Лечимся музыкой

Психологи всего мира считают, что с помощью искусства можно излечить «неполадки» души и тела человека.

Неслучайно сегодня всё более популярной становится арт-терапия - улучшение самочувствия с помощью творчества. Она позволяет раскрыть внутренние силы и способности, укрепить память, учит мыслить позитивно и формирует умение самостоятельно принимать решения.

Музыка сопровождает нас всю жизнь. Она способна воодушевлять и подбадривать, успокаивать и исцелять. Первое научное объяснение целебного эффекта музыки дал Пифагор, сказав, что музыка подчиняется высшему закону (математике) и потому восстанавливает в нас гармонию небесных сфер. Особое влияние оказывает музыка на психическое состояние ребёнка. В вашей «музыкальной аптечке» должны быть Моцарт, Шуберт, Шуман, Бетховен, Чайковский – классическая музыка действует расслабляюще, улучшает сон. Колокольный звон снимает боль, тревогу; записи природных звуков нормализуют биопроцессы в организме.