



## Odpooczynek przy muzyce

Wiele osób słucha spokojnej muzyki podczas pracy lub czytania, ponieważ może ona wpływać pozytywnie na skupienie i koncentrację. Muzyka działa kojąco, pomaga w rozluźnieniu napięcia psychicznego i fizycznego, poprawia samopoczucie, a w efekcie wpływa pozytywnie na zdrowie.

Warto znaleźć czas na relaks przy muzyce.

**Muzyka relaksacyjna** – to dźwięki, które mają kojący wpływ na zmysły. Niektóre są specjalnie skomponowane inne stworzone przez samą naturę: dźwięki delfinów, szum morza, dźwięki lasu czy burzy.

Spróbujcie wygospodarować chwilę w ciągu dnia, żeby ich posłuchać. Doskonałą porą może okazać się wieczór, gdyż tego typu dźwięki ułatwiają zasypianie. Do muzyki możemy dołączyć wizualizację, związaną z wyobraźnią. Wystarczy zająć wygodną pozycję i puścić wodze fantazji!

**Wyobrazić sobie coś bardzo przyjemnego:**

słoneczną plażę,  
ciepłą wodę,  
wycieczkę w nieznane.

Przedstawiajcie sobie na bieżąco, co podsuwa Wam wyobraźnia, a poczujecie się tak, jakbyście tam faktycznie byli.

**Pozytywne skutki relaksu:**

- \*lepsze dotlenienie mózgu,
- \*zmniejszenie napięcia nerwowego,
- \*koncentracja uwagi,



- \*redukcja stresu,
- \*wyciszenie,
- \*polepszenie percepcji.

Relaksująca muzyka pomaga uspokoić myśli, pozbyć się złych emocji o oderwać na chwilę od codziennych problemów. Taka muzyka jest doskonała w stanach przemęczenia i przeciążenia umysłu. Ma ona też moc oddziaływania na nastrój. Spokojna muzyka może działać odprężająco, uspokajać umysł, a nawet działać motywująco i zachęcać do działania.

## W jaki sposób działają na nas różne rodzaje muzyki?

Słuchanie muzyki klasycznej wpływa korzystnie na koncentrację. Tego rodzaju muzyki powinny słuchać osoby uczące się, ponieważ stymuluje ona mózg do wyjątkowej pracy.

Spokojną muzykę relaksacyjną można często usłyszeć w gabinetach kosmetycznych czy lekarskich, ponieważ wpływa ona na zmniejszenie bólu, a także sprawia, że czujemy się bardziej bezpieczni i zadowoleni. Taka muzyka wyrównuje pracę serca, wpływa na obniżenie ciśnienia, a nawet łagodzi alergię, katar, ból gardła czy dolegliwości neurologiczne.

Jedną z form muzyki relaksacyjnej są odgłosy natury.

Według wielu muzykologów to właśnie naturalne dźwięki, jakie wydaje przyroda, wywołują najbardziej pozytywne efekty w zakresie wyciszenia się i odprężania.

Szum morza, liści, śpiew ptaków czy inne naturalne odgłosy działają relaksacyjnie.

Odgłosy jako muzyka relaksacyjna stosowane są często także przez osoby, które przygotowują się do egzaminów. Naturalne dźwięki nie zaburzają ich koncentracji, a wręcz wpływają na szybsze przyswojenie wiedzy i bardziej pozytywne podejście do materiału, którego trzeba się nauczyć.

Zachęcam do korzystania z takiej formy relaksu, p. J. Hume