

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.



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 проневания 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.

