

De quoi est fait *Musique* constructive®

Musique constructive est un programme de cours se composant de huit modules, et chaque module contient dix chapitres pour un total de 80 leçons et exercices. Un cours de musique compact et à partir de zéro, faisant l'effet d'un **entraînement cérébral !**

Il est conçu de sorte que n'importe qui puisse le suivre avec succès. Peu importe que vous ayez 12 ou 92 ans. Peu importe que vous maîtrisiez un instrument ou pas, ou que vous vous y connaissiez en musique ou pas. Car dans tous les cas vous en retirerez les bénéfices, tant pour vos capacités que pour votre personnalité.

Les programmes d'apprentissages en dehors des cursus classiques, comme les séminaires ou les cours particuliers sont tantôt trop courts, tantôt trop chers. Souvent trop chers ! Le prix de ce cours de musique a été, quant à lui, fixé de manière à satisfaire le plus grand nombre.

Dans cette introduction, nous vous livrons un aperçu succinct du contenu du cours. Certaines parties du cours vous plairont sûrement plus que d'autres, mais n'en va-t-il pas de même pour un bon repas ? Et l'appétit vient en mangeant !

Pour le contenu des cours vous trouverez :

1.) des documents écrits (en format PDF). Ils sont faits pour être imprimés et lus... et relus. Il sera conseillé de se munir par exemple d'un bloc-notes afin d'y écrire vos réflexions personnelles portant sur ces cours. Imprimables en format A4 pour une lecture aisée, ou en format A5 pour un rendu plus compact, les chapitres du cours se laissent particulièrement bien ordonner dans un classeur.

Si vous souhaitez des feuilles plus grandes avec une police de caractères correspondante, vous pouvez les imprimer en format A4 ; si vous pouvez également bien lire les petites polices, vous pouvez éventuellement imprimer les feuilles en A5, pour lequel, toutefois, un dossier A5 est également recommandé.

2.) feuilles d'exercices (en format PDF), venant sous deux formes différentes :

a) questions à réponse graphique pour décrire par exemple des sons ou pour résoudre des problèmes

b) questions ouvertes avec réponse libre

3.) présentations en ligne, qui reprennent brièvement les éléments du chapitre, avec des exemples sonores

4.) matériel vidéo en ligne pour aller plus loin et approfondir les thèmes abordés.

Amélioration et maintien de la capacité d'apprentissage, rééquilibrage de vos sensations corporelles avec vos pensées, efficace contre la baisse de moral et sans effets secondaires...

Musique constructive®

seulement de **prosocio-net**

L'utilisation de *Musique* constructive®

De manière générale, chaque module peut être effectué indépendamment des autres. Il est néanmoins conseillé de suivre l'ordre des modules, en commençant par le A, car ils se complètent et se répondent progressivement, en particulier par rapport à **l'entraînement cérébral**. C'est en effet la spécificité de ce cours.

Au début d'un module, le mieux est de commencer par imprimer les documents PDF, puis de visionner la présentation en ligne, en écoutant les différents extraits sonores et vidéos y étant reliés. Ensuite seulement doit venir le travail approfondi avec le cours imprimé et les feuilles d'exercices.

Les feuilles de texte imprimées doivent être perforées et classées dans un dossier avec vos propres notes. De cette façon, ils peuvent toujours être retirés individuellement et utilisés à volonté pour les études.

N'ayez pas peur de faire des erreurs. Tout ne doit pas être parfait. Ce qui compte, c'est le plaisir que vous y prendrez, en particulier avec les possibilités qu'offrent les combinaisons infinies de sons et de notes. En découvrant des systèmes et des règles, vous découvrirez comment passer de simples sons à de la véritable musique.

Mais à quel rythme doit-on aller en parcourant les modules ? Nous conseillons de se donner en moyenne un mois entier pour un module, avec en moyenne un chapitre par jour. Évidemment il ne s'agit pas d'y passer la journée entière. Les chapitres sont aussi de longueurs différentes avec des exercices de longueur variable, le temps pris pour chaque leçon est donc laissé à la discrétion de l'utilisateur selon son désir d'approfondir un chapitre ou un module.

