

Структура курса *Музыка* конструктивная[©]

Курс состоит из восьми модулей. Каждый модуль состоит из десяти компонентов. В результате этого было разработано 80 тем для обучения и практики.

Компактное изучение музыки с нуля с эффектом **координирующей тренировки мозга!**

Она предназначена для освоения любым человеком со второго десятилетия жизни. Неважно, 12 или 92 года. Неважно, играете вы на музыкальном инструменте или нет. Неважно, знаешь ты что-то о музыке или нет. В любом случае, вы получите от этого ценную выгоду. Преимущества для ваших способностей и вашей личности.

Учебные программы вне государственной системы образования, такие как семинары, курсы, частные уроки, либо очень короткие, либо очень дорогие. Слишком дорого для многих. Стоимость этого курса, с другой стороны, настолько высока, что каждый может себе это позволить.

Здесь, во введении, мы расскажем вам о том, что есть в этом курсе. Некоторые из них вам понравятся больше, чем другие, но с хорошей едой - если только вы не очень, очень голодны. Тогда все вкусно, как говорится: голод - лучший повар.

Имеются в наличии средства обучения и практики:

1.) Текстовые листы (файлы в формате pdf). Они предназначены для печати на бумаге и изучения. Кроме того, рекомендуется записная книжка или блокнот с отверстиями для подвешивания в папке, чтобы записать содержание компонентов своими словами вместе с собственными мыслями о них.

Если вам нужны большие листы с соответствующим большим шрифтом, вы можете распечатать их в формате А4; если вы также можете хорошо читать более мелкий шрифт, вы можете распечатать листы в формате А5, для которого, однако, также рекомендуется использовать папку А5.

2.) Листы упражнений (pdf файлы для печати), которые доступны в двух вариантах:

а) в виде нотационных листов для графического отображения звуков и решения задач

б) в виде листов с вопросами и свободными местами для ответов

3.) Онлайн-презентации, в которых содержание компонентов излагается в ключевых словах; со звуковыми примерами

4.) Видеоматериалы в режиме онлайн с дополнительными пояснениями по содержанию.

Улучшение обучаемости, сохранение способности к обучению, баланса чувств и ума, без побочных эффектов при расстройствах настроения ...

Музыка конструктивная[©]

только из **просоцио-сеть**

В принципе, каждый модуль может участвовать независимо от участия в предыдущем. Тем не менее, рекомендуется работать через модули, начиная с А, потому что они строятся друг на друге, особенно в отношении цели **психического обучения**. Вот что особенного в этом курсе.

В начале изучения модуля лучше всего сначала распечатать соответствующие pdf-файлы, а затем просмотреть презентацию, одновременно вызывая соответствующие звуковые примеры и видео. Только после этого следует подробное изучение текста и рабочих листов. Следующий шаг - поиск соответствующего содержания текстовых листов для отдельных пунктов на слайдах. Затем запишите короткое эссе своими словами по каждому пункту на слайдах в рабочей тетради или блокноте! Наконец, найдите человека, которому вы сможете устно сообщить о своих новых знаниях.

Печатные текстовые листы должны быть перфорированы и помещены в папку вместе с вашими собственными примечаниями. Таким образом, их всегда можно вынимать по одному и использовать по желанию для учебы. Не бойся ошибиться. Не все должно быть идеально. Важно, чтобы вы получали удовольствие от предмета и особенно от бесконечных возможностей в сочетании тонов и звуков, а также в открытии систем и правил, которые делают музыку из тонов и звуков.

Как лучше всего разделить время, затрачиваемое на модуль? Мы предлагаем вам взять месяц на модуль и день на компонент, хотя, конечно, это не означает целый день. Кроме того, это только среднее время, поскольку отдельные компоненты содержат разное количество материала, а объем связанных с ними упражнений иногда занимает больше, а иногда и меньше времени. Особенно в случае с высшими модулями, это полностью зависит от того, насколько сильно участники хотят участвовать в упражнениях и какие у них есть возможности для творчества.

