

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# МУЗЫКОТЕРАПИЯ





Что такое музыка? Каждый человек на этот вопрос ответит по-своему. Один скажет, что это вид искусства, второй, что это - ноты и звуки, третий - мелодии и ритмы. И все будут правы.



Музыка – это вид искусства, в котором художественные образы воплощаются через звуки. А что такое звуки? Звуки – это вибрации, колебания, волны определенной частоты, энергия определенного вида. Звук распространяется в воздухе волнообразно, т. е. от говорящего во все стороны расходятся звуковые волны. Они заставляют вибрировать наши слуховые перепонки, и мы, таким образом, улавливаем звук или импульс.



Каждый из нас способен различать «хорошие» и «плохие» звуки. Мы можем объективно охарактеризовать их воздействие на наше настроение, тонус, пульс, и пищеварение. Если оно нежелательно, единственный способ противостоять ему - отгородиться от самого источника звуков, а это далеко не всегда возможно. Таким образом, музыка влияет на людей и вносит поправки в постоянную вибрацию молекул человеческого тела.

Жизнь в современном обществе полна физических и эмоциональных стрессовых факторов, таких, как перенаселение, загрязнение окружающей среды, шум, радиация, некачественная пища, разнообразие химических добавки, беспокойство, одиночество, слишком большая или маленькая физическая нагрузка, недомогания.



Взятые по отдельности и все вместе, эти стрессогенные факторы вызывают перенапряжение, которое начинает препятствовать свободному течению энергии в теле, это ухудшает его деятельность и вызывает болезни. Музыкаотерапия, как одно из средств, помогает телу удалить все барьеры и упорядочить заблокированную энергию, направить её течение в нормальное русло. Таким образом, мы помогаем себе, исцеляем. А главная задача исцеления – объединить сознательное и бессознательное в физическом теле при помощи музыки и пения.



Исследования учёных выявили благотворное влияние музыки на различные системы организма человека: сердечно-сосудистую, дыхательную, двигательную, нервную, нормализацию мозгового кровообращения. Очень важными были выводы о том, что положительные эмоции, полученные от общения с искусством, музыкой оказывают лечебное воздействие на психоэмоциональное напряжение, мобилизуют резервные силы, стимулируют творчество. В настоящее время музыкотерапию используют для лечения многих заболеваний.





Самой сильной по силе воздействия ученые считают музыку И.С.Баха, на втором месте по воздействию музыка В.А.Моцарта и Бетховена.

**Музыка Баха** обладает расслабляющим эффектом, помогает улучшить запоминание, память, помогает при изучении иностранных языков и стихов. Феномен **музыки Моцарта** объясняют тем, что вибрации его произведений совпадают с вибрациями здоровых нейронов клеток.

Так, в Голландии увеличивают надой молока, используя музыку Моцарта. Тесто поднимается в несколько раз быстрее и становится лучше, пышнее и вкуснее от музыки Моцарта. Используя музыку Моцарта при подготовке к экзаменам, студенты быстрее и успешнее усваивают и запоминают учебный материал и проходят тесты.

Музыка Моцарта и Чайковского способствует лечению болезнью Паркинсона и Альцгеймера.

Очень полезна так называемая **музыка природы**. Звуки моря, шум дождя, голоса дельфинов успокаивают, умиротворяют, звуки леса снижают кровяное давление, нормализуют работу сердца, пение птиц помогает собраться с мыслями, вызывает прилив положительных эмоций. В Германии такая музыка является лечебной и продается только в аптеках. В Китае разработаны диски под названиями «Печень», «Сердце», «Кишечник», «Желудок» и др., где подобрана музыка, благотворно влияющая на эти органы.

В Канаде струнные оркестры играют на городских площадях для снижения количества аварий. Замечено, что, прослушивая классическую музыку в автомобиле, водитель в 15 раз снижает риск аварийных ситуаций, а прослушивание народной и классической музыки в маршрутках приводит к улучшению микроклимата в салоне, резкому снижению агрессии и раздражительности пассажиров.

**Колокольные вибрации** также обладают мощной целительной силой.

В средние века люди спасали себя от эпидемии чумы, звоня в церковные колокола. Звуки колокола повышают иммунитет, успокаивают психику. Это действует на всех людей, независимо от их веры. Молитвы, обращения к Богу, также вызывают определенный эффект. Большинство молитв направлено на оздоровление организма, способствуют очищению и излечению.

**Феномен намоленных икон**. Он состоит в том, что частое произношение «шифрованных» текстов (молитв) перед одним и тем же образом позволяет записать на поверхности иконы определенную информацию. Такая икона создает вокруг себя волновую ауру определенной частоты, которая самостоятельно воздействует на человека. Поэтому совершенно реально просить помощи у образа, лика. Имейте свои собственные образы и лики, обращайтесь к ним с любовью и благодарностью, и они будут служить вам источником высоких вибраций и исцеления.





Гармоничные мелодии, звуки в буквальном смысле слова перезаряжают наши внутренние аккумуляторы жизненной энергии. Для этого достаточно просто слушать игру на определенных музыкальных инструментах. А можно воспользоваться и самым простым и близким нам инструментом — нашим собственным голосом! Вот результаты исследований воздействия музыкальных инструментов на организм человека:

**Скрипка** – лечит душу, помогает самопознанию, вызывает сострадание, очень благотворно действует на меланхоликов,

**Орган** – приводит ум в порядок, гармонизирует энергопоток позвоночника, это- проводник между космосом и землей

**Пианино** – воздействует на почки, мочевой пузырь, очищает щитовидную железу

**Барабан** – восстанавливает ритм сердца, стимулирует кровеносную систему

**Флейта** – очищает бронхолегочную систему, лечит несчастную любовь, снимает раздраженность и озлобленность

**Баян, аккордеон** – активизирует работу брюшной полости

**Арфа и струнные инструменты** - гармонизируют работу сердца, лечат истерию, кровяное давление

**Саксофон** – активизирует сексуальную энергию, половую систему

**Кларнет, флейта-пикколо** – подавляет уныние, улучшает кровообращение

**Контрабас, виолончель, гитара** – воздействуют на сердце и тонкую кишку, лечат почки

**Цимбала** – уравнивает печень

**Балалайка** – лечит органы пищеварения

**Труба** – лечит радикулит

На наш организм воздействует не только музыка, но и **пение**.

Человеческие голоса являются мощным инструментом, который уравнивает энергетику не только тела, но и дома. Песнопения проникают в застойную энергию дома и улучшают ее. Поэтому позаботьтесь, чтобы у вас в доме всегда была гармоничная обстановка, звучала приятная музыка, смех и царило хорошее настроение.

Предлагаем вам методику пропевания звуков. Эта методика действует тонизирующее, повышает бодрость и настроение. Можно использовать ее по утрам, в середине дня для поднятия тонуса, при утомлении и упадке сил. Продолжительность зарядки сначала 10 минут, по мере тренировки 5 мин.

В заключение хочется отметить, что музыка – самое безопасное профилактическое средство. Она не вызывает побочных явлений и негативных последствий. Она показана всем без исключения. Это то средство, которое доступно каждому и никогда не принесет вреда.. В человеке заложено стремление к прекрасному, духовному. К тому, что могло бы подпитать, поддержать и дать вдохновение. Музыка позволяет услышать самого себя, обрести гармонию с природой, окружающей жизнью.

