

Reproduzir música de forma a ter uma mente saudável e corpo saudável

corpo saudável; composto por vários padrões rítmicos, todos os quais estão harmoniosamente ligados a uma mente feliz. Quando ficamos com raiva, esses padrões de música interna tornam-se distorcidos e levam a problemas físicos. Sentir raiva não é um mero pensamento, mas uma sensação de tudo-corpo, onde cada célula do corpo forçada a desviar o seu estilo normal de funcionamento. Quando estamos com raiva, estamos literalmente "fora de sintonia". O resultado é que o nosso olho e músculos tensos facial, a nossa pele começa a avermelhar ou tornar-se pálida, os nossos aumentos batida do coração, e nosso corpo, refletindo alterações posturais como nos sentimos por dentro. Esta resposta micro-muscular a estados emocionais que é descrito como 'linguagem corporal'. De certa forma, o nosso corpo tenta manter-se sintonizado com os sons e ritmos naturais que produzem felicidade, mas quando ele se desequilibra, palavras duras, uma voz elevada e sinal de sentimentos mal que estamos mais sintonizados com a música do equilíbrio perfeito ou de saúde. Isso também reduz os nossos vínculos com a natureza, o sentimento de solidão, pobreza e perda de consciência espiritual.

Dr. David Aldrich, chefe de uma clínica pesquisando musicoterapia, mostrou que pacientes com doenças cardíacas e dificuldades de coordenação e empatia com os ritmos de quem faz música. Essa música tem valor terapêutico tem sido conhecida há muito tempo, mas está tornando cada vez mais claro que a música é uma necessidade para a criação e manutenção da saúde ao invés de apenas um meio para obtenção de prazer.

Dr. Ralph Spintge, chefe de uma clínica de dor na Alemanha, produziu um banco de dados que revela os efeitos poderosos da música em mais de 90.000 pacientes. Todos os pacientes mostraram melhorias mensuráveis em qualidade e velocidade de recuperação. Outros efeitos da música incluem uma redução de 50% em doses recomendadas de sedativos e anestésicos necessários para executar operações de outra maneira muito dolorosas. Agora, existem ainda alguns procedimentos que, com o auxílio de música, não necessitam de anestésico de todo. Apesar de uma certa parte do valor da música ajuda o paciente a distrair a mente de sua doença ou dor, a maioria dos seus efeitos curativos emanar de restaurar os ritmos biológicos importantes e neuro-fisiológicos que sustentam as funções vitais do corpo. Música acalma e relaxa ansiedades, ajuda a provocar analgésicos naturais no cérebro, e melhora o desempenho e clareza da mente.

Investigação mostrou que a música ativa o lobo direito do cérebro temporal, que é associada com a emoção, movimento e significado. Isto é particularmente importante em nossa sociedade onde o lado esquerdo do cérebro, o comportamento racional e pensamento analítico são consideradas as teclas preferidas para o sucesso. A música pode estimular o nosso cérebro direito, que compreende as faculdades intuitivas e artísticas, e isso pode transformar o stress em oportunidades para uma mudança positiva na vida. Afinal, não nascemos com apenas metade de um cérebro. Nosso lobo direito do cérebro temporal tem muitas habilidades surpreendentes na loja, no entanto, predominantemente nosso lado esquerdo do cérebro do sistema educativo orientado para não suficientemente incentivado seu desenvolvimento integral. A música tem a capacidade de preencher esta lacuna. Há uma necessidade desesperada de desenvolver atividades de direito do cérebro em nossa sociedade, que é uma das principais razões por que tantos jovens passam o dia todo ouvindo música.

Internacionalmente famosa sensação da música Tony DeBlois é um exemplo típico de um gênio do lado direito do cérebro musical. Nascido com uma lesão cerebral, cego e autista, Tony, aos 21, não é mesmo capaz de amarrar os cadarços prontos, mas ele tem uma memória extraordinária musical para mais de 7.000 músicas. Sua habilidade para tocar e cantar improvisações de jazz incrivelmente complexos tornou-se a falta de intelecto. Sua memória para a música é extraordinária. Ele pode jogar qualquer um de seus 7.000 músicas em qualquer estilo possível sem cometer um erro e salto sem transição da música clássica para as composições mais modernas do pop. Quando sua mãe lhe deu seu primeiro teclado eletrônico, ela esperava que isso iria estimulá-lo de alguma forma. Na primeira, ela ficou desapontado quando Tony produziu apenas notas aleatórias e suas combinações. Após cerca de seis semanas, ele começou a jogar as primeiras notas de "Twinkle Twinkle" e seu dom para a música nasceu. Jogando instrumentos musicais tem uma profunda influência sobre o cantor ele próprio. Se você puder, tente aprender um instrumento. Não é preciso ser inteligente ou artístico, a fim de reproduzir música. Tony, também, não tinha habilidades anteriores. As notas aleatórias e aparentemente sem sentido musicais que ele produziu antes de desenvolver seu talento musical serviu como um estimulante para acionar suas funções direito do cérebro. Todo mundo que tem um lobo direito do cérebro temporal é artístico e musical por natureza. Ao tocar um instrumento musical, você pode desenvolver esse lado importante do seu cérebro. Você não tem que ser um bom intérprete de música para colher os benefícios das frequências de som, mas por apenas produzindo sons que trazem mudanças profundas em seu cérebro. Música Playing cria felicidade e um sentimento de contentamento, ambos essenciais para uma mente saudável e um corpo saudável. Que a produção de música ou canto

pode ter um efeito anti-envelhecimento é claramente demonstrado por artistas como Tina Turner, Barbara Streisand, Andrea Bocelli, David Bowie, Richard Cliff e Diana Ross, entre inúmeros outros artistas. Eles parecem ter parado de anos atrás envelhecimento.

Sobre o Autor

<http://meditacaomusica.blogspot.com.br/>

Source: <http://www.artigopt.com>