

МУЗЫКА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



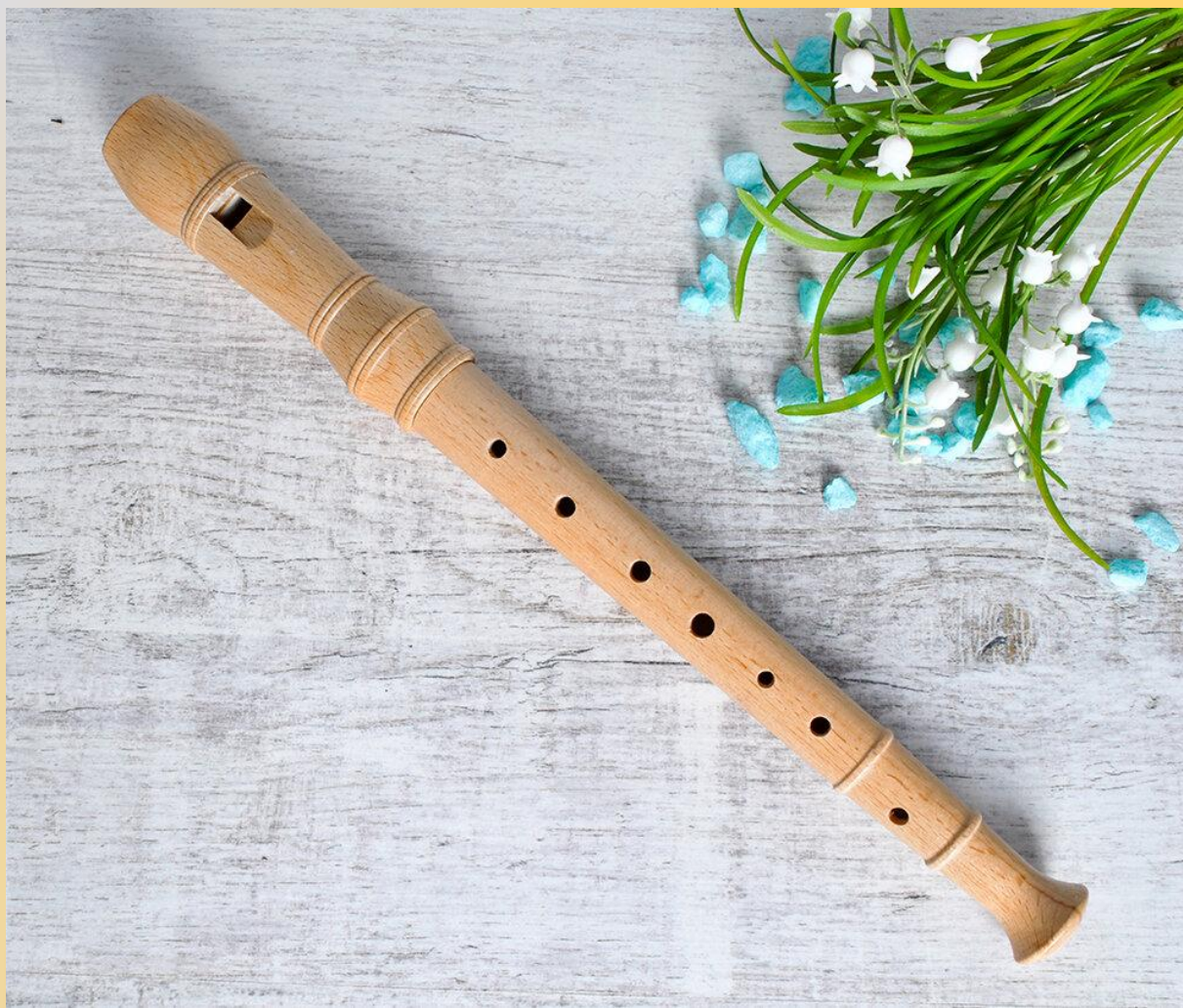
терапевтические возможности музыкального искусства



Звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа.



