

Музыка в нашей жизни

Почему спокойствие важно? Почему нужно находиться в расслабленном состоянии духа?

Проводились исследования, где ученые выяснили, что всплеск заболеваемости, при прочих равных условиях, может быть вызван паникой людей. Люди, находясь в стрессовом состоянии, больше подвержены заболеваниям.

Ну как же успокоиться?

Можно просто включить музыку! Она может не только помочь успокоиться, но и оздоравливаться.

Мы знаем, что музыка может проникать очень глубоко.

Вы наверное испытывали физические реакции на музыку в виде мурашек, слез, смеха, экстаза, и т. д., они возникают у 80% взрослых людей.

Эмоционально воздействуя на нас, музыка порождает эмоции и чувства. Если вы пережили смерть близкого человека (мамы, папы), то музыка может разворошить эти чувства и эмоции, и слезы вдруг ниоткуда ворвутся к вам. Это я знаю из собственного опыта.

И ученые доказали, что музыка с определенной частотой лечит, избавляет от стресса (еще в прошлом веке в больницах и санаториях Советского Союза из специальных радиоточек передавалась специальная музыка).



Уже известно, что стресс является причиной многих заболеваний.

Просто слушая музыку, вы получаете избавления от стресса, оздоравливаетесь, поскольку мозг входит в состояние исцеления.

Это выражается в стабилизации кровяного давления, регулировании сердцебиения - сердце бьется в ритмах здорового состояния. А это нам сейчас просто необходимо. Хоть на пару минут дать отдых своей нервной системе.

С помощью музыки задействуется вся кора головного мозга.

Во время прослушивания музыки ваше тело расслабляется, а разум настораживается и становится наиболее эффективным для любой интеллектуальной деятельности, в том числе для запоминания.

Но самое интересное, что эта музыка улучшает и расширяет память, увеличивает творческие и интеллектуальные способности.

Только за счет своих ритмов, которые синхронизируют действия полушарий головного мозга, полушария начинают работать в унисон.

Но самое главное, музыка открывает доступ к вашей памяти. Мозг помнит абсолютно все, гипноз этому подтверждение. И музыка отрывает доступ к этому банку знаний, к вашей памяти.

Используйте ее под свои нужды, главное сделать одно простое и важное действие - нажать кнопку).