

Музыка легитим

Музыка оказывает непосредственное влияние на здоровье. Ученые даже создали в официальной медицине целое направление - **музыкотерапию**.

Медики советуют:

- скрипичная и фортепианная музыка**- для тех у кого не в порядке нервы.
- арфа** незаменима в кардиологии.
- виолончель** помогает людям с больными почками.
- гобой и кларнет** придут на помощь печени.
- флейта** запросто справится с бессонницей, а также поможет расслабиться.
- саксофон** восстанавливает потенцию.

Психологи заметили, что, прослушав произведения **Гайдна** и **Моцарта**, большинство людей ощущают прилив бодрости. Моцарт же вообще многопрофильен. Его музыке приписывается снятие головной боли, усталости. Депрессии, избавление от простуды. Этот феномен, до конца ещё не объяснённый, так называли - «эффект Моцарта».

Композиторы-романтики, такие как **Шопен, Шуберт, Лист, Чайковский**, хороши для снятия стресса. Причём неважно, слушаете ли вы музыку или исполняете её сами. Интересен ещё и тот факт, что в последнее время стала подтверждаться теория о потрясающем влиянии **вокального пения** на организм. Во время исполнения песни происходит как бы мягкий массаж горла, лёгких, бронхов, диафрагмы, что, безусловно тренирует и укрепляет, а звук, поглощаемый другими внутренними органами, стимулирует их работу. Поэтому неудивительно, что среди оперных певцов так часто

Встречаются
долгожители.



Духовная и религиозная музыка очень хорошо снимает болевой синдром.

-**Джаз, блуз, регги** поднимают настроение, избавляют от депрессивных состояний:

-**Рок музыка** в небольших количествах способна снять первое напряжение и мышечную усталость.

-**жесткий хард-рок** может вызвать у слушателей неосознанную агрессию.

От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.

Помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для занятий и медитаций романтическая, создающая ощущение свободного пространства музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа.

Для профилактики утомляемости необходимо слушать «Времена года» Чайковского, «Утро» Грига, романс «Вечерний звон», мотив песни «Русское поле».

Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.

От гастрита вылечивает «Соната №7» Бетховена. Головную боль снимает прослушивание «Полонеза» Огинского.

Нормализует сон и работу мозга сюита «Пер Гюнт» Грига.

Развитие умственных способностей у детей способствует музыка Моцарта.

