

Презентация для педагогов «Музыка и танец как средство оздоровления»

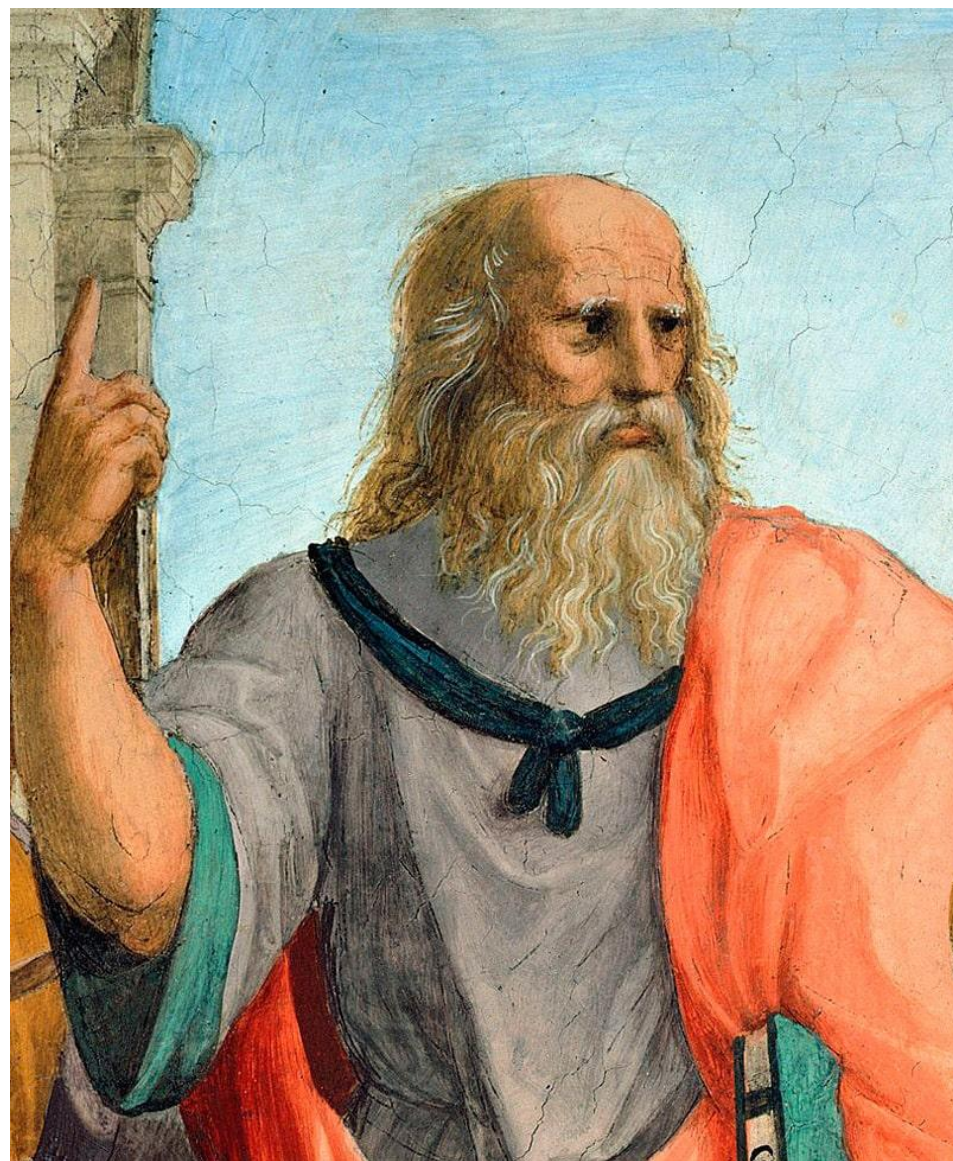


ПОДГОТОВИЛА: МУЗЫКАЛЬНЫЙ
РУКОВОДИТЕЛЬ
МОРОЗОВА ЛАРИСА АЛЕКСАНДРОВНА
ЯНВАРЬ 2024 ГОД

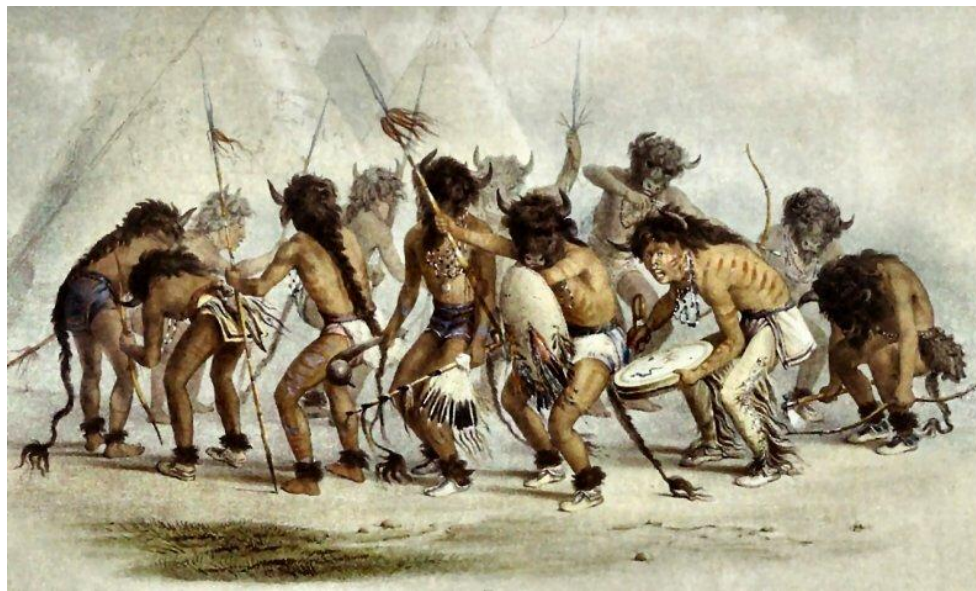
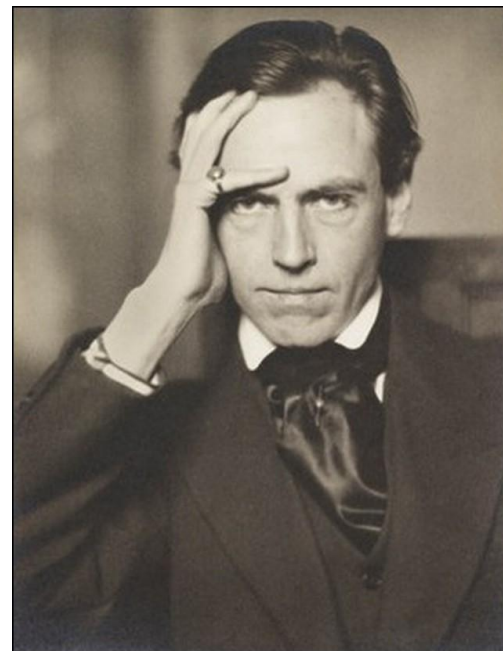
О том, что искусство лечит, знали в глубокой древности. Швейцарский этнограф О. Штель описал случаи, когда в древнем Хорезме табибы с **помощью танцевальной музыки, звуков сурны, дойры, нагоры оживляли человека, считавшегося умершим.** Они хорошо знали, звуки каких инструментов наиболее благоприятны при тех или иных болезнях.



