

Классическая музыка и здоровье человека



МОУ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА №13" Г. БАЛАКОВО САРАТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Сентябрь 2011 г.

Знаете ли вы что...

Музыка развивает интуицию, скорость и образность мышления. Она может выступать в роли интеллектуального ката-



лизатора, усиливающего интуитивное познание внутренних свойств явлений. Музыкальное влияние устраняет категоричность суждений слушающего, стирает стереотипы и преодолевает максимализм мышления.

Музыка развивает коммуникативные способности и навыки межличностного общения. Известно, что музыка - это интернациональный язык, способный объединить людей разных национальностей, культур, возрастов, профессий. Помогая раскрепоститься, музыка активизирует «общение по душам». Музыка может обеспечить уникальную возможность общения без слов.

Музыка возвышает эстетические потребности человека. Например, церковная музыка дарит чувство покоя. Музыка И.С.Баха и Г.Генделя возвышает эстетические потребности человека, за-

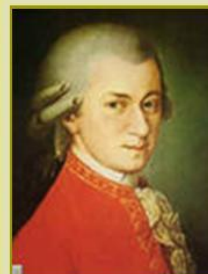
ставляет задуматься о смысле жизни, заглянуть в глубь себя.

Музыка В. Моцарта активизирует деятельность мозга.

Музыка влияет на работу сердца и артериальное давление.

Бессоницу можно вылечить музыкой Э.Грига из сюиты «Пер Гюнт», пьесами П.И.Чайковского.

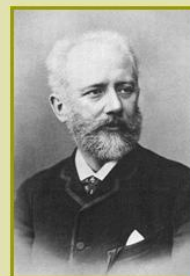
Любимая мелодия вызывает увеличение в крови лимфоцитов, организму становится легче бороться с болезнью.



В.А.Моцарт



Э. Григ



П.И. Чайковский

Как лечиться музыкой

1. Расслабьтесь, чтобы принять в полной мере действие музыки
2. Лечение должно быть достаточно коротким, чтобы не вызвать усталости.
3. Осторожно отрегулировать силу и громкость. Малую громкость надо выбирать и для успокаивающей и для стимулирующей музыки.
4. После прослушивания следует отдохнуть.
5. Музыкальную терапию можно применять во время сна. Особенно рекомендуется для детей.
6. Выбор музыкальных произведений должен быть продуман.

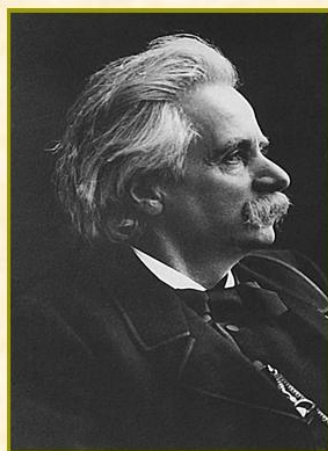
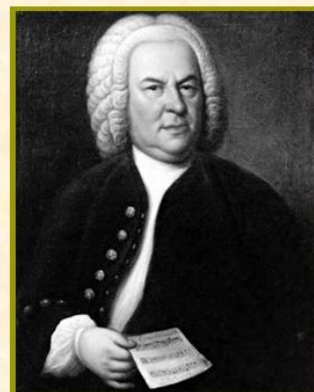
«ПЕНИЕ ВОЗВЫШАЕТ ДУШУ ЧЕЛОВЕКА»

Классическая музыка и здоровье человека



Прослушивание музыки Моцарта улучшает умственные способности человека. Ученые доказали положительное влияние на работоспособность мозга именно музыки Моцарта и никакой другой

В наше время мы ясно видим: никакие потрясения не смогли поколебать любовь человечества к И.Баху. Его музыка продолжает оставаться той скалой, о которую разбиваются все волны



Главная цель музыки для лечения— вызов положительных эмоций и стабилизация нервного баланса организма человека. Также, к музыке для лечения относятся звуки природы, шум прибоя, пение птиц, шелест листьев, звуки идущего дождя.