Il est également avisé de bien assimiler le contenu d'un module avant de passer au suivant. Si vous jouez déjà d'un instrument alors vous devriez néanmoins suivre cette règle à partir du deuxième module. Si vous n'en jouez pas encore, alors vous aurez sûrement envie de commencer. Un simple instrument à touches, comme un clavier, est particulièrement conseillé et peut s'acquérir pour un faible budget.

L'accès en ligne aux présentations et aux contenus vidéos est ouvert pendant trois mois. Évidemment, avec vos cours imprimés et classés, vous pourrez vous en servir comme base pour continuer votre étude de la musique par vous-même. Notre but est en effet de vous donner envie de **prendre l'initiative**, et pas seulement pour la musique, mais pour votre vie en général.

«Aimer la musique, c'est se garantir un quart de son bonheur» disait un écrivain. La musique est faite pour construire... pour se construire. Elle crée le bon climat pour votre esprit, une atmosphère de bien-être. Elle offre le monde à vos oreilles – extérieures et intérieures. C'est pourquoi nous vous proposons cette formation, pour vous ouvrir au monde.

Aperçu de l'ensemble du cours

Vous trouverez ici un aperçu complet du cours en plusieurs parties

Musique constructive®.

Au début, vous n'aurez probablement pas beaucoup d'idées sur les noms de certains des leçons qui composent les différents modules. Mais pas à pas, vous les comprendrez au fur et à mesure que vous les étudierez. (**Commencez par les diapositives numériques !**)

Introduction : Page de titre

La structure du cours

L'application du cours

Aperçu thématique

Module A : **Les découvertes de l'écoute**

- 1) Votre stratégie avec la musique
- 2) Bien traiter le cerveau
- 3) "Je ne suis pas un musicien
- 4) La musique fonctionne - mais pourquoi ?
- 5) Un journal des sentiments
- 6) Un chef d'orchestre et un chercheur sur le cerveau
- 7) Bon ton et bons sons
- 8) La musique du langage
- 9) De l'appel au chant
- 10) Qu'est-ce qui est beau ?

Résumé sous forme de mnémonique (présentations en ligne)

Questions et exercices à approfondir

Modul B : **La merveille des sons**

- 1) Se balancer et se balancer
- 2) Une question de goût ?
- 3) Sentiments de son
- 4) Système contre chaos
- 5) Fascination de l'espace intermédiaire
- 6) Tonalités sur les barres murales
- 7) Qu'est-ce qui donne le ton ?
- 8) Plus ou moins de tonalités
- 9) Des choses entières et des demi choses
- 10) Subtilités problématiques

Version courte comme mnémonique (présentations en ligne)

Questions et exercices à approfondir

Module C : **La vie de famille des sons**

- 1) L'avantage de la vue d'ensemble
- 2) Dans la bonne humeur
- 3) Changement d'heure
- 4) Planer et sauter
- 5) Tension et résolution
- 6) Il existe une autre solution
- 7) Tonalités avec ordre
- 8) Ce qui va ensemble
- 9) Base et superstructure
- 10) Formation des chiffres

Version courte comme aide-mémoire (présentations en ligne)
Questions et exercices à approfondir

Module D : **Un bâtiment de sons**

- 1) Sur la terre ferme
- 2) Les bonnes étapes
- 3) Triade polyvalente
- 4) Le charme de la variété
- 5) Plus, c'est plus
- 6) Créativité dans le cadre
- 7) La simplicité populaire
- 8) La monotonie et ses effets
- 9) Murs avec ouvertures
- 10) Exceptionnellement en quatre

Version courte comme mnémonique (présentations en ligne)
Questions et exercices à approfondir

Module E : **Sonne comme un reflet**

- 1) Poule ou oeuf ?
- 2) Homo ou poly ?
- 3) La liberté des règles
- 4) Les règles de la liberté
- 5) Qu'est-ce que le classique ?
- 6) Exprimer des sentiments
- 7) Transmettre des impressions
- 8) Aller-retour et retour
- 9) L'égalité en tant que problème
- 10) Quand l'humeur est-elle bonne ?

