**Значимость музыки в жизни человека**

* Музыка расслабляет мозг и снимает стресс
* Музыка действует непосредственно на тело и погружает его в покой
* Музыка стимулирует и пробуждает
* В музыке есть математическое начало, она стимулирует работу особых электрических цепей мозга
* Музыка пробуждает эмоции, а это – шаг к обучению!
* Музыка изменяет психологическое состояние и позволяет изменить темп обучения

Конечно, использование музыки, как фона обучения, не является чем-то новым, но в последние годы невероятно расширились представления о действии музыки. Например, установлено, что в определённом состоянии расслабления, которое она может вызвать, наш мозг максимально открыт и восприимчив к поступающей информации. Это состояние так называемого расслабленного внимания. Как правило, для достижения этого состояния используется музыка композиторов школы «барокко»: Корелли, Вивальди, Куперена, Баха, Генделя.

**В здоровом теле – здоровый звук!**

 В английском языке слово sound имеет 2 значения – «звук» и «здоровый, крепкий, цельный». С помощью звуков можно укрепить здоровье и достигнуть целостности. Речь идет о глубокой, полной гармонии, охватывающей все наше существо. И наоборот, звуки бывают опасными и разрушительными в буквальном смысле слова: вспомним для примера ударную волну от взрыва бомбы или оглушительную в буквальном смысле слова музыку из динамиков, включенных на полную мощность. Шум транспорта постоянно загрязняет звуковую среду, в которой мы живем. Нас со всех сторон окружают вредные для здоровья звуки, вызывающие стресс и нарушающие наше внутренне равновесие.

Но существует способ нейтрализовать влияние всех этих нездоровых шумов. Достаточно всего лишь регулярно погружаться в атмосферу гармонизирующих целебных звуков – например, гулять на природе, вдали от городской суеты. А, кроме того, надо иметь в виду, что определенные сочетания звуков и тоны определенной высоты производят особые благотворные эффекты на наше тело и разум. Постепенно можно подобрать лично для себя один или несколько звуков, которые мгновенно высвобождают энергию, поднимают настроение и улучшают самочувствие.

Трезвучия: целебные аккорды. Музыка, которую мы играем, и звуки, которые мы издаем, - это проявления нашей внутренней сущности. Но верно и обратное: с помощью звуков можно, так или иначе, воздействовать на наш внутренний мир. Достигая гармонии и равновесия с помощью особых целебных звуков, мы закладываем основу для восстановления душевного и телесного здоровья.

Каждый человек уникален и неповторим и на все реагирует по-своему, поэтому это всего лишь обобщения, а не универсально применимые правила.

Итак, все мы стремимся как-то структурировать окружающий мир. А трезвучия обладают очень четкой структурой, и каждое из них отличается особым характером. Чтобы понять это, не нужно даже разбираться в музыке – достаточно просто послушать. Согласно восточной традиции каждый тон резонирует с определенной чакрой – одной из семи основных энергетических центров тела. Эти центры связаны как с физическими функциями организма – жизненная энергия, входящая в тело через ту или иную чакру, поступает в соответствующие этой чакре органы и ткани, - так с определенными «слоями» психики, связанными с данными органами. Например, 3 чакра, расположенная в центральной точке живота, непосредственно связана с солнечным сплетением и органами пищеварения, обеспечивая приток энергии к этим частям тела, и в то же время отвечает за «переваривание» новых впечатлений, поступающих через органы чувств.

Когда мы слушаем те или иные трезвучия и поглощаем их вибрации, соответствующие чакры приходят в резонанс. Таким образом пробуждается энергия взаимосвязи, направленность которой определяется свойствами трезвучий. Иными словами, под влиянием трезвучий чакры в буквальном смысле слова объединяются друг с другом и приходят в гармонию. Почти все, кто испробовал на себе этот метод, отчетливо ощущают физические и психологические эффекты такой гармонизации.

Трезвучия – основа классической музыкальной гармонии. В сочетании с другими важнейшими факторами (ритм, тембр и т.д.) они задают настроение, определяют «атмосферу» музыкального произведения в целом.

Основным тоном для мажорных трезвучий считается нижний тон, а для минорных – верхний. При слабости основного тона напряжение проявляется в основном на физическом уровне. Если слабо действует средний тон – дисбаланс на эмоциональном уровне. И наконец, слабость последнего из 3 тонов (верхнего – для мажорных трезвучий, нижнего – для минорных) означает дисгармонию на уровне ментальных функций.

