

21.08.2018г.

Музыка - волшебное лекарство



"Музыка лечит душу и тело" - такую надпись можно найти на некоторых музыкальных инструментах эпохи Ренессанса.

Звуки, ритмы и музыкальная гармония непосредственно воздействуют на наше эмоциональное состояние.

Музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека.

Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм:

- * замедляют пульс;
- * увеличивают силу сердечных сокращений;
- * способствуют расширению сосудов;
- * нормализуют артериальное давление;
- * стимулируют пищеварение;
- * улучшают аппетит;
- * облегчают установление контакта между людьми;
- * повышают тонус коры головного мозга;
- * улучшает обмен веществ;
- * стимулирует дыхание и кровообращение;
- * усиливает внимание.

Музыка действует избирательно, в зависимости:

- * от характера произведения;
- * от инструмента на котором исполняется.

*Музыкальные жанры, оказывающие лечебное
воздействие.*

Классическая музыка - универсальное оздоровительное воздействие на психику и тело. Повышает уровень иммуноглобулина.

Духовная и религиозная музыка - снижает болевой синдром.

Джаз, блюз, регги - избавляет от депрессии.

Мелодичный рок - в небольшом количестве снимает нервное и мышечное напряжение.

Хард - рок - вредит здоровью, так как нередко вызывает неосознанную агрессию.

РЭП - не рекомендуется для частого прослушивания, так как он пробуждает негативные эмоции.



Информацию подготовила:
Арзамасова М. Н.