Version courte comme mnémonique (présentations en ligne)
Questions et exercices à approfondir

Module F : La fraîcheur acoustique

- 1) Le jazz est-il une musique dégénérée ?
- 2) Le Moyen Âge moderne
- 3) L'improvisation - rien de nouveau
- 4) Extension des sons
- 5) Swing - qu'est-ce que c'est ?
- 6) Gauche et droite
- 7) Les fusions
- 8) Débordement d'idées
- 9) La physicalité
- 10) L'élite incomprise

Version courte comme mnémonique (présentations en ligne)
Questions et exercices à approfondir

Module G : Liberté et Concordance

- 1) Individuel et collectif
- 2) Communauté en groupes
- 3) Faire entendre sa voix
- 4) Quelques termes importants
- 5) Le point crucial
- 6) Pas tout à fait, mais quand même
- 7) La voix imitée
- 8) Discordes charmantes
- 9) Rassembler
- 10) Le Mont Everest de la musique

Version courte comme aide-mémoire (présentations en ligne)
Questions et exercices à approfondir

Module H : Soyez créatifs

- 1) Composer et arranger
- 2) Ecrire une chanson simple
- 3) Créer une base d'harmonie
- 4) Ajouter des modulations
- 5) Essayer différentes échelles
- 6) Harmonisation d'une mélodie connue
- 7) Créer une partition de piano
- 8) Créer une partition
- 9) Expérimenter les styles
- 10) Composer une pièce polyphonique

Version courte comme mnémonique (présentations en ligne)
Questions et exercices pour approfondir vos connaissances

Module A

Préface : Au début, il y a relativement beaucoup de paroles. Mais bientôt, nous entrons dans l'expérience musicale. Cette partie du cours, le module A, peut être comprise comme une introduction au domaine de la musique et à sa signification globale pour les êtres humains. Le métier de musicien est en même temps un métier de culture, car dans l'art, une culture se reflète toujours.

La musique existe depuis des temps immémoriaux. Cependant, nous savons peu de choses sur la façon dont la musique pouvait sonner dans l'ancienne Babylone. Seule la mention de certains instruments de musique dans des documents archéologiques permet d'imaginer approximativement le corps sonore de la musique de cette époque, mais il est douteux que ces instruments aient également reçu les noms corrects.

On connaît divers instruments à partir d'illustrations, et on connaît certains noms d'instruments à partir de documents écrits. Mais qu'est-ce qui va ensemble dans chaque cas ? Nous n'avons pas d'autre choix que de donner à ces instruments de musique nos noms habituels. Ainsi, nous pouvons nommer divers types de tambours et autres instruments à cordes semblables à des harpes comme étant les instruments les plus courants de cette culture. On ne sait pas très bien si la musique était jouée pour l'édification ou l'amusement privé. Ce qui semble certain, cependant, c'est que la musique était surtout utilisée dans le cadre du culte religieux. Pour nous, ce n'est pas si important, parce que nous avons une direction claire dans laquelle nous nous dirigeons et un but précis.

Dans l'Antiquité déjà, on attribuait à la musique sous sa forme constructive un effet curatif. Au XXe siècle, cette expérience a été reprise à nouveau. En 1947, le musicothérapeute Aleks Pontvik a publié un ouvrage intitulé "Réflexions fondamentales sur l'effet de guérison psychologique de la musique, en particulier de la musique de J. S. Bach". Grâce à ses travaux de recherche, il a découvert des archétypes musicaux qui sont ressentis et perçus par tous les peuples, quelle que soit leur culture, quelque chose comme une capacité commune à décomposer et à interpréter le contenu musical de la même manière - une sorte d'archétype de langage tonal commun comme moyen de communication génétiquement ancré et durable. Il est évidemment beaucoup plus stable que le langage verbal, qui est constamment soumis à des changements.

Cela correspond également à l'observation que les contenus de la mémoire musicale sont plus profondément ancrés dans la mémoire que les autres et peuvent être réactivés même chez les personnes atteintes de démence grave, même si elles ne répondent plus à tout le reste. Cela est probablement lié au fait que la musique fait appel à de nombreux domaines de la personne et l'engage de manière holistique. La musicothérapie est donc devenue de plus en plus importante jusqu'à aujourd'hui. Selon nos estimations, cela va continuer, car le stress psychologique semble augmenter dans ce monde, et il n'y a aucun signe de changement de tendance. Plus les inquiétudes et les anxiétés augmentent, plus la susceptibilité à la démence augmente. Nous avons donc besoin, entre autres, d'un programme d'autothérapie judicieux avec de la musique ; et là aussi, mieux vaut prévenir que guérir.

