



Дождались, Дотерпели, Доработали До весны – долгожданной в своей надежде на тепло и добрые вести. Как нотный ряд начинается с «до», так и в природе начинается пробуждение с «потягушек». С чем можно сравнить весну? С рассветом, когда после ночного затишья появляется обновлённый лучик солнца; с звуками первого грома, ручейков и особенного пения птиц; с еле уловимыми запахами первоцветов; с нежной и пробуждающей мелодией...

КАК РОЖДАЕТСЯ МУЗЫКА ВЕСНЫ



Мелодия весны набирает свою силу. Вода, освобождённая от ледяных оков, клокочет, бурлит, спешит с шумом по своему руслу, возвещая всем:

«Радуйтесь, весна пришла!» В прудах оживились рыбы, а зимовавшие утки шумно и деловито, как торговки на базаре, заговорили на своём языке о хлебе насущном. Ещё не покрытые свежей листвой деревья приветствуют весну, их ветви, сплётённые в изысканное кружево, тянутся к солнцу...

С горечью в голосе зима прощается с нами, и уже рвётся к солнцу на проталинах молодая травка, жадно впитывая лучи солнца. Прилетевшие с юга птицы расправляют крылья на родных просторах, пробуют свои голоса, их песни с каждым днём становятся всё звонче и увереннее.

А сердцу уже хочется творить. Музыка весны проникает в душу и отзывается в ней новыми мелодиями и строчками. Это лишь только начало. Скоро весна зазвучит своими могучими, громогласными аккордами. После первых весенних ливней сады, парки и улицы покроются лиловым, белоснежным и розовым дымом черёмухи, сирени, вишни и яблони. Пусть весна своими звуками, красками, благоуханием приходит в нашу жизнь! Нужно только почувствовать её всем своим существом, и тогда она будет всегда рядом. Всегда!

МЕЛОДИЯ ВЕСНЫ

Весна звучит у каждого по-разному. Педагоги отдела «Дебют» предлагают вслушаться в музыкальную весну композиторов:

- Людвига ван Бетховена и сонаты «Весна»,
- Моцарта В.А. и «Весны»,
- Мендельсона В. с «Весенней песней»,
- Чайковского П.И. и фортепианного цикла «Времена года»,
- Вивальди А. и цикла концертов для скрипки с оркестром «Времена года»,
- Таривердиева М.Л. и его «Встречи»,
- Рахманинова С.С. с «Весенними водами».



Послушайте мелодию весны,
Потом её сыграйте на рояле,
И прилетят к вам радужные
сны,
Сны, о которых вы давно
мечтали.

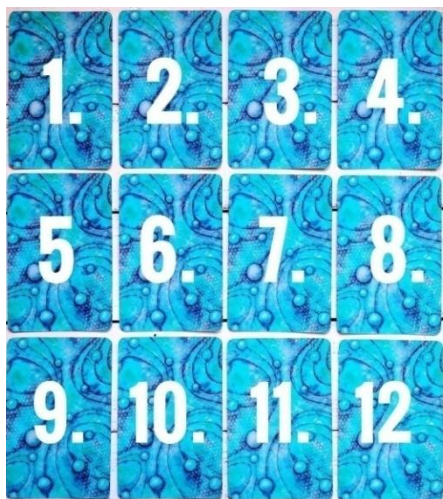
К мелодии слова вы подберите,
Чтоб зазвучала песня в тишине,
Вы о весне почаще говорите,
И засияет солнышко в окне.

Послушайте мелодию, пропойте,
Сложите рифму, повесть напишите,
Весне навстречу сердце вы откройте
Огонь страстей унять вы не спешите!
А. Желтоногова



7 НОТ - 7 ЭМОЦИЙ

Любите ли вы слушать музыку? А можете представить, как будет звучать ваша любимая мелодия, если из нее полностью убрать хотя бы одну ноту? Хм... Но нечто подобное мы иногда хотим для себя.



Как мы чувствуем музыку? Эмоционально! Но знаем ли мы, что в основе наших чувств лежат 7 базовых эмоций. Чувства, как и мелодии, состоят из сложного и разнообразного набора этих

базовых эмоций. Ученые нейрофизиологи нашли даже места в нашей нервной системе, которые активизируются, как клавиши, когда мы чувствуем разные эмоции, т.е. места, где происходит химия нейромедиаторов. А раз клавиши есть в нашем организме, значит, они для чего-то нужны? Как же это похоже на игру на инструментах!

Иногда психологи могут слышать от клиентов такой запрос: «Я хочу избавиться от определенной эмоции или чувства, она мне мешает!». Друзья, и это звучит подобно тому, как «Удалите одну ноту из моей любимой мелодии!».