Мажорные трезвучия – изнутри наружу. Предназначение мажорных трезвучий – высвобождать нашу внутреннюю силу и способствовать уверенному самовыражению во внешнем мире. Основной тон – НИЖНИЙ.

|  |  |
| --- | --- |
| «До» мажор№1 До – ми – соль | Проясняет ум и помогает разрешать проблемы. Уравновешивает крайности: снимает чрезмерное напряжение и помогает собраться при излишней расслабленности, *восстанавливает равновесие между мыслью и чувством.* Способствует поддержанию нормальной температуры тела. Помогает при всех заболеваниях и расстройствах связанных с головой и головным мозгом: мигренях, головных болях, *глазных заболеваниях, невралгии; избавляет от апатии и неопределенных страхах.* Придает силу и подвижность мышцам. |
| «Соль» мажор№2 Соль – си – ре | Пробуждает творческие силы, облагораживает мечты и фантазии; помогает реализовать вдохновение, способствует более яркому выражению чувств. Благотворно влияет на функции ствола головного мозга, вкусовых почек, центра сна и вестибулярного аппарата. *Регулирует кровяное давление. Помогает при воспалении бронхов и бронхиол*. |
| «Ре» мажор №3 Ре – фа-диез – ля | Способствует ясному осознанию своих чувств и внутреннего «я»; помогает почувствовать себя сильным; углубляет дыхание. *Укрепляет нервную систему и функции головного мозга;* способствует гармонизации полушарий мозга. *Благотворно влияет на речевой центр, горло, голосовые связки, внутренне ухо и слуховой канал.* |
| «Ля» мажор №4 Ля – до-диез – ми | Вселяет бодрость и оптимизм при депрессии, страхах, стрессе, унынии, творческом застое. *Помогает при язве желудка* и слабости вегетативной нервной системы. Стимулирует пищеварение и лактацию. *Гармонизирует лимфатическую систему.* |
| «Ми» мажор №5 Ми – соль-диез – си | Устанавливает равновесие между земным (телесным) и духовным. Отлично подходит для мечтателей, которым необходимо тверже стоять обеими ногами на земле. Если вы попали в «черную полосу», оно озарит вашу жизнь светом надежды. *Благотворно действует на кровь и кровообращение, на нервные волокна; помогает при всех сердечных заболеваниях и болях в спине*.  |
| «Си» мажор №6 Си – ре-диез – фа-диез | Помогает выражать творческие идеи в конкретной форме и доверять своему вдохновению, а поэтому особенно полезно для людей, занимающихся художественным творчеством. Приносит внутреннюю удовлетворенность. Развивает целительную силу, *благотворно действует на пищеварение, 12-перстную кишку, печень, поджелудочную железу и селезенку, а также органы выделения*. Улучшает функции симпатической нервной системы. |
| «Фа-диез» мажор №7 Фа-диез – ля-диез – до-диез | Придает силы людям, стремящимся помогать другим или трудящимся на благо общества (медсестрам, врачам, службе спасения). *Гармонизирует функции почек и выделительной системы,* позволяет согласовать между собой работу органов гормональной системы и удерживать ее под контролем мозга; *помогает при расстройствах менструального цикла*. Кроме того, оказывает благотворное действие на кровеносные сосуды кожи и помогает устранить некоторые кожные проблемы. |
| «Фа» мажор №8 Фа – ля – до | Укрепляет позитивное самосознание в отношении к окружающему миру. Проясняет восприятие. Способствует развитию осязания. *Помогает лучше осознавать движения* (полезно при занятиях йогой, танцами). Оказывает заземляющее действие на сверхчувствительных людей, помогает им «спуститься с небес на землю». *Благотворно действует при отеках и нарушениях обмена веществ.* |
| «Си-бемоль» мажор №9  | Освобождает и стимулирует. Пробуждает новые надежды и доверие. *Ускоряет процесс выздоровления*. Оказывает кроветворное действие. Способствует расширению кровеносных сосудов. Улучшает мышечную координацию. |
| «Ми-бемоль» мажор №10  | Стимулирует все творческие процессы роста и развития. Вливает свежие силы, дарует бодрость. Поддерживает духовные устремления и помогает выражать их в форме, понятной другим людям (благотворно для медиумов и учителей). *Укрепляет кости, гармонизирует функции кожи, активизирует коленные нервные центры.*  |
| «Ля-бемоль» мажор №11 Ля-бемоль – до – ми-бемоль | Способствует согласованию внутреннего мира с внешним; помогает при биполярных расстройствах (вызванных дисбалансом в работе двух полушарий головного мозга), при алкоголизме и наркомании, при уходе в мир фантазий. Координирует работу мышц, благотворно действует на седалищный нерв и вестибулярный аппарат. Облегчает боли при подагре и ревматизме. *Я примиряюсь с самим собой* |
| «Ре-бемоль» мажор №12 Ре-бемоль – фа – ля-бемоль | Смягчает агрессию и гнев, не подавляя их. Помогает осознать свои истинные ценности. Облегчает принятие важных решений и высвобождение заблокированной энергии. Благотворно действует на выделительную систему, способствует выведению шлаков из организма. Оказывает тонизирующее влияние на органы брюшной полости, мочевой пузырь и толстую кишку. Помогает при стрессе и послешоковом состоянии, смягчает глубинные страхи. |

Звуки помогают высвобождать накопившиеся эмоции и чудесным образом врачевать эмоциональные раны.