Прежде чем переходить к следующему модулю, Вы должны быть знакомы с содержанием одного модуля и приобрести знания, которые он преподает. Если вы уже можете играть на музыкальном инструменте, вы, вероятно, будете использовать его не позднее второго или третьего модуля. Другим может захотеться попробовать свои силы и в игре на инструменте. Клавиатурные инструменты лучше всего подходят для этого, а клавиатуру можно найти за небольшие деньги.

Онлайн доступ к соответствующей презентации, включая соответствующие видеоматериалы, в любом случае открыт не менее чем на три месяца. Но если вы распечатали текст и рабочие листы и проработали соответствующий модуль, вы также сможете хорошо уживаться только с собранными листами. После этого вы можете продолжать работать самостоятельно и продолжать свое музыкальное образование по-своему. **Поощрение инициативы** является очень важной задачей этого курса

Обзор всего курса

Здесь вы найдете полный обзор курса, состоящего из нескольких частей

Музыка конструктивная[©].

Поначалу вы, вероятно, не будете иметь особого представления о названиях некоторых компонентов, составляющих отдельные модули. Но шаг за шагом вы будете понимать их по мере того, как будете работать над ними.

(начните с цифровых слайдов)

Введение: Структура курса
Применение курса
Тематический обзор

Модуль А: Открытия слуха

- 1) Ваша стратегия работы с музыкой
- 2) Хорошее обращение с мозгом
- 3) "Я не музыкальный"
- 4) Музыка работает - но почему?
- 5) Дневник чувств
- 6) Дирижер и исследователь мозга
- 7) Хороший тон и хорошие звуки
- 8) Музыка языка
- 9) От крика к пению
- 10) Что такое красота?

Краткая версия как помощь в запоминании (цифровые слайды)
Вопросы и упражнения для дальнейшего изучения

Модуль Б: Чудо звуков

- 1) Качающийся и резонирующий
- 2) Дело вкуса?
- 3) Ощущения от звука
- 4) Система против хаоса
- 5) Очарование пространства между ними
- 6) Тона на настенных турниках
- 7) Что задает тон?
- 8) Больше или меньше тонов
- 9) Целые и половинки
- 10) Проблемные тонкости

Краткая версия как помощь в запоминании (цифровые слайды)
Вопросы и упражнения для углубления

Модуль В: Семейная жизнь тонов

- 1) Преимущество обзора
- 2) В хорошем настроении
- 3) Изменение времени
- 4) Планеризм и прыжки
- 5) Напряжение и разрешение
- 6) Есть другой путь
- 7) Тона с заданием
- 8) Что сочетается
- 9) Основание и надстройка
- 10) Формирование фигур

Краткая версия как помощь в запоминании (цифровые слайды)
Вопросы и упражнения для углубления

Модуль Г: Здание из звуков

- 1) На твердой земле
- 2) Правильные шаги
- 3) Триада универсалов
- 4) Очарование разнообразия
- 5) Больше - значит больше
- 6) Творчество в кадре
- 7) Народная простота
- 8) Монотонность и ее влияние
- 9) Стены с проемами
- 10) Исключительно в четверках

Краткая версия как мнемоника (цифровые слайды)
Вопросы и упражнения для углубления

Модуль Д: Звуки как отражение

- 1) Курица или яйцо?
- 2) Гомо или поли?
- 3) Свобода правил
- 4) Правила свободы
- 5) Что такое классика?
- 6) Выражение чувств
- 7) Передача впечатлений
- 8) Назад, вперед и вперед
- 9) Равенство как проблема
- 10) Когда настроение подходящее?

