



Музыка в помощь иммунитету

Встреча с хорошей музыкой –
всегда праздник!

Музыка помогает ребёнку познать мир и самого себя в этом мире. Музыка – это средство, которое может стать прекрасной профилактикой множества заболеваний, укрепить здоровье всей семьи.

Физиологи установили, что музыка влияет на частоту дыхания, количество сердечных ударов, артериальное давление. Особенно эффективно лечение музыкой при хроническом стрессе (даже дошкольники испытывают серьёзные перегрузки); при работе с малышами, страдающими нарушениями речи и отстающими в развитии. Прослушивание музыки поможет и детям и взрослым снять напряжение.

Укреплять здоровье можно также с помощью пения, ведь пение – это серьёзная аэробная деятельность, которая насыщает кровь кислородом, благодаря чему весь организм (в том числе и мозг) работает лучше и живее.

Правильное пение – это правильное дыхание, которое является неотъемлемой частью многих оздоровительных систем. Человек дышит ритмично, если он прибывает в умиротворенном состоянии. Глубокое, медленное дыхание способствует покою и контролю над эмоциями, активизирует мышление и улучшает обмен веществ. Прерывистое дыхание путает мысли, приводит к аналогичному поведению, то есть провоцирует ошибки. Если прослушать спокойную мелодию, можно углубить и замедлить дыхание, дать возможность мозгу успокоиться. Иногда быстрая и громкая музыка создает эффект, когда становится трудно дышать. В качестве примера такого ”физиологического” воздействия музыки приводят сочинения Р. Вагнера.

Оказывается, даже работу сердца можно регулировать с помощью музыки. В зависимости от частоты, ритма и громкости музыкального произведения ускоряется или замедляется движение сердца, меняется кровяное давление. Чем быстрее музыка, тем быстрее бьется сердце; чем медленнее музыка, тем медленнее ритм сердечных сокращений. Как и ритм дыхания, более медленное сердцебиение успокаивает мозг и помогает организму самому себя исцелять. Поэтому музыку и называют ”естественным миротворцем”.

Доказано, что некоторые звуки, включая музыкальные, оказывают влияние на температуру тела и, следовательно, на адаптацию к теплу и холоду. Громкая музыка с сильными ритмами способна повысить температуру тела на несколько градусов, мягкая музыка со слабовыраженными ритмами - снизить ее.

Бесспорно, музыка обладает большой силой эмоционального воздействия и целительными свойствами, она влияет на многие функции, состояния и процессы человеческого организма. Если вы слушаете музыку В. Моцарта в течение 10-15 минут, это поможет вашему сознанию обрести четкость и повысит уровень умственной организации, так и называемый «эффект Моцарта». Медики установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца. Кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, флейта оказывает положительное воздействие на легкие и бронхи, а труба эффективна при радикулитах и невритах.

Как любое лекарство, музыка - не панацея от всех недугов. Важно учитывать, что у каждого человека есть личные музыкальные предпочтения. Прослушайте несколько произведений разных времен и народов, сочинения композиторов, представляющих различные музыкальные стили. Может быть, вы откроете для себя то самое, что действует на вашу психику и тело наиболее эффективно.

