь)

Почаще слушайте классическую музыку и будьте здоровы!