Краткая версия как помощь в запоминании (цифровые слайды)
Вопросы и упражнения для углубления

Модуль Е: **Акустическая "кулнес"**

- 1) Является ли джаз дегенеративной музыкой?
- 2) Современное Средневековье
- 3) Импровизация - ничего нового
- 4) Расширение звуков
- 5) Свинг - что это такое?
- 6) Левый и правый
- 7) Слияния
- 8) Переполненные идеи
- 9) Физичность
- 10) Непонятная элита

Краткая версия как помощь в запоминании (цифровые слайды)
Вопросы и упражнения для дальнейшего изучения

Модуль Ж: **Свобода и консенсус**

- 1) Индивидуальные и коллективные
- 2) Сообщество в группах (Канон)
- 3) Настройка голосов
- 4) Несколько важных терминов
- 5) Решающий момент
- 6) Не совсем, но все же
- 7) Имитированный голос
- 8) Очаровательные аккорды
- 9) Собрание воедино
- 10) Эверест музыки

Краткая версия как помощь в запоминании (цифровые слайды)
Вопросы и упражнения для углубления

Модуль З: **Стать творческим человеком**

- 1) Композиция и аранжировка
- 2) Написание простой песни
- 3) Создание гармоничной основы
- 4) Включение модуляций
- 5) Пробуем разные масштабы
- 6) Гармонизация известной мелодии
- 7) Создайте фортепианную партитуру
- 8) Создайте оценку
- 9) Экспериментируйте со стилями
- 10) Сочинить полифоническое произведение

Краткая версия как помощь в запоминании (цифровые слайды)
Вопросы и упражнения для дальнейшего изучения

Модуль А

Предисловие: В начале есть относительно много текстов песен. Но вскоре мы переходим к музыкальным впечатлениям. Эту часть курса, модуль А, можно понимать как введение в область музыки и ее общее значение для человека. Изучение музыки - это в то же время изучение культуры, поскольку искусство всегда отражает культуру.

Музыка существует с незапамятных времен. Однако мы очень мало знаем о том, как могла звучать музыка в древнем Вавилоне. Только на основании упоминания определенных музыкальных инструментов в археологических записях мы можем приблизительно представить себе корпус звучания музыки того времени, но сомнительно, что этим инструментам были присвоены правильные названия.

Мы знаем различные инструменты по иллюстрациям, а определенные названия инструментов - по письменным источникам. Но что принадлежит друг другу в каждом конкретном случае? У нас нет другого выбора, кроме как дать этим музыкальным инструментам привычные названия. Таким образом, мы можем назвать различные типы барабанов и струнные инструменты, похожие на арфу, как наиболее распространенные инструменты этой культуры. Исполнялась ли музыка для частного назидания или развлечения, в основном неясно. Однако, что кажется несомненным, так это то, что музыка особенно часто использовалась в религиозном поклонении. Для нас это не так важно, потому что у нас есть четкое направление, в котором движется наш курс, и определенная цель.

Музыке в ее конструктивной форме уже в древности приписывали лечебный эффект. В XX веке к этому опыту вернулись вновь. В 1947 году музыкальный терапевт Алекс Понтвик опубликовал работу "Основные мысли о психологическом лечебном эффекте музыки с особым упоминанием музыки И.С. Баха". В ходе своей исследовательской работы он обнаружил музыкальные архетипы, которые ощущаются и воспринимаются всеми людьми независимо от культуры, что-то вроде общей способности одинаково разложить и интерпретировать музыкальное содержание - своего рода общий тональный архетипический язык как генетически закрепленное и постоянное средство коммуникации. Очевидно, что он гораздо более стабилен, чем вербальный язык, который постоянно подвержен изменениям.