Leçon 1 : Votre stratégie avec la musique

Une stratégie est un plan avec lequel on veut plus tard réaliser quelque chose de précis. Les tactiques sont certaines procédures avec lesquelles on s'efforce d'atteindre l'objectif stratégique. Ainsi, la planification pour atteindre un objectif consiste en une planification stratégique et une planification opérationnelle. Ce cours est de nature stratégique, et l'approche tactique (c'est-à-dire les étapes opérationnelles pour atteindre le but) se fait par l'acquisition des composants. Un élément est une partie qui, avec les autres éléments, forme un ensemble significatif.

Investissez en vous-même

Qu'est-ce que cela signifie réellement d'investir ? On entend souvent parler de personnes qui investissent dans ceci ou cela : dans un appartement, dans une maison, dans une voiture, dans un passe-temps... Mais c'est un effort qui brûle de l'argent et qui coûte de l'argent tout le temps. Ce ne sont pas des investissements.

Une dépense peut vous apporter une vie quotidienne plus confortable ou même un facteur de plaisir plus élevé. Mais elle a une certaine caractéristique, à savoir les coûts de suivi. L'effort ne s'arrête jamais car il est couplé à des choses qui s'usent et deviennent obsolètes.

Un investissement, en revanche, rapporte quelque chose. C'est du moins son objectif. Avec elle, les fonds reviennent à nouveau. Ils apportent un retour au lieu de coûts de suivi. Ils apportent un retour. Ce retour peut être matériel ou non matériel. Il peut s'agir d'argent ou de produits, ou encore de meilleures performances, de compétences accrues et d'un horizon plus large.

Avec ce cours, vous investissez sur vous-même, en particulier sur les performances de votre cerveau, mais aussi sur votre bien-être mental, qui a également un effet bénéfique sur votre corps. Mais restons d'abord avec le cerveau. Le cerveau ne s'use pas quand nous l'utilisons, mais s'améliore grâce à l'utilisation - ce qui s'applique bien sûr aussi aux muscles, par exemple. Ce que vous investissez en vous-même, personne ne peut vous l'enlever, personne ne peut l'endommager ou même le détruire, pas même par l'inflation ou la guerre.

L'investissement n'est pas un luxe, mais une nécessité de la vie et un domaine de responsabilité personnelle pour chaque personne.

Le cerveau est composé de nombreuses cellules nerveuses qui sont connectées et mises en réseau par des expériences et des activités. Elle est en constante évolution, ce qui est lié à notre comportement. Nous pouvons influencer notre cerveau, et les gens peuvent s'influencer les uns les autres. Votre interaction, ce que vous voyez, ce que vous entendez, ce que vous lisez - toutes vos perceptions et expériences laissent des traces dans votre cerveau et façonnent ses connexions neurales.

La recherche sur le cerveau est un domaine central des neurosciences, l'étude scientifique des systèmes nerveux, et a acquis de nombreuses nouvelles connaissances au cours des trente dernières années environ, grâce à des techniques d'imagerie grandement améliorées. Nous nous en inspirons naturellement dans ce cours pour en optimiser l'utilité. Néanmoins, l'accent est principalement mis non pas sur ce point, mais sur l'expérience personnelle des individus en matière de musique et sur la comparaison des expériences de beaucoup ; en fait, plus concrètement encore : sur **vos** expériences, qui résident dans votre propre liberté de vous façonner, avec l'aide de ce cours, de la manière qui vous convient le mieux pour pouvoir relever avec succès les défis dans les moments difficiles.

Comment ce cours est-il structuré ?

Elle commence en bas et se termine en haut, comme la construction d'une maison. Au début, il s'agit de sa signification et de son but, et de découvrir la musique là où on ne la soupçonne pas. En outre, une petite histoire sur un autre domaine artistique :

Un homme riche s'est adressé à un peintre et lui a commandé un tableau d'un oiseau très particulier, qui devrait être représenté de façon si vivante. Le peintre a donné au client un délai de livraison de plusieurs semaines, et l'affaire a été conclue. Vers la fin de la période de livraison, le client a rendu visite au peintre pour voir où en était le tableau. Il a été surpris d'apprendre que l'artiste n'avait même pas commencé. Mais il a dit à son client : «Si vous avez un peu de temps, vous pouvez rester ici et attendre que le tableau soit terminé». Puis le peintre s'est mis au travail immédiatement. En un clin d'œil, il a esquissé le dessin sur la surface et l'a travaillé avec une rapidité étonnante, à l'aide de pinceaux et de peintures, pour en faire un chef-d'œuvre fascinant. Le client lui a alors demandé : «Pourquoi toutes ces semaines de délai de livraison alors que vous pouvez le faire si parfaitement en si peu de temps ?» L'artiste a répondu : «Parce que j'ai passé plusieurs semaines dans la nature à étudier cet oiseau et ses mouvements. Maintenant je le connais, mais avant je ne le connaissais pas».

