

# Музиката и нейната скрита сила

Музиката – вдъхновение за много хора, начин на живот, подкрепа в тежки ситуации.





От дълбока древност хората имат нужда от музиката. Тя управлява емоциите и настроението, а често влияе и на начина ни на мислене.

Какво не знаем за музиката? Как ни влияе и в какво се крие нейната магия?

Ако и вие сте от хората, които не могат без музика, замислете се, че звукът може да влияе изключително силно на мозъка ни.



Музиката, подобно на  
никой друг фактор, помага  
на човек да преодолее  
трудностите в живота. Тя  
може да създава добро  
настроение, подобрява  
емоционалното ви  
състояние, а също и да ви  
зареди с енергия за целия  
ден или да ви отпусне в  
края на деня.



## Как музиката помага?

Музиката е въплъщение на толкова много емоции. Може да ви накара да плачете, може да ви направи щастливи и може да ви накара да танцувате страстно. Музиката може да се използва за празнуване на любовта, но може да се използва и за лечение на депресия и тревожност.

Тъй като психичното здраве се превръща в световна грижа, музиката може да бъде много удачна и успешна терапия.

Чували ли си някога песен и просто искате да танцувате? Слушайте музиката, която харесвате, всеки има свои собствени предпочитания и просто трябва да намерите вида музика, която ви помага да разтоварите.





## Слушане на музика, която подобрява текущото емоционално състояние

Всички имаме песни или стил, които са любими в миговете на щастие, такива за тъжните моменти и някои, които сякаш ни събуждат, когато сме уморени.

Докато сте в емоционален спад, просто си пуснете част от изпълненията, които свързвате с доброто си настроение. Учените са установили, че мозъкът е свикнал да свързва тези звуци с положителни чувства и ще се постарее да си ги достави.



## Въздействието на различната музика върху организма

При слушане на класическа, народна, църковна музика, звуците на природата, ние се успокояваме, отпускаме се, насищаме се с положителна енергия и емоции, с хармония. Колкото е по-малка звуковата вълна, толкова ние сме по-отпуснати. За класическата музика е характерен ритъм на тялото, равен на 60 удара в минута. Това е състояние на покой и възвишени усещания. Полезно е да се слуша такава музика в края на деня, при умора и намаляване на силите.



Така наречената “комерсиална музика”- поп, хип-хоп, рок, твърд рок оказват в по-голямата си част негативно въздействие върху човека.

Във всички случаи трябва да се избере музика, която да подобри настроението на човека, да стимулира положителни мисли и чувства и да изпрати тревожността далеч от ума.

Предлагам ви да се насладите на тази музика:

<https://www.youtube.com/watch?v=TgSun8TBtFw>



За най-силна по въздействие учените смятат музиката на Й.С.Бах, на второ място по въздействие е музиката на В.А.Моцарт и Бетховен.

Музиката на Бах и Хендел, написана в стила барок, притежава релаксиращ ефект, помага за подобряване на запаметяването, паметта, помага при изучаване на чужди езици и стихове.

Феноменът на музиката на Моцарт се обяснява с това, че вибрациите на неговите произведения съвпадат с вибрациите на здравите неврони на клетките.





Моцарт-

<https://www.youtube.com/watch?v=Rb0UmrCXxVA>



Бах-

<https://www.youtube.com/watch?v=h9uv7XgP8lo>



Бетовен-

[https://www.youtube.com/watch?v=BB\\_j-XhOJKE](https://www.youtube.com/watch?v=BB_j-XhOJKE)



Много полезна е така наречената музика от природата. Звучите на морето, шума на дъжда, гласовете на делфините успокояват, умиротворяват; звуците от гората понижават кръвното налягане, нормализират работата на сърцето; пеенето на птиците помага за съсредоточаването, предизвиква прилив на положителни емоции.

<https://www.youtube.com/watch?v=hT5aLvfkwVU>



Музиката, както отбелязват древните източници, е свързана и със зодиакалните знаци. Седемте бели клавиши и петте черни представляват един миниатюрен зодиак.



Зодиакален знак	Нота	Тоналност
Овен	До	До мажор
Телец	До-диез, ре-бемол	До-диез мажор
Близнаци	Ре	Ре мажор
Рак	Ми-бемол, Ре-диез	Ми-бемол мажор
Лъв	Ми	Ми мажор
Дева	Фа	Фа мажор
Везни	Фа-диез, сол-бемол	Фа-диез мажор, сол-бемол мажор
Скорпион	Сол	Сол мажор
Стрелец	Сол-диез, ла-бемол	Сол-диез мажор, Ла-бемол мажор
Козирог	Ла	Ла мажор
Водолей	Ла-диез, Сол-бемол	Ла-диез мажор, Сол-бемол мажор
Риби	Си	Си мажор

Музиката е най-безопасното профилактично средство. Тя не предизвиква странични явления и негативни последици. Достъпна е за всички без изключение.





Сега, ако искате си отделете 52 минути и послушайте  
това, което ще откриете на този адрес

<https://www.youtube.com/watch?v=yFHaWgisNps>

Надяваме се да сме ви зарадвали и усмихнали 😊  
Живейте в хармония със себе си и с хората около вас.