Это также согласуется с наблюдением, что музыкальное содержание памяти закреплено в памяти более глубоко, чем другие, и может быть реактивировано даже у людей с тяжелой деменцией, даже если они больше не реагируют на все остальное. Возможно, это связано с тем, что музыка затрагивает так много сфер жизни человека и вовлекает его в целостную жизнь. Поэтому музыкальная терапия приобретает все большее значение и по сей день. По нашей оценке, это будет продолжаться, потому что психологический стресс в этом мире, похоже, растет, и нет никаких признаков изменения тенденции. С переживаниями и страхами повышается и восприимчивость к слабоумию. Поэтому нам нужна, помимо всего прочего, содержательная программа для самотерапии музыкой; и здесь тоже: **и здесь профилактика лучше, чем лечение.**

Компонент 1: Ваша стратегия работы с музыкой

Стратегия - это план достижения чего-либо в будущем. Тактика - это определенные процедуры, с помощью которых человек стремится достичь стратегической цели. Таким образом, планирование для достижения цели состоит из стратегического планирования и оперативного планирования. Этот курс построен стратегически, а тактический подход (т.е. оперативные шаги для достижения цели) осуществляется путем приобретения компонентов. Компонент - это часть, которая вместе с другими компонентами составляет значимое целое.

Инвестируйте в себя

Что на самом деле представляет собой инвестирование? Вы часто слышите о том, что люди инвестируют в то или иное: в квартиру, в дом, в машину, в хобби... Но это всегда усилия, которые сжигают деньги и всегда стоят денег. Они не являются инвестициями.

Расходы могут принести вам более комфортную повседневную жизнь или более высокий коэффициент удовольствия. Но у него есть определенная особенность, а именно последующие расходы. Усилия никогда не заканчиваются, потому что они связаны с вещами, которые изнашиваются и устаревают.

Инвестиции, с другой стороны, приносят что-то в дом. По крайней мере, таково его предназначение. С ним средства снова притекают обратно. Они приносят прибыль вместо последующих расходов. Они приносят прибыль. Этот возврат может быть материальным или нематериальным. Это могут быть деньги или товары, а может быть улучшение работы, повышение квалификации и расширение кругозора.

Проходя этот курс, вы инвестируете в себя, прежде всего в работу своего мозга, но не в последнюю очередь и в свое психическое благополучие, что также благотворно влияет на ваше тело. Но давайте сначала разберемся с мозгом. Мозг не изнашивается, когда мы его используем, а становится лучше в процессе использования - что, конечно, относится и к мышцам, например. То, что вы вкладываете в себя, никто не может у вас отнять, никто не может повредить или даже уничтожить, даже через инфляцию или войну.

Инвестиции - это не роскошь, а жизненная необходимость и сфера личной ответственности каждого человека.

Мозг состоит из множества нервных клеток, которые связаны и объединены в сеть благодаря опыту и деятельности. Она находится в постоянном изменении, что связано с нашим поведением. Мы можем влиять на свой мозг, а люди могут влиять друг на друга. Ваше взаимодействие, то, что вы видите, что слышите, что читаете - все ваши восприятия и опыт оставляют следы в вашем мозге и формируют его нейронные связи.

Исследование мозга является центральной областью нейронауки, т.е. научного изучения нервных систем, и за последние тридцать лет или около того оно получило много новых знаний благодаря значительно улучшенным методам визуализации. Естественно, мы используем их в этом курсе, чтобы оптимизировать его полезность. Тем не менее, основной акцент делается не на этом, а на личном опыте отдельных людей с музыкой и на сравнительном сопоставлении опыта многих; более того, даже более конкретно: на вашем опыте, который заключается в вашей собственной свободе формировать себя, с помощью этого курса, таким образом, который лучше всего подходит для вас, чтобы успешно справиться с вызовами в трудные времена.

Как устроен этот курс?

