

Колыбельные песни — это заговоры-обереги, основанные на магической силе воздействия слова и музыки, на их способности успокоить, уберечь, охранить

Слушая колыбельные песни, ребенок как бы купается в ласке, песни внушают чувство уверенности, защищенности от бед. Колыбельные песни снимают тревожность, возбуждение, действуют на ребенка успокаивающе.

А что же взрослые? Какую музыку слушать, чтобы изменить свое эмоциональное состояние? В депрессивном состоянии люди не воспринимают веселую музыку, зато, прослушивая элегии, ноктюрны и колыбельные песни, испытывают облегчение.

Недавно ученые из Геттингенского университета в Германии провели эксперимент: на группе добровольцев изучили влияние различных медикаментозных средств и колыбельных песен на качество сна. Мелодии оказались намного эффективнее медикаментов: после их прослушивания сон у испытуемых был крепким и глубоким.

Музыка — лучший психотерапевт. Когда человек засыпает под нежные мелодии, он всю ночь видит хорошие сны.

Подарите своим близким и любимым колыбельные.