МУЗЫКА ВМЕСТО ПИЛЮЛЬ. И от грусти, и от скуки могут вылечить нас всех

Озорных мелодий звуки: песни, пляски, шутки, смех

Золотой волшебной рыбкой может музыка блеснуть

И по-дружески, с улыбкой, вдруг в глаза нам заглянуть.

*Ещё первобытные люди верили, что звук магическим образом соединяет силы неба и земли. Музыка может многое, в том числе и лечить. Сегодня в Китае выпускают музыкальные альбомы с весьма неожиданными для европейцев названиями: «Пищеварение», «Бессонница», «Мигрень», «Печень», «Лёгкие», «Сердце», и даже «Концерт для почки с оркестром». Китайцы принимают эти музыкальные произведения, как таблетки или как лекарственные травы, чтобы поправить здоровье. Вибрация звуков создаёт энергетические поля, заставляющие резонировать каждую клеточку нашего организма.*

*Мы поглощаем «музыкальную» энергию, и она нормализует ритм нашего дыхания, пульс, артериальное давление, температуру, снижает напряжение. Поэтому правильно подобранная мелодия оказывает благоприятное воздействие на больных людей и ускоряет выздоровление.*

*Музыка так же влияет на нервную систему, настроение. Мы все страшно устали. Вот и выплёскиваем своё напряжение в семейных ссорах и скандалах. А что, если вместо этого поставить диск с инструментальной музыкой? Ты ей усталость, а она тебе расслабление, ты – злость, она – умиротворение, ты – проблемы, она – их решение, ты – отрицательные эмоции, она – покой. Удачный обмен!*

*Музыка – лучший психотерапевт. Когда человек засыпает под нежные мелодии, он всю ночь видит хорошие сны.*

*Музыка снимает напряженность. Дети под музыкальное сопровождение более внимательно слушают и значительно быстрее запоминают новый материал.*

*Инструментальные композиции не «напрягают» пустыми текстами. Такая музыка – фон, мягкий, ненавязчивый, уютный. Эта музыка, чтобы отвлечься, вспомнить, помечтать. Она успокоит, расслабит, либо наоборот, взбодрит и наполнит энергией – в ней есть всё. Надо лишь уметь услышать.*

*Романтическая музыка – Шуберта, Шумана, Шопена, Листа, Чайковского – создаёт ощущение свободного пространства. Она помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединённых занятий и медитаций.*

*Джаз, блюз – берёт своё начало от темпераментной африканской музыки, поднимает настроение, избавляет от депрессий, разряжает накал чувств.*

*Рок-музыка в стиле Элвиса Пресли, Ролинг Стоунз или Майкла Джексона в небольших количествах способна снять нервное и мышечное напряжение, нейтрализовать воздействие других громких, неприятных звуков.*

*Религиозная музыка дарит чувства покоя, восстанавливает душевное равновесие. Она анальгетик в мире звуков и помогает справляться с болью, облегчая её. Однако самый большой эффект на людей оказывают мелодии Моцарта: не слишком быстрые, но и не слишком медленные, не слишком громогласные, но и не слишком тихие, плавные, но не занудные и не однообразные – очаровательные в своей простоте. Они именно то, что надо. Этот музыкальный феномен до конца ещё так и не объясненный и поэтому загадочный, так и назвали – «Эффект Моцарта».*

*УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! СЛУШАЙТЕ ХОРОШУЮ МУЗЫКУ ВМЕСТЕ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ И НЕ БОЛЕЙТЕ!*