Она начинается снизу и заканчивается сверху, как при строительстве дома. Вначале речь идет о его смысле и назначении, а также об открытии музыки там, где вы о ней не подозреваете. Вот небольшая история об этом в другой области искусства:

Один богатый человек пришел к художнику и заказал у него картину с изображением очень специфической птицы, которая должна была быть изображена по-настоящему живой. Художник назвал заказчику срок поставки в несколько недель, и сделка была заключена. К концу срока поставки заказчик посетил художника, чтобы посмотреть, насколько продвинулась работа над картиной. Он был удивлен, узнав, что художник еще даже не начал работу. Но он сказал своему заказчику: "Если у вас есть немного времени, вы можете остаться здесь и подождать, пока картина будет закончена". Затем художник немедленно приступил к работе. В мгновение ока он набросал рисунок на поверхности и с удивительной скоростью превратил его в завораживающий шедевр с помощью кисти и красок. Тогда клиент спросил его: "Зачем все эти недели времени на доставку, если вы можете сделать это так идеально за такое короткое время?". Художник ответил: "Потому что я провел несколько недель на природе, изучая эту птицу и ее движения. Теперь я его знаю, но раньше я его не знал".

Если вы хотите писать или рисовать, вы должны научиться осознанно использовать свои глаза. Музыка - это сознательное управление своим слухом, когда зрение и слух - это нечто уникальное, что не может быть полностью заменено ничем другим. Но и картина, и музыкальное произведение оказывают влияние на людей. Таким образом, речь также идет об эффектах, в данном случае об эффектах музыки. Эти эффекты зависят, помимо прочего, от возраста человека и гормонального баланса; но это должно быть лишь небольшим указанием на то, что связано с музыкой.

Эти вопросы рассматриваются в первом модуле данного курса, модуле А. Однако весь курс состоит из восьми модулей, вплоть до композиции. Следующий модуль, модуль В, посвящен звукам и порядку расположения звуков по отношению друг к другу. Каждый модуль состоит из десяти частей или компонентов, после каждого компонента есть несколько вопросов и заданий, а после каждого модуля есть резюме и несколько вопросов и упражнений. Упражнения очень важны, потому что это единственный способ заставить маленькие серые клеточки работать. Темы всех модулей перечислены в описании предложения.

Вопросы и задания для компонента 1:

1.) Что такое инвестиции?

.....
.....

2.) Что происходит в вашем мозгу благодаря тому, что вы видите, слышите и делаете?

.....
.....

3.) Назовите три эффекта, которые музыка уже вызвала в вас!

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

4.) Своими словами кратко опишите содержание предисловия и двух разделов компонента 1!

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

Примечания:

"Жизнь серьезна, искусство весело", - сказал один поэт. Музыка должна тебя построить. Правильная музыка тоже так делает. Это создает хороший климат для психики, атмосферу, чтобы чувствовать себя хорошо. Это экологический фактор для ваших ушей - для ваших органических и экстрасенсорных. Поэтому стоит сделать акустическую обстановку приятной.

Компонент 2: Хорошо относитесь к своему мозгу

То, с чем плохо обращаются, быстро ломается. То, что имеет цель быть управляемым, должно быть управляемым. Если вы этого не делаете, вы относитесь к нему плохо. Мышцы, которые не используются, регрессируют. Можно даже сказать: они отступают, запыхавшись. То же самое относится и к мозгу. Никто не может всерьез желать, чтобы его мозг отступил под шумок. Разве мы все не хотим быть умнее других? Но если мы достаточно умны, чтобы не оскорблять свой мозг, то нам больше не нужно сравнивать себя с другими, потому что тогда у нас есть оптимальная отправная точка.

Этот курс не является научной лекцией. Он предназначен для того, чтобы быть понятным каждому и продвигать всех вперед. Это руководство по конструктивной деятельности для тренировки и развития умственных способностей - а такие способности есть у каждого в любом возрасте. Но это руководство в значительной степени основано на научных исследованиях и открытиях. За последнее время в этой области произошло много событий.

Воздействие музыки на людей всегда привлекало большое внимание, а также использовалось в определенных целях, например, в маршевой музыке. Каждый может думать об этом, что ему нравится. Понятно, что музыка также может вызывать сомнительные реакции. Но мы можем избежать этого. Мы движемся к значимой и полезной для жизни цели. Уже несколько лет музыка используется для помощи пациентам, страдающим слабоумием. Достаточно поискать его в интернете по соответствующим ключевым словам, и вы найдете множество статей врачей и терапевтов о нем. Музыкальная терапия, похоже, с каждым годом приобретает все большее значение.