Платон считал, что музыкальное воспитание — более действенное средство, чем все другие, **потому что ритм и гармония находят свой путь в глубину души.** Пророческими, как откровение, для нас являются и другие слова Платона: **«Нужно избегать введения нового рода музыки, — это подвергает опасности все государство, так как изменение музыкального стиля всегда сопровождается влиянием на важнейшие политические области».**



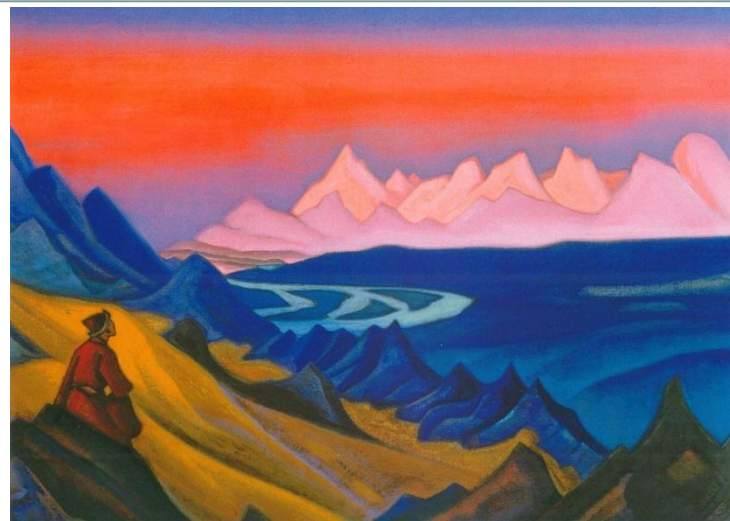
Английский композитор и пианист нашего столетия Сирилл Скотт отмечает, что чрезмерное подчеркивание однообразных ритмов в музыке, наблюдающееся у многих музыкальных творцов нашего времени, напоминает боевую музыку праотцов, которая применялась для возбуждения воинственности и жажды убивать.



По мнению Ибн
Сины (Авиценны)
звуки и движения
могут возносить **душу**
от слабости к силе и
наоборот.

Лучшим средством
сохранения здоровья
он считал движение и
пение, созерцание
природы и
произведений великих
мастеров живописи,
скульптуры.





Но для нас важно то,
что, например,
картины Рериха лечат,
а если мы смотрим на
лики святых в храме
или в своем доме, то
также подвергаемся
благоприятному
воздействию
структуры их биополя.



Известен обычай казаков, собирающихся вокруг смертельно раненого воина и устраивающих пляски вокруг умирающего. Раненый приходил в себя и начинал выздоравливать.

Скорее всего, это связано с действием мощного биополя стоящих кольцом вокруг него людей.



Коллективные танцы и хоровое пение повышают энергетику участников, создают доброжелательное взаимоотношение. Танец в сочетании с музыкой оздоравливает физически и духовно.



Болезнетворные сдвиги в психике создает высокая громкость звука (выше 95 децибел), она вызывает сужение периферических сосудов, нарушает сердечный ритм, появляются раздражительность и головные боли.

Однозначно можно утверждать, что громкая музыка и подчеркнутые ритмы ударных инструментов вредны не только для слуха, но и для нервной системы, особенно подростков, ею увлекающихся, может даже вызвать устойчивую нервную болезнь (синдром хронической усталости).



**Очень полезно для
здоровья водить
хороводы.**

**Национальные
народные танцы
обычно включают в
себя и элементы
хоровода.**

**То, что участники
берутся за руки,
образуя кольцо,
многократно усиливает
мощность энергетики,
собранных в круг.
Это оказывает
благоприятное
целительное
воздействие на
участников.**



В танце ваши мышцы растягиваются не меньше, чем при плавании. Танцевальный час отдыха развивает в вас выносливость организма так же эффективно, как езда на велосипеде, улучшает деятельность сердечнососудистой системы с тем же успехом, что игра в баскетбол.

Даже вальс и танго заставят вас полностью расслабиться, забыть свои будничные заботы, отдаваясь во власть мелодии. **Не зря о танце говорят: «Боль разведу руками, затопчу каблучками».**

