

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Музыкотерапия и ее влияние на человека

Музыкотерапия может быть пассивной и активной. Активная – человек сам играет на каком либо инструменте, поет, пассивная – сеансы прослушивания музыки.

В Московском институте традиционной медицины разработаны и активно применяются музыкальные программы: «антистрессовая», «бронхиальная астма», «язвенная болезнь желудка», «гипертония».

Одна из форм музыкальной терапии – активные вокальные упражнения.

Установлено, что во время пения возникает особая вибрация внутренних органов. С одной стороны, она помогает диагностике, с другой – активизирует функции дыхания и кровообращения.

В Тамбове проводились исследования влияния музыки на улучшение работы сердца и мозга, в течении которого музыка помогает нормализовать сердечный ритм. Приборы зафиксировали явную активизацию головного мозга.

Максимальный эффект производит духовная музыка, колокольный звон, следствием этот является нормализация сна, снижения уровня тревожности, улучшения памяти и работоспособности.

Доктор медицинских наук, профессор Сергей Ваганович Шушарджан (одновременно и оперный певец) проводил исследования на опухолевых клетках. Подопытные культуры помещали в пространство между наушниками и подвергали воздействию 4 программ: классическая музыка, эстрадно – симфоническая, рок – музыка и средневековые духовные песнопения. Самый сильный эффект оказали духовные песнопения.

Колокольный звон влияет на работу кровеносных и лимфатических систем человека, известны опыты лечения психических заболеваний. Колокольный звон «убивает» микробы и бактерии (влияние ультразвука).

Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором воздействует на общее состояние всего организма, вызывая реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

Пение развивает голосовой аппарат, укрепляет голосовые связки, улучшает речь (врачи-логопеды используют пение при лечении заикания). Правильная поза поющих регулирует и углубляет дыхание.



МУЗЫКА НА КУХНЕ

Даже кухонная посуда может быть музыкальным инструментом!

- Начнем с обыкновенных ложек, лучше взять деревянные и ударять ими в нужном ритме о ладонь.
- Из кастрюли, вверх которой туго обтянут плотным полиэтиленом, получится барабан.
- Еще можно по алюминиевым кастрюлькам и ковшикам бить ложкой. Если не колотить, что есть силы, то получится отличный музыкальный инструмент.
- Если Вам понравилось, то попробуйте и исполните народную песню «Светит месяц» в сопровождении таких «музыкальных инструментов», как

 стаканы

 терки

 тарелки

 кастрюля с крышкой и т.д.