Этот курс должен приносить чувство достижения, улучшать психическое состояние, оказывать целостный бодрящий эффект на участника, а именно, как сказал один профессор нейробиологии: "К мозгу все еще прикреплено тело".

Положение мозга в организме указывает на то, насколько он важен для человека. Она направляет вашу жизнь. Сделайте из этого что-то вроде хорошей музыки!

Давно известно, что большая часть мозга разделена на две половины - правую и левую. Правая половина отвечает за чувства, левая - за логическое мышление. В повседневном языке мы говорим об эмоциональных людях и людях с головой, в зависимости от того, какая половина более активна внешне. Музыка обрабатывается обоими полушариями мозга: правое полушарие обрабатывает эмоциональное содержание музыки, а левое полушарие - ее порядковую структуру, включающую, например, ритм. Именно поэтому левая рука, которой управляет правое полушарие, используется для формирования мелодий на струнных инструментах, а правая рука, которой управляет другое полушарие, используется для ритма и удара.

Вы можете тренировать сбалансированное взаимодействие обоих полушарий мозга с помощью музыки, даже просто слушая ее, но еще лучше с помощью музыкальных упражнений. Эта способность, как легко представить, очень полезна для жизни. Для того чтобы заниматься им, не обязательно годами практиковаться на музыкальном инструменте, можно начать сразу, без каких-либо предварительных знаний, независимо от возраста.

Говорят, что люди легко формируют привычки. Это происходит потому, что мозг вырабатывает привычки. Оптимально, когда оба полушария мозга хорошо координируют свою деятельность. Это особенно важно для социальной жизни, поскольку улучшает способность понимать и реагировать на других людей. Поэтому очень полезно тренировать два полушария мозга, чтобы они хорошо работали вместе.

Мозг - это великое чудо. Он принимает элементы из трех областей извне. Во-первых, как орган тела с высокой энергетической потребностью - питательные вещества, во-вторых, сенсорные восприятия и, в-третьих, семантическая информация. Давайте рассмотрим подробнее.

1.) Питание и топливо: Мозг состоит из очень большого количества нервных клеток с соответствующими нервными волокнами, которые находятся в электрохимическом потенциале покоя. Это звучит немного сложно, поэтому давайте объясним проще: в волокнах существует электрическое напряжение, которое создается определенными ионами. Нам нет необходимости вдаваться в подробности. Волокна, а значит, и прикрепленные к ним нервные клетки соединены друг с другом точками соединения, так называемыми синапсами. Это позволяет им общаться друг с другом, а также снова и снова устанавливать новые связи. Процессы в мозге потребляют поразительное количество энергии. Соответственно, помимо всего прочего, для потери лишних килограммов полезны не только физические упражнения, но и активная умственная деятельность. Поэтому избегание нагрузок, как физических, так и умственных, - лучший способ нарастить лишний вес, чего большинство людей не очень хотят.

Ищите хороший контент для вашего мозга; не нужно искать плохой.

Известно, что определенные модели поведения могут повредить мозг, например, слишком малое потребление кислорода, алкоголь и другие наркотики, сильный стресс, накопление в организме определенных тяжелых металлов, воспалительные процессы в артериях и связанные с ними отложения в них, неправильное питание, привычное курение. Давайте избавим все это от курения! Кроме того, на портале здравоохранения столицы Германии Берлина в статье о деменции говорится, в частности, следующее:

"Регулярные опросы 8 780 британцев старше 50 лет показали, что негативное влияние курения на когнитивные способности проявляется особенно быстро - в течение четырех лет".

