****

**Уши – это ворота мира. На наше эмоциональное состояние влияет то, что мы слышим. Интересно, что воспринимаем звуки мы не только ушами, но и всеми внутренними органами. Поэтому так важно какой «пищей» питается наш слух!**

**Звук – это энергия. В зависимости от частоты звуковых колебаний, уровня громкости, ритма и гармонии, звук может воздействовать на человека положительно или отрицательно. Правильно подобранные звуковые колебания способны активизировать резервы человека.**

**Наукой доказано, что для освобождения от навязанной программы требуется как минимум год здорового образа жизни. Для того, чтобы подлечиться, вытеснить навязчивые вибрации, в первую очередь нужно выключать телевизор, радио, а лучше слушать, если есть такая возможность, классическую музыку.**

**Если в течение месяца настроить душу только на классику, слушать голоса природы, пение птиц, шум дубравы, шелест тростника, можно почувствовать значительные изменения в своём здоровье.**

**У вас плохое настроение? Вам хочется прогнать тоску-печаль? Но вы не знаете как этого добиться? Оказывается, если вам грустно, не следует сразу же включать самую мажорную из всех мелодий, которые у вас есть. Наоборот, сначала подберите ту, что максимально соответствует вашему настроению – что-то предельно полно выражающее чувства, подобные вашим. Сядьте поудобнее, расслабтесь и прослушайте мелодию до конца, затем выберите что-то чуть**

****

**более оптимистичное. Так, постепенно меняя настроение музыки, вы измените и своё настроение. Выбирайте произведения, приятные вам и любимые вами, тогда успех будет гарантирован.**

**Специалисты утверждают, что снять стрессовое напряжение помогает романтическая музыка Шуберта, Шумана, Чайковского. А глубокое расслабление можно получить, слушая «Вальс» Шостаковича из к/ф «Овод» и романсы Свиридова.**

**Самой полезной для здоровья специалисты считают музыку Моцарта. Произведения Моцарта универсальны: они рекомендуются для снятия стресса, эффективного усвоения учебного материала, от головной боли, а также во время восстановительного периода, например, после экстремальных ситуаций.**

**Причём лечебным эффектом обладают все произведения Моцарта. То явление получило название «Эффект Моцарта».**

**Исследования показали, что только музыка Моцарта активизирует все участки коры головного мозга, в том числе и те, которые участвуют в моторной координации, зрении и высших процессах сознания и могут играть**

**роль в пространсвенном мышлении.**

**Особое место среди шедевров Моцарта занимает «Соната для двух фортепиано» (до мажор). Прослушивание именно этого произведения усиливает мозговую активность человека.**

**Но, музыкальная программа не должна затягиваться более чем на 15-20 минут, и лучше, если это будут мелодии без слов.**