

Знаете ли вы...

Девять самых приятных звуков для восприятия человека.

А знаете ли Вы, что секундный звук способен изменить ваше настроение на целый день? Чтобы воспользоваться этим замечательным свойством звуков, нужно знать самые чарующие из них.

Первая группа звуков объединяет в себе звуки воды.

Стук дождя по крыше дома.



*«Этими звуками утром
Я умою лицо.
Они прогоняют скуку,
И на душе светло!»
Галина Ревенская*

Хорошо, что дождь не заканчивается мгновенно, и мы можем вдоволь насладиться его постукиванием. Где бы вы не находились стук дождя принесёт вам умиротворение и желание поспать. Конечно, самое приятное, когда вы находитесь в это

время под крышей дома или хотя бы палатки. Вам тепло и уютно.

Прибой.

Повезло тем, кто живёт в городе у моря.

Жители таких городов проводят на море много времени. Умиротворённое настроение способны создать чарующие звуки, которые рождаются, когда морская волна накатывает на берег.

Шум прибоя длится вечно... Созерцая прибой и слушая его, невольно начинаешь медитировать о вечности, о постоянном движении в природе.



Журчание ручья.



Как прекрасны ручьи с их весёлым гомоном. Побыв у ручейка и попив его свежей водички, заряжаешься весёлым духом. Хочется петь, плясать, смеяться...

В городе поймать удовольствие от звуков журчания ручья нет возможности. Возможно, многие городские жители не слышали этот звук никогда.

Если вы один из них, то для вас это ещё один повод поехать на отдых куда-нибудь на природу.

Бульканье воды.

Но из всех звучаний воды самое приятное для человеческого уха бульканье воды или чая, наполняющего кружку. Потому что человеку важно утолить свою жажду. Мы ведь сами состоим на 95% из воды. Сразу вспоминаются китайские церемонии чая. Где журчанию воды, наполняющей чашечку, уделялось особое внимание.

Пейте исключительно чистую воду – так вы вдвойне увеличите своё наслаждение!



Хруст снега.



*«Как железо, скрежещет снег
И, как скрипка, поёт у ног.
На деревьях иней, как мех.
На заборах иней, как мох».*

В. Берестов

Найти не потоптанный и свежий, хрустящий снег в городе достаточно непросто. Но когда это удаётся – настает время расслабления, особенно хорошее для романтических свиданий.

Пройдитесь по хрустящему под ногами снегу. Таким он бывает, когда есть лёгкий морозец. Ты делаешь шаг, другой и каждый

шаг отдаётся приятным потрескиванием.

Конечно, лучше прогуливаться по снегу ночью, так можно будет расслышать хруст гораздо лучше.

Потрескивание поленьев.

Если мы вспомнили зиму, снег, то, как же не вспомнить про потрескивание поленьев, открытый огонь у костра?

Но смотреть на огонь и слушать потрескивание поленьев можно в любое время года.

Можно, например, провести вечер у моря, разжечь костёр – и тогда можно наслаждаться и прибоем, и звуком потрескивающих поленьев.



Смех.

Смех продлевает жизнь, а вместе с этим создаёт радостное, хорошее настроение и не только тому, кто смеётся, а и всем остальным, кто так же наслаждается этим звуком.



Смех не только доставляет нам радость, но ещё и лечит.

В последнее время даже появилось целое течение – смехотерапия, или гелотология. Но сейчас мы не будем углубляться в эти подробности.

Давайте просто рассмотрим смех, как пример живого звука в нашей жизни