

Музыка – волшебное лекарство

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

С древних времен известно, что музыка успокаивает боль, снимает напряжение, оказывает положительное влияние на психику ребенка. В европейских странах музыкотерапию используют в род залах. Также этот метод лечения применяют в детских отделениях больниц: неврологии, кардиологии, онкологии, нефрологии. Под звуки музыки дети выполняют дыхательные и физические упражнения. Благодаря грамотно подобранной музыке ребенок открывается миру, отвлекается от своей болезни, у него снижается уровень сахара в крови. Звуки, ритмы и музыкальная гармония непосредственно воздействуют на наше эмоциональное и физическое состояние.

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;
- * улучшает обмен веществ;
- * стимулирует дыхание и кровообращение;
- * усиливает внимание.

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.