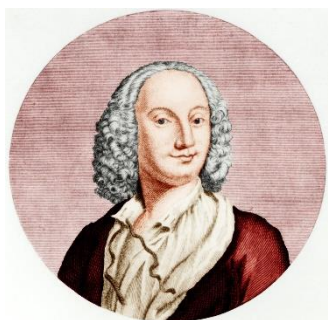


## Слушаем классику и поднимаем настроение!

Заканчиваются новогодние каникулы и у многих из нас «портится» настроение! Как настроится на рабочие будни? Попробуйте послушать классическую музыку! Ведь по исследованиям ученых именно классика влияет на настроение и умственную деятельность человека: взрослого и ребенка!

Правильно подобранный музыкальный фон поднимает настроение, помогает сосредоточиться на работе и даёт заряд энергии. Наилучшие показатели в исследованиях демонстрирует классическая музыка.

### Произведения Вивальди стимулируют работу мозга



Антонио Вивальди — один из ярчайших представителей композиторов эпохи барокко. Это время ознаменовалось новым направлением в классической музыке, преобладавшим в 1600–1750 годах.

Музыка барокко отличается размеренным темпом композиций (около 60 ударов в минуту) и наличием высокочастотных гармонических обертонов — дополнительных нот, подкрепляющих мелодию и привносящих в музыку оттенок экстравагантности и эмоциональной наполненности.

Проверить влияние барочной музыки на настроение может каждый: неспешный ритм приводит к успокоению, но при этом не парализует умственные процессы. Наличие данного эффекта подтвердили и учёные.

Например, в 2007 году команда исследователей из Стэнфорда, в которую входили сотрудники Школы медицины и музыкального факультета, провела эксперимент, в ходе которого проверялись способности испытуемых к концентрации, запоминанию и составлению прогнозов. Исследователи изучали с помощью томографа работу мозга при прослушивании музыки барокко.

Выяснилось, что пиковая активность мозга фиксируется в краткие моменты тишины между музыкальными частями. Это связано с тем, что музыка барокко обладает определённой долей непредсказуемости: мы строим прогнозы и анализируем будущие мелодические сочетания в следующем музыкальном фрагменте.

Подобный эффект возникает при прослушивании не только Вивальди, но и Баха, Генделя, Альбини. Вслушиваясь в барочные произведения, мы тренируем мозг, заряжаем его на активную работу. Стоит отметить, что такого рода музыкальная терапия должна не сопровождать умственную деятельность, а предшествовать ей. Тем, кто не знает, с чего начать, поможет наша подборка.

## Произведения Моцарта помогают учиться и творить!



О физиологическом влиянии музыки австрийского композитора спорят не один десяток лет. Многие исследователи заявляют о положительном воздействии композиций Моцарта не только на умственную деятельность, но и на здоровье. Есть даже термин «эффект Моцарта».

В 1993 году ученые исследовали влияние прослушивания одной из сонат Моцарта на умственную деятельность. Они дали испытуемым один и тот же тест на пространственное мышление, разница заключалась только в музыке, сопровождающей прохождение задания.

Выяснилось, что лучшие результаты испытуемые демонстрировали при прослушивании Моцарта. Такого эффекта не наблюдалось при тишине или устных расслабляющих инструкциях. К сожалению, подобное воздействие не долговременное: эффект наблюдался только в течение 15 минут после прослушивания.

Произведения классической музыки не универсальны. Случайные подборки композиций вряд ли настроят вас на нужный лад или погрузят в желаемое состояние.

### Музыка для мотивации

Заставить себя что-либо делать поможет музыка героического характера. Эти произведения написаны в мажорном ладу и имеют призывные интонации. Многие из них написаны для духовых инструментов. Представленная в подборке музыка призвана не только мотивировать на действие, но и запрограммировать человека на успех.

### Музыка для поднятия настроения

Такая музыка имеет преимущественно лёгкий характер. Мажорный лад, запоминающиеся темы, обилие струнных инструментов — всё это позволяет человеку расслабиться и избавиться от неприятных мыслей. Под эту музыку хочется жить, дышать и творить.

*Adagio, Divertimento, K. 287 Моцарт*

*Concertante, Serenade No. 9, K320 Моцарт*

*Andante, Symphony No. 6, K. 43 Моцарт*

### Музыка для успокоения

Расслаблению способствуют звуки фортепиано и струнных инструментов, мажорный лад композиций и преимущественно медленный темп. Под эту музыку будет проще всего остановиться, расслабиться и даже заснуть. Это произведения эпохи барокко и классицизма, композиции Дебюсси, Рахманинова и Чайковского. Подойдёт не только взрослым, но и детям.

*"Времена года" Вивальди*

### Музыка для физической работы

Для того чтобы активизироваться, подойдут композиции в быстром темпе. Конечно же, под эту музыку будет трудно сосредоточиться на умственной работе, но быстро навести порядок в доме или собраться на важное событие поможет точно.

*Symphony in G Major, Hob.I:100 `Military`: IV. Finale. Presto. Гайдн*

*Symphony in E flat, H.I No.22 -"The Philosopher" - 2. Presto. Йозеф Гайдн*

*Rimsky-Korsakov: The Tale of Tsar Saltan, Act 3: Flight of the Bumblebee*