Всех вредных факторов можно почти полностью избежать, если приложить необходимую силу воли. Даже если раньше человек имел такие привычки и перестал, организм может восстановиться до определенной степени. Это

справедливо и для мозга. Вы сможете получить лучшие результаты от этого курса, если будете избегать вредных моделей поведения. Тогда вы сможете насладиться многократным улучшением качества жизни. Для того, чтобы не тратить время на исследования, prosocio-net всегда держит вас в курсе событий и предлагает в разделе "Профилактика" ценные советы о том, как вы можете поддержать конструктивный эффект этого курса.

2.) (Невербальные) сенсорные восприятия: Это восприятие, полученное не из языка, а из объективных оптических впечатлений и акустических переживаний. К этому часто примешивается обоняние. Например, поход по лесу приводит к трехмерному опыту в отношении чувств восприятия. Характерный запах леса сочетается с видом деревьев и кустарников, а звук пения птиц, стук дятла, призыв кукушки, шелест листьев достигают слуха. Ощущения при ходьбе также отличаются от тех, что возникают на городских улицах, что также гораздо лучше для суставов и мышц.

Восприятие в оживленном городе совершенно иное, также иное и влияние на людей, влияние, от которого можно найти облегчение и расслабление в лесу. Такие восприятия также оставляют следы в нашем мозге, сети путей через синапсы.

3.) Семантическая информация: Это означает информацию через язык, то, что вы воспринимаете на слух или читаете. Здесь исследования мозга показали, насколько важен девиз "обучение на протяжении всей жизни". Чем больше новой информации усваивается и перерабатывается для долгосрочного использования, тем лучше для работы мозга. Это также включает в себя творчество. Определенное содержание информации сочетается друг с другом, образуя идею. Воображение всегда имеет предысторию, состоящую из опыта и познания. Вместе с другими сохраненными сенсорными восприятиями они вызывают появление комбинаций, которые проявляются как идеи. Когда вы ходите в школу, вы иногда спрашиваете себя, зачем вам в дальнейшей жизни нужно то или иное из того, чему там учат. Но даже если в дальнейшем вы не будете использовать большую часть этих знаний напрямую, они помогли создать соединительные пути в вашем мозгу и накопить запас хранимого контента, который помог вам научиться думать определенным образом и из которого могут возникать идеи. Так что я не зря потратил время и силы на изучение всего этого.

Очевидно, что мозг и психика тесно связаны. Процессы в мозге влияют на психический опыт и ощущения, и наоборот, психика оказывает влияние на процессы в мозге. Оба нуждаются в отдыхе и воспоминаниях время от времени. Чтобы это стало возможным, нам необходимо отвлечься от беговой дорожки повседневной жизни, что особенно хорошо получается на природе, например, в лесах и на лугах. Время, которое мы тратим на это, очень ценно.

Два-три часа безмятежного пребывания в лесу, на высоте горы или на лугу оказывают восстанавливающее действие на психику и мозг. Это время стоит того.

Вопросы и задания для компонента 2:

1.) Как тренируется мозг благодаря активному занятию музыкой?

.....
.....

2.) Что вы можете сделать, чтобы усилить конструктивный эффект этого музыкального курса?

.....
.....

3.) Если есть возможность, совершите двухчасовую прогулку по лесу и обратите пристальное внимание на свое окружение (акустически и визуально)! Если прогулка по лесу для вас невозможна, найдите другой, похожий по продолжительности опыт общения с природой.

4.) После этого запишите (ниже) свои ощущения, которые вы испытали во время знакомства с природой!

5.) Запишите два термина, которые ассоциируются у вас с неприятными воспоминаниями!

.....

6.) Послушайте музыку, которая навевает приятные воспоминания.

7.) Через два-три дня возьмите записку из упражнения 5 с двумя негативными словами и снова прослушайте это музыкальное произведение, думая о том, какие негативные вещи означают для вас эти два слова. - Что вы считаете самым важным? Музыка или два термина? Запишите свой ответ

здесь

Примечания:

[Вернуться на сайт](#)