Si vous voulez peindre ou dessiner, vous devez apprendre à utiliser vos yeux consciemment. Avec la musique, il s'agit de faire fonctionner consciemment son ouïe, la vue et l'ouïe étant chacune quelque chose d'unique qui ne peut être complètement remplacée par autre chose. Mais une image et un morceau de musique ont tous deux un effet sur les gens. C'est donc aussi une question d'effets, en l'occurrence les effets de la musique. Ces effets dépendent, entre autres, de l'âge et de l'équilibre hormonal ; mais cela ne devrait être qu'une petite indication de ce qui est en jeu dans le domaine de la musique.

Ce sont les points centraux du premier module de ce cours, le module A. Mais l'ensemble du cours se compose de huit modules, jusqu'à la composition incluse. Le module suivant, le module B, traite des sons et de la façon dont les sons s'ordonnent les uns les autres. Chaque module comprend dix parties ou éléments, après chaque élément il y a des questions et des exercices, et après chaque module il y a un résumé et quelques questions et exercices. Les exercices sont très importants, car ils sont le seul moyen de faire fonctionner les petites cellules grises. Dans la description de l'offre, les thèmes de tous les modules sont énumérés.

Questions et tâches pour la leçon 1:

1.) Qu'est-ce qu'un investissement ?

.....
.....

2.) Que se passe-t-il dans votre cerveau par ce que vous voyez, entendez et faites ?

.....
.....

3.) Citez trois effets que la musique a déjà déclenchés en vous !

.....
.....
.....

4.) Donnez dans vos propres mots, sous forme abrégée, le contenu de la préface et des deux sections du leçon 1 !

.....
.....
.....

Notes éventuelles :

Leçon 2 : Traitez bien votre cerveau !

Ce qui est mal traité est vite brisé. Ce qui a pour but d'être actionné, doit être actionné. Si vous ne le faites pas, vous le traitez mal. Les muscles qui ne sont pas actionnés régressent. On pourrait même dire qu'ils se rétractent en colère. Il en va de même pour le cerveau. Personne ne peut sérieusement vouloir que son cerveau se replie sur lui-même. Ne voulons-nous pas tous être plus intelligents que les autres ? Mais si nous sommes assez intelligents pour ne pas insulter notre cerveau, nous n'avons plus besoin de nous comparer aux autres, car nous avons alors un point de départ optimal.

Ce cours n'est pas une conférence scientifique. Il est destiné à être compris par tous et à faire avancer tout le monde. Il s'agit d'un guide d'activités constructives visant à former et à développer les capacités mentales - et tout le monde possède de telles capacités à tout âge. Mais cette orientation est largement basée sur la recherche et la découverte scientifiques. Beaucoup de choses se sont passées récemment dans ce domaine.

Les effets de la musique sur les gens ont toujours attiré une forte attention, ont également été utilisés à des fins spécifiques, comme la musique de marche. Chacun peut penser ce qu'il veut à ce sujet. Il est clair que la musique peut aussi provoquer des réactions douteuses. Mais c'est une chose que nous pouvons éviter. Nous nous dirigeons vers un objectif significatif et favorable à la vie. Depuis quelques années, la musique est utilisée pour aider les patients souffrant de démence. Il suffit de faire une recherche sur Internet avec les mots clés appropriés pour trouver de nombreux articles de médecins et de thérapeutes à ce sujet. La musicothérapie semble gagner en importance d'année en année.

Ce cours est conçu pour apporter un sentiment d'accomplissement, améliorer l'état mental, avoir un effet revigorant holistique sur le participant, notamment comme l'a dit un professeur de neurobiologie : «Il y a un corps attaché au cerveau après tout».