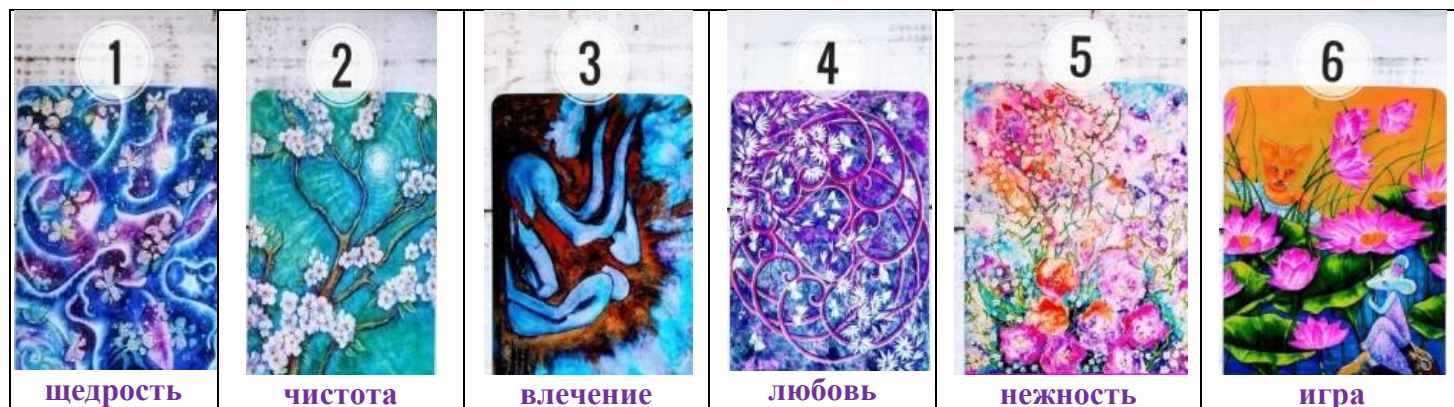
Когда мы отрицаем хотя бы одну эмоцию, то наши чувства, наша жизнь беднеют, подобно мелодии. Нота просится быть услышанной, эмоция хочет нам что-то сказать. Как часто мы хотим стать более привлекательной и мужественным, интересной и умным, т.е. красиво "звучащими"! Научиться слышать свои внутренние ноты может каждый.

Так какой же ноты не хватает в вашей песне? Сделайте глубокий вдох - выдох, сконцентрируйтесь на вопросе и выберите номер карты на фото.

Выбрали? А теперь найдите карту с вашим номером и настройтесь на размышления...

1. Рассмотрите изображение. Отметьте свою самую первую реакцию на карту: мысль, чувство, эмоцию, отклик в теле.
2. Прочитайте слово. Как это про вас? Слово может быть не только прямым посланием, но и противоположным.
3. Соедините ассоциации и впечатления от карты со словом, и сформулируйте ответ на вопрос: какой же ноты не хватает в моей песне?
4. Что вы сделаете в ближайшее время для того, чтобы все ноты вашей песни звучали красиво?

*Обратите внимание: этот тест создан исключительно для развлечения и не претендует на научную точность.
https://vk.com/wall-99879788_285293*





НОТЫ - ЛЕКАРСТВА

Музыка – ценнейшее и чудодейственное лекарство для человека. И если вы вдруг почувствовали себя больным или уставшим, не спешите в аптеку, послушайте как звучат ноты...

«ДО» применяется в музыкотерапии для воздействия на: костную систему; мышцы нижней части спины, седалищный нерв; простату; кишечник (при запорах или диарее). Специалисты музыкотерапии считают, что эта нота отвечает за обоняние, помогает справиться с меланхолией и страхами, поднимает уровень гемоглобина в крови, помогает наладить кровообращение.

«РЕ» применяется в музыкотерапии для воздействия на: репродуктивные органы; почки и мочевого пузырь; лимфатическую систему; желчный пузырь (при наличии в нем камней). В музыкотерапии эта нота используется для улучшения обмена веществ, уменьшения жировых отложений, выведения шлаков. Музыкотерапевты с помощью ноты «Ре» помогают пациентам с астмой, бронхитом, подагрой. Установлено, что прослушивание ноты «Ре» повышает физическую и умственную активность, помогает сбросить вес и справиться с апатией.

«МИ» применяется в музыкотерапии для воздействия на: мышечную систему; кишечник (активизирует его); печень, почки и селезенку (улучшает деятельность и оздоравливает); нервную систему (снимает головные боли, успокаивает). Специалисты музыкотерапии используют ноту «Ми» для улучшения зрения пациентов и стимулирования их интеллектуальной деятельности.

«ФА» применяется в музыкотерапии для воздействия на: сердце и легкие; эндокринную систему; иммунную систему; органы пищеварения; нервную систему (помогает при бессоннице и раздражительности). С помощью этой ноты решаются такие проблемы, как: истощение организма, высокое артериальное давление, аллергические заболевания, ОРВИ, колиты и язвы.

«СОЛЬ» применяется в музыкотерапии для воздействия на: горло и шею (при ларингите, тонзиллите); слуховой аппарат; нервную систему (успокаивает). Специалисты музыкотерапии

используют ноту «Соль» для решения проблем с органами слуха, улучшения обмена веществ, повышения внимательности человека, снижения температуры тела.



