Музыка лечит

Музыка оказывает непосредственное влияние на здоровье. Ученые даже создали в официальной медицине целое направление – ***музыкотерапию.***

Медики советуют:

- скрипичная и фортепианная музыка – для тех у кого не в порядке нервы,

- арфа незаменима в кардиологии,

- виолончель помогает людям с больными почками,

- гобой и кларнет придут на помощь печени,

- флейта справится с бессонницей, а также поможет расслабиться,

Психологи заметили, что прослушав произведений Гайдна и Моцарта, большинство людей ощущают прилив бодрости. Моцарт же вообще многофункционален, его музыке приписывается снятие головной боли, усталости, депрессии. Этот феномен, до конца еще необъясненный, так и назвали – «эффект Моцарта».

Композиторы – романтики, такие как Шопен, Шуберт, Лист, Чайковский, хороши для снятия стресса. Причем неважно, слушаете ли вы музыку или поете сами. В последнее время стала подтверждаться теория о потрясающем влиянии вокального пения на организм. Во время исполнения песни происходит как бы мягкий массаж горла, легких, бронхов, диафрагмы, что тренирует и укрепляет, а звук, поглощаемый другими внутренними органами, стимулирует их работу. Поэтому неудивительно, что среди оперных певцов так часто встречаются долгожители.

Духовная и религиозная музыка хорошо снимают болевой синдром.

Джаз, блюз поднимают настроение.

Рок музыка (в небольших количествах) способна снять нервное напряжение

Жесткий хард-рок может вызвать неосознанную агрессию.

От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева,

Помогает снять стресс, подходит для медитаций романтическая музыка Шуберта, Шумана, Листа, Чайковского.

Для профилактики утомляемости необходимо слушать «Времена года» Чайковского, «Утро»Грига, романс «Вечерний звон», мотив песни «Русское поле». Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.

Головную боль снимает «Полонез» Огинского.

От гастрита вылечивает «Соната №7» Бетховена.

Развитию умственных способностей детей способствует музыка Моцарта.

Февраль, 2015