флейта оказывает положительное
воздействие на легкие и бронхи,
помогает одолеть кашель



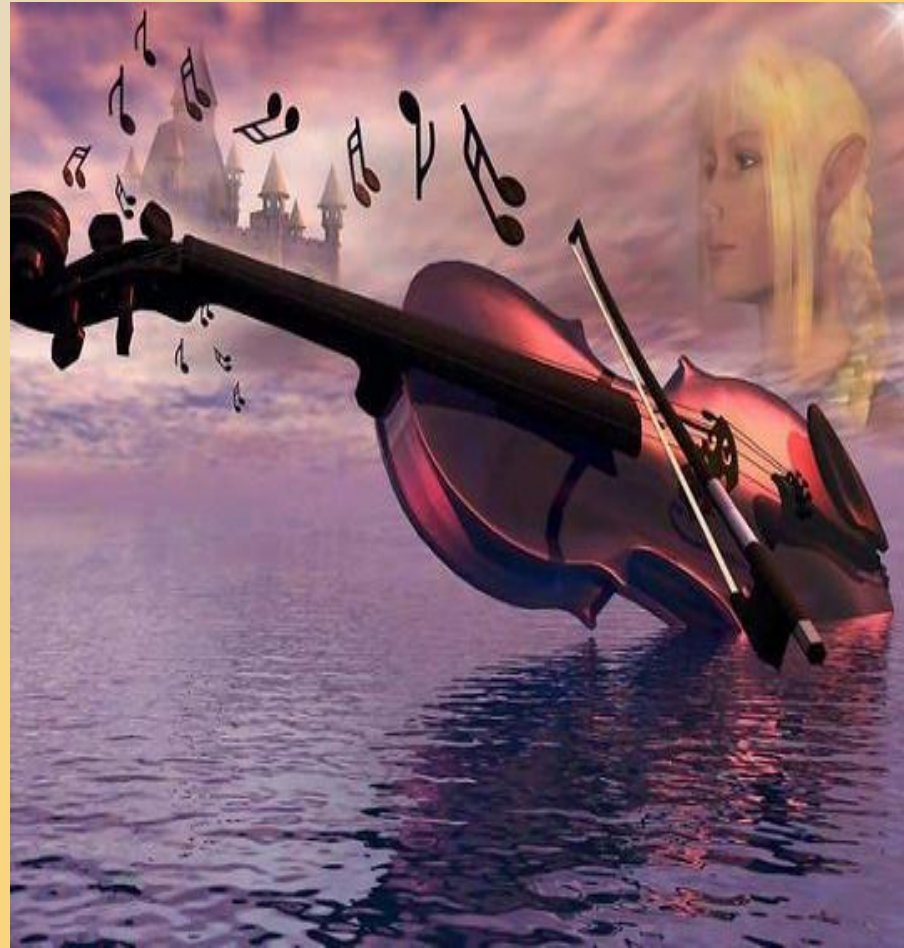
кларнет улучшает работу кровеносных сосудов



труба эффективна при радикулитах и невритах



струнные наиболее эффективны
при болезнях сердца;
способны излечить плохое
настроение



альт излечивает неврозы



арфа способствует возвращению
в доброе и бодрое расположение
духа



духовная религиозная музыка
восстанавливает душевное
равновесие, дарит чувство
покоя; является анальгетиком в
мире звуков, то есть снимает



**музыка может укреплять
иммунную систему, улучшать
обмен веществ и, как следствие,
активнее идут
восстановительные процессы**



**повышает способность
организма к высвобождению
эндорфинов- мозговых
биохимических веществ,
помогающих справиться с болью
и стрессом.**



**музыкальная терапия может
использоваться для лечения
сахарного диабета, крови.**



ФИЗВОКАЛИЗ:

Звук «А-А-А» - стимулирует работу легких, трахеи, гортани, оздоравливает руки и ноги.

Звук «И-И-И»- активизирует деятельность щитовидной железы, полезен при заболеваниях ангиной, улучшает зрение и слух.