«ЛЯ» применяется в музыкотерапии для воздействия на: нервную систему (при конвульсиях, навязчивых идеях и т.д.); мышечную систему. В музыкотерапии применение ноты «Ля» помогает справиться с нарушением координации движений, отеками, обильными кровотечениями.

«СИ» применяется в музыкотерапии для воздействия на: селезенку; нервную систему (при невралгии, стрессах или сильных душевных травмах и переживаниях). Специалисты музыкотерапии используют ноту Ля для регулирования баланса микроэлементов в организме, избавления пациентов от судорог. Нота Ля оказывает благоприятное, стабилизирующее воздействие на нервную систему и многие процессы в организме.

Все, конечно, решается индивидуально, но общие рекомендации по выбору произведений есть:

- раздражительным людям показаны произведения Чайковского П.И. и Пахмутовой А.Н.;
- для восстановления душевного равновесия подойдут Бетховен Л. (2-ой концерт для фортепиано), Дебюсси (“Лунный свет”), Рахманинов С.С. (симфонию №2);
- при депрессиях лучше всего слушать Свиридова Г.В. и Шостаковича Д.Д.;
- при бессоннице хорошо помогает Григ Э.;
- универсальный антидепрессант и хороший помощник эпилептикам – музыка Моцарта В.А.

ПРИТЧА О ВОСЬМОЙ НОТЕ



Жил на свете музыкант, который столь виртуозно исполнял музыку, что люди говорили, будто он может подобрать свою мелодию для каждого человека. Однако сам музыкант был несчастен. «Не может быть, – думал он, – что нот на свете всего лишь семь. Должна же быть ещё хоть одна...»

Музыкант посетил лучших мастеров музыки, но все они лишь разводили руками.

– Нет восьмой ноты, – говорили они, – по крайней мере, нам она не известна.

Музыкант и сам попробовал извлечь эту ноту, но его попытки не принесли успеха.

Однажды музыкант услышал о мастере дзен, который, как говорили люди, мог решить любую проблему. И музыкант пошёл к мастеру.

– Да, – сказал мастер, выслушав музыканта, – есть восьмая нота. Точнее, она самая первая.

– Покажите же её мне, мастер! – воскликнул музыкант.

– Ты и сам её знаешь, – ответил мастер. – Ну всё, иди-иди, у меня нет времени на пустую болтовню.

Счастливый музыкант покинул мастера и вновь попытался найти эту загадочную восьмую ноту, которая была самой первой. Безуспешно. Музыкант опять пошёл к мастеру дзен.

– Я не смог её найти, – сказал он.

– Её и не надо искать, – ответил мастер. – Я же сказал, ты уже знаешь эту ноту. Просто до сих пор ты учился делать музыку, теперь же должен научиться её слушать.

Музыкант забросил свои инструменты и стал посещать выступления других музыкантов, пытаясь услышать новую ноту в их музыке. Однако и теперь не открыл новой ноты, зато услышал много великолепной музыки, которую, как оказалось, раньше он совершенно не слушал.

– Вы научили меня слышать музыку, – сказал музыкант, вновь явившись к мастеру.

– А нашёл ли ты восьмую ноту? – спросил мастер.

– Нет, – сказал музыкант, – но я...

– Значит, я зря теряю с тобой время, – перебил музыканта мастер и взмахом руки отослал его прочь.

Через несколько дней мастер сам вызвал музыканта.

– Завтра меня должны посетить важные гости. Я хотел бы попросить тебя сыграть для них.

– У меня есть только одна просьба, – сказал мастер. – Ты должен начать играть лишь после того, как я махну рукой. Это очень важно.

На следующий день музыкант пришёл к мастеру,

приготовил инструмент. Маленькая комната мастера уже была полна людей, а гости всё прибывали. Мастер с каждым здоровался, расспрашивал о здоровье и сам усаживал на определённое место. Приглашённые с любопытством поглядывали на музыканта и громко разговаривали.

Наконец все расселись, и мастер стал рассказывать гостям известную притчу об императоре. Рассказывал он безвкусно, да и гости не слушали и продолжали свои разговоры, так что в общем шуме мастера почти не было слышно.

Наконец мастер объявил музыканта. В комнате сразу же стало тихо. Музыкант приготовился, положив пальцы на струны. Мастер поднял руку и вдруг застыл каменным истуканом. Застыли в самых разнообразных позах и гости. Застыл и музыкант в ожидании взмаха руки мастера. Воцарилась полная тишина, даже дыхания не было слышно. Музыкант смотрел на мастера и невольно вслушивался в тишину. Но мастер стоял не шелохнувшись, будто и вправду был всего лишь каменным изваянием. Музыкант пропустил вдох, не смея нарушить тишину. Тишина была столь полной, что стала звуком.

Это «му» – нота безмолвия и самого громкого крика. Нота молчания и всех слов. Нота пустоты и знания. Музыкант поклонился мастеру и в полной тишине покинул комнату...

Пикто Твердятич

ДРУЗЬЯ, С НОВОЙ ВЕСНОЙ НАС!