

# МУЗЫКА И ЗДОРОВЬЕ



# Цитаты

✚ Музыка обладает магической силой и может усмирить дикаря, смягчить камень или согнуть кряжистый дуб.

© Конгрив У.

✚ Музыка имеет фундаментальные начала всего живого: ритм, мелодию и гармонию. Она учит ребенка чувствовать ритмы жизни, гармонизирует его собственные биоритмы, позволяет почувствовать себя частью космоса, выйти за пределы своих личных проблем.

© Змановский Ю.Ф.

✚ Легкая мелодия – самый лучший утешитель для возбужденной фантазии и лекарство для мозга.

© Шекспир В.

✚ Музыка, подобно дождю, капля за каплей просачивается в сердце и оживляет его.

© Роллан Р.

✚ Когда мы воспринимаем ухом ритм и мелодию, у нас изменяется душевное настроение.

© Аристотель

✚ Музыка — лучшее утешение для опечаленного человека.

© Мартин Лютер

✚ Хорошая музыка — лучшая таблетка от депрессии.

© Вавилин А.

✚ Музыка не только фактор облагораживающий, воспитательный. Музыка - целитель здоровья.

© Бехтерев В. М.

# Здоровый репертуар

Наибольшим терапевтическим эффектом, по мнению ученых и медиков, обладает классическая музыка.

Сегодня уже разработаны конкретные рекомендации по использованию музыки и составлен список музыки, которая лечит.

- Быстрому усваиванию информации и влиянию на умственную работоспособность способствует музыка Моцарта В. А.
- Снять мигрень помогут «Венгерская рапсодия» Листа Ф., «Полонез» Огинского М., опера «Фиделио» Бетховена Л. В., «Весенняя песня» Мендельсона Ф., «Американец в Париже» Гершвина Д., «Юморески» Дворжака А..
- Лучшим средством от бессонницы считаются пьесы Сибелиуса Ян, Чайковского П. И., сюиту «Пер Гюнт» Грига Э., «Песни без слов» Мендельсона Ф., «Медитацию» Массне, «Баркаролу» Оффенбаха.
- Если не знаете что делать с плохой памятью, вам должно помочь периодическое прослушивание произведений входящих в цикл «Времена года» Вивальди А..
- От хронической усталости поможет избавиться музыка Брамса И.. Третья часть Третьей симфонии, первая часть Четвертой, Скрипичный концерт и «Венгерские танцы» дадут заряд энергии на всю неделю, если послушать эту музыку в понедельник утром.
- Чтобы снять эмоциональный стресс рекомендуют слушать Мусоргского М. П. «Картинки с выставки», которые умиротворяют. Тема «Прогулки» позволяет забыть о гневе и избавиться от напряжения.
- От раздражительности поможет музыка Чайковского П. И., можно слушать любую музыку: от «Славянского марша» до «Вариаций на тему рококо». Особое внимание нужно уделить увертюре-фантазии к «Ромео и Джульетте», балетам, симфонии «Зимние грезы» и его операм.
- Приводит в норму кровяное давление и нормализует сердечную деятельность «Свадебный марш» Мендельсона Ф..