Звук «У-У-У»- усиливает функцию дыхательных центров мозга и центра речи, устраняет мышечную слабость, вялость, заболевания органов слуха,

Звук «М-М-М» - с закрытым ртом стимулирует лобно-теменную область мозга, снимает психическую утомляемость, улучшает память и сообразительность.

Звук «О-О-У-У-М-М-М» - через вибрации всех отделов мозга комплексно оздоравливает различные органы и системы. Оно весьма эффективно помогает от храпа, укрепляя мягкое нёбо и голосовые связки.

**Система физвокализа,
включающая в себя работу мышц
и голоса,- хороший путь к
крепкому здоровью без
применения лекарств.**



**от качества музыки, которую
слушают дети, зависит состояние
их здоровья.**



Специалистами были выделены конкретные музыкальные композиции, которые рекомендовано «принимать» для лечения и профилактики всевозможных недугов.

- 1. Уменьшить чувство тревоги и неуверенности помогают мазурки и прелюдии Шопена, мелодичные вальсы Штрауса и «Мелодии» Рубинштейна.
- 2. Уменьшают раздражительность и способствуют лечению бессонницы многие произведения Бетховена («Лунная соната», «Симфония ля минор»), произведения Баха, особенно «Кантата №2» и «Баркарола» Чайковского.
- 3. Снять симптомы гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми помогает «Концерт ре минор» для скрипки и «Кантата №21» Баха, «Соната для фортепиано» и «Квартет №5» Бартока и «Месса ля минор» Брукнера.



Композиции, которые рекомендовано «принимать» для лечения и профилактики всевозможных недугов.

- 4. Быстро избавиться от головной боли помогают «Дон Жуан» Моцарта, «Венгерская рапсодия №1» Листа, сюита к драме «Маскарад» Хачатуряна и «Американец в Париже» Гершвина.
- 5. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности и настроения полезно слушать «Шестую симфонию» 3 часть Чайковского, «Увертюру Эдмонда» Бетховена, «Прелюдию №1, опус 28» Шопена и «Венгерскую рапсодию №2» Листа.
- 6. Для уменьшения чувства обиды и озлобленности, а также зависти к успехам других людей специалисты



Музыка и рождаемость

- Известно, что сегодня совершенно здоровыми рождается не более 20% детей. И среди причин, влияющих на здоровье поколения, ученые называют не только менее здоровый образ жизни современных родителей, плохую экологию и прочие факторы, но и то, что сегодня серьезно изменились музыкальные предпочтения, появилось много «вредных» для здоровья музыкальных направлений, а популярность «полезной» классики или, к примеру, народной музыки



Громкая музыка

- ▣ Громким считается звук, когда он превышает 80% возможной громкости. И слушать музыку такой громкости безопасно для здоровья только в том случае, если это делать не дольше 90 минут в день.
- ▣ Что же касается наушников, было доказано, что прослушивание музыки таким образом при 10-50% громкости в течение продолжительного времени не опасно для слуха. Но если включить музыку на 100% громкость и надеть наушники, то даже 5-минутное прослушивание может привести к глухоте. Причем относится это и к детям и к взрослым.



Вредная музыка

- В целом, медикам и психологам все же удалось доказать общую закономерность положительного и отрицательного воздействия конкретных музыкальных направлений.
- В частности, к «вредной» музыке были отнесены хаус, хип-хоп, панк-рок, тяжелый рок, хэви-метал, шансон, а также творчество таких исполнителей, как Мэрлин Мэнсон или Оззи Осборн.



Полезная музыка

- В список «полезных» попали практически все произведения классиков. Причем, самой целебной и необыкновенной по воздействию принято считать музыку Моцарта: не быстрая и не медленная, плавная, но не занудная – этот музыкальный феномен даже получил свое определение, как «эффект Моцарта». Не менее полезно слушать детские и народные песни, которые формируют ощущение защищенности и полного спокойствия.



**Прислушивайтесь чаще к своему
организму и учитесь жить в
гармонии с ним. И пусть музыка
Вам в этом помогает!**



**Слушайте Музыку
И
будьте здоровы!**

