

**МУЗЫКОТЕРАПИЯ** – один из древнейших методов лечения. Музыкай можно регулировать свое



душевное состояние, а можно исцелять и физические недуги. Сам человек является уникальной системой колебательных движений (вибраций). Любому органу и системе нашего организма в здоровом состоянии присуще особое сочетание гармонических колебаний, попросту говоря – нот. Когда человек заболевает, в мелодии его тела звучат фальшивые ноты.

Особое влияние оказывает музыка на психическое состояние ребенка. Соберите коллекцию его любимых произведений, которые действуют успокаивающе или бодряще, и включите их прослушивание в детский распорядок дня. Такие

эмоциональные разгрузки будут способствовать релаксации, восстановлению сил, хорошему настроению и самочувствию, развитию воображения.

В вашей музыкальной «аптечке» обязательно должны быть Моцарт, Бетховен, Бах, Шуберт, Шуман, Чайковский. Классическая музыка действует расслабляющее, снимает утомление, успокаивает, улучшает настроение и сон, повышает способность к интеллектуальной деятельности и даже укрепляет иммунную защиту организма.

Почаще слушайте с ребенком колокольный звон, который хорошо успокаивает, снимает боль, тревогу.

Терапевтическое действие оказывает также специальная музыка – записи природных звуков (шум прибоя, журчание ручейка, шелест листьев, шум дождя, стрекотание сверчков) в сочетании с классической, гитарной, мелодичной инструментальной музыкой, колокольным звоном.

Очень полезно слушать аудиозаписи с композициями, составленными из пения птиц в сочетании с классической музыкой, церковным пением. Ученые установили, что птичье пение помогает успокоиться, расслабиться, противостоять стрессу и многим нервным расстройствам, нормализует все биологические процессы в организме.

#### Чудесные инструменты

Наибольший лечебный эффект для сердца отмечается при прослушивании струнных инструментов – скрипки, виолончели, альты, гитары, арфы. Барабан нормализует сердечный ритм.

Орган гармонизирует энергетический поток в позвоночнике, приводит в порядок ум.

Наибольшее положительное воздействие на легкие и бронхи оказывает флейта. Полезно слушать трубу, тромбон и другие медно-духовые инструменты.

Лечебное действие на печень и желчный пузырь оказывает барабан, цимбалы, ксилофон, деревянно-духовые инструменты (кларнет, гобой, рожок, флейта).

Фортепиано, виолончель воздействуют на почки и мочевой пузырь (фортепиано влияет еще и на щитовидную железу); барабан, кларнет – на кровеносную систему; саксофон – на мочеполовую систему; металлофон, колокольчики – на кишечник.

Скрипка исцеляет душу. Фортепиано гармонизирует психику.

Ничто так эффективно не снимает боль, как органная музыка Баха и протяжная русская песня (голос).

#### Ноты для настроения

Как известно, мелодии состоят из нот, каждая из которых может волшебным образом воздействовать на наше здоровье и душевное состояние. Если у вас дома есть музыкальный инструмент, попробуйте выбрать для пропевания подходящую ноту, которая вам нравится, и действуйте! Очень полезно и хорошо петь «целительные» ноты, а также гаммы или композиции, которые их содержат.

**Нота «до»** отвечает за обоняние. Она повышает лидерские качества, избавляет от страхов. Нота «до» дарит силы, повышает гемоглобин, улучшает кровообращение, нормализует обоняние, лечит запоры, болезни двигательной системы, помогает избавиться от проблем с мочеиспусканием.

**С нотой «ре»** связано чувство вкуса. Эта нота очищает организм от шлаков, нормализует обмен жидкостей, то есть ее можно слушать для нормализации выделительной функции кожи, при нарушениях в лимфосистеме, проблемах с почками и мочевым пузырем. «Ре» помогает связать между собой физическую и умственную энергию, что может помочь при вялости и апатии. Полезна «ре» при астме и бронхите, камнях в желчном пузыре.

**Нота «ми»** имеет отношение к такому органу чувств, как зрение. Она стимулирует работу головного мозга, снимает головные боли, улучшает зрение и состояние кожи. «Ми» нормализует работу нервных клеток, стимулирует интеллектуальную активность. Этой нотой можно «пользоваться» при болезнях печени, многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта, запорах, метеоризме, при кашле. Полезно пропевать «ми» при склонности к скуке и неряшливости.

**Нота «фа»** влияет на осязание. Ее вибрации улучшают работу сердца и легких, нормализуют давление, функционирование гормональных желез и иммунной системы. «Фа» помогает при бессоннице, раздражительности, снимает простудные и аллергические проявления. «Фа» незаменима при нарушениях потоотделения, сухости кожи, нарушениях осязания и болях в спине.

**Нота «соль»** связана со слухом. Она помогает при его нарушениях, ларингитах и тонзиллитах, болезнях глаз. А также улучшает обмен веществ, кровообращение, стимулирует обновление тканей, помогает при температуре, болях, кожном зуде и мышечных спазмах. «Соль» улучшает работу иммунной системы, повышает внимание.

Пропевая **ноту «ля»**, можно усилить свою интуицию, улучшить работу всех органов чувств и координацию движений. Эта нота успокаивает, лечит любые нервные заболевания, уменьшает кровотечения и отеки, помогает при затрудненном дыхании.

Вибрации **ноты «си»** оказывают влияние на весь организм в целом, поддерживая баланс обменных процессов, повышая иммунитет. Полезна «си» при невралгиях, нервных болезнях