

Музыкотерапия

Музыкотерапия - это лекарство, которое слушают.

Именно поэтому будет не лишним послушать вместе с ребенком правильно подобранную музыку - это окажет благоприятное влияние на его развитие и здоровье. Отдельные элементы музыки имеют прямое влияние на различные системы человеческого организма.

Ритм.

Правильно подобранный музыкальный ритм путем нормализации биологических ритмов способствует правильному перераспределению энергии, гармонии, хорошему самочувствию. Если звучание ритма музыки реже ритма пульса - то мелодия будет оказывать релаксационный эффект на организм, мягкие ритмы успокаивают, а если они чаще пульса, возникает возбуждающий эффект, при этом быстрые пульсирующие ритмы могут вызывать отрицательные эмоции.

Тональность.

Минорные тональности обнаруживают депрессивный, подавляющий эффект. Мажорные - поднимают настроение, приводят в хорошее расположение духа, повышают артериальное давление и мускульный тонус.

Частотность.

Высокочастотные звуки (3000-8000 Гц и выше) вызывают в мозге резонанс, пагубно воздействуя на познавательные процессы. Длительный и громкий звук вообще способен привести к полному истощению организма. Звуки среднего диапазона (750-3000 Гц) стимулируют сердечную деятельность, дыхание и эмоциональный фон. Низкие (125-750 Гц) воздействуют на физическое движение, вызывают напряжение и даже спазмы в мускулатуре. Музыка с низкими вибрациями не дает возможности сконцентрироваться или успокоиться.

Также очень важны такие характеристики, как диссонансы - дисгармоничное сочетание звуков - они возбуждают, раздражают, и консонансы - гармоничное сочетание звуков - они, напротив, успокаивают, создают приятное ощущение. Так, например, рок-музыка отличается частым диссонансом, нерегулярностью ритмов, отсутствием формы. Она воздействует ультра- и инфразвуками, мы их не слышим, но их воспринимают наши органы, а это может действовать разрушающе на мозг по принципу «25-го кадра».

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. Будьте здоровы!