La position du cerveau dans le corps indique l'importance qu'il revêt pour une personne. Il dirige votre vie. Faites-en quelque chose qui ressemble à de la bonne musique !

On sait depuis longtemps qu'une grande partie du cerveau est divisée en deux moitiés, une droite et une gauche. La moitié droite est responsable des sentiments, la gauche de la pensée logique. Dans le langage courant, on parle de personnes émotionnelles et de personnes de tête, selon la moitié qui est plus active à l'extérieur. La musique est traitée par les deux hémisphères du cerveau : l'hémisphère droit traite le contenu émotionnel de la musique, tandis que l'hémisphère gauche traite sa structure d'ordre, qui comprend le rythme, par exemple. C'est pourquoi la main gauche, qui est contrôlée par l'hémisphère droit du cerveau, est utilisée pour former des mélodies sur les instruments à cordes, et la main droite, qui est dirigée par l'autre hémisphère, est utilisée pour le rythme et le battement.

Vous pouvez entraîner une interaction équilibrée des deux hémisphères du cerveau avec la musique, ne serait-ce qu'en écoutant, mais encore mieux avec des exercices musicaux. Cette capacité est très utile à vie, comme vous pouvez facilement l'imaginer. Pour

pouvoir le pratiquer, il n'est pas nécessaire d'avoir pratiqué un instrument de musique pendant des années, mais vous pouvez commencer immédiatement sans aucune connaissance préalable, quel que soit votre âge.

On dit que les gens prennent facilement des habitudes. C'est parce que le cerveau développe des habitudes. Elle est optimale lorsque les deux hémisphères du cerveau sont bien coordonnés dans leur activité. C'est particulièrement important pour la vie sociale, car cela améliore la capacité à comprendre et à répondre aux autres personnes. C'est donc un grand avantage d'entraîner vos deux hémisphères cérébraux à bien travailler ensemble.

Le cerveau est une merveille magnifique. Il reprend de l'extérieur des éléments de trois domaines. Premièrement - en tant qu'organe du corps ayant un besoin élevé en énergie - les nutriments, deuxièmement les perceptions sensorielles et troisièmement les informations sémantiques. Examinons cela de plus près.

1.) Alimentation et carburant : le cerveau est constitué de très nombreuses cellules nerveuses avec des fibres nerveuses associées, qui sont à un potentiel de repos électrochimique à partir de la base. Cela semble un peu compliqué, alors disons le plus simplement possible : il y a une tension électrique dans les fibres, qui est créée par certains ions. Nous n'avons pas besoin d'entrer dans les détails ici. Les fibres, et donc les cellules nerveuses qui y sont attachées, sont reliées entre elles par des jonctions appelées synapses. Cela leur permet de communiquer entre eux et aussi d'établir de nouvelles connexions encore et encore. Les processus dans le cerveau consomment une quantité d'énergie étonnante. Ainsi, entre autres choses, non seulement l'exercice physique est utile pour perdre les kilos superflus, mais aussi une activité mentale intense. Éviter l'effort, tant physique que mental, est donc le meilleur moyen d'accumuler un excès de poids, ce qui n'est pas exactement souhaité par la plupart.

Cherchez du bon contenu pour votre cerveau ; pas besoin de chercher du mauvais.

On sait que certains comportements peuvent endommager le cerveau, comme une consommation insuffisante d'oxygène, l'alcool et d'autres drogues, un mauvais stress, l'accumulation de certains métaux lourds dans l'organisme, des processus inflammatoires dans les artères et les dépôts associés dans celles-ci, une mauvaise alimentation, le tabagisme habituel. N'enlevons de tout cela qu'une seule fois le tabagisme ! En outre, le portail de la santé de la capitale allemande, Berlin, dans un article sur la démence, dit entre autres choses

«Des enquêtes régulières menées auprès de 8 780 Britanniques de plus de 50 ans ont montré que les effets négatifs du tabagisme sur les performances cognitives étaient particulièrement rapides, apparaissant en l'espace de quatre ans».

Tous les facteurs nuisibles peuvent être presque entièrement évités si l'on fait preuve de la volonté nécessaire. Même si vous aviez l'habitude d'avoir de telles habitudes et de les arrêter, le corps peut se rétablir dans une certaine mesure. C'est également vrai pour le cerveau. Vous pouvez obtenir de meilleurs effets avec ce cours si vous évitez les comportements nuisibles. Vous pourrez alors bénéficier d'améliorations multicausales de votre qualité de vie. Afin d'éviter des recherches fastidieuses, **prosocio-net** vous tient

au courant et vous donne de précieux conseils dans la rubrique "Prévention" sur la manière dont vous pouvez soutenir les effets constructifs de ce cours.

2.) Perceptions sensorielles (non verbales) : Ce sont des perceptions qui ne sont pas acquises par le langage, mais par des impressions visuelles et des expériences auditives représentatives. L'odorat y est souvent mêlé. Une randonnée dans une forêt, par exemple, conduit à une expérience tridimensionnelle en ce qui concerne les sens de la perception. L'odeur caractéristique de la forêt se combine avec la vue des arbres et des buissons, et le son du chant des oiseaux, le cliquetis d'un pic, le cri d'un coucou, le bruissement des feuilles atteint l'oreille. La sensation de marcher est également différente de celle que l'on ressent dans les rues de la ville, ce qui est bien meilleur pour les articulations et les muscles.

Les perceptions dans une ville animée sont complètement différentes, différentes aussi dans leur effet sur les gens, un effet dont on peut trouver soulagement et détente dans la forêt. De telles perceptions laissent également des traces dans notre cerveau, des réseaux de voies par le biais de connexions synaptiques.

3.) Information sémantique : Il s'agit d'informations par le biais du langage, de ce que l'on capte dans le langage par l'écoute ou la lecture. Ici, la recherche sur le cerveau a montré l'importance de la devise "apprentissage tout au long de la vie". Plus les nouvelles informations sont absorbées et traitées pour une utilisation à long terme, plus les performances du cerveau s'améliorent. Cela inclut également la créativité. Certains contenus d'information se combinent entre eux pour former une idée. L'idée a toujours un antécédent constitué d'expériences et de connaissances. Avec d'autres perceptions sensorielles stockées, elles provoquent l'émergence de combinaisons qui se présentent sous forme d'idées. Lorsque vous allez à l'école, vous vous demandez parfois pourquoi vous avez besoin plus tard de l'une ou l'autre des choses qui y sont enseignées. Mais même si vous n'en utilisez pas beaucoup directement par la suite, il a contribué à créer les voies de connexion dans votre cerveau et à constituer un stock de contenu stocké qui vous a aidé à apprendre à penser de certaines manières et à partir duquel des idées peuvent naître. Il n'y a donc pas eu de perte de temps ou d'efforts pour apprendre tout cela.

Il est évident que le cerveau et la psyché sont étroitement liés. Les processus du cerveau affectent l'expérience et les sensations mentales, et inversement, la psyché exerce une influence sur les processus du cerveau. Tous deux ont besoin de se reposer et de se souvenir de temps en temps. Pour cela, nous devons nous éloigner du tapis roulant de la vie quotidienne, ce que nous gagnons particulièrement bien en plein air, comme dans les forêts et les prairies. Le temps que nous y consacrons est très utile.

Deux ou trois heures de temps libre en forêt, en montagne ou dans une prairie ont un effet régénérateur sur le psychisme et le cerveau. Ce temps en vaut la peine.

Questions et tâches pour la leçon 2:

1.) Comment le cerveau est-il formé par un engagement actif dans la musique ?

.....
.....

2.) Que pouvez-vous faire pour renforcer l'effet constructif de ce cours de musique ?

.....
.....

3.) Si possible, faites une promenade de deux heures dans les bois et soyez très attentif à votre environnement (acoustiquement et visuellement) ! Si une randonnée en forêt n'est pas possible pour vous, trouvez une autre expérience de nature similaire et de même durée.

4.) Ensuite, notez ci-dessous vos perceptions au cours de cette expérience de la nature !

5.) Notez deux termes que vous associez à des souvenirs désagréables !

.....

6.) Écoutez un morceau de musique qui vous rappelle d'agréables souvenirs.

7.) Deux ou trois jours plus tard, prenez la note de la tâche 6 avec les deux termes négatifs et réécoutez ce morceau de musique en pensant au négatif que ces deux termes signifient pour vous. - Qu'est-ce qui vous vient en premier à l'esprit ? La musique ou les deux termes ? Ecrivez votre réponse

ici

Notes éventuelles :

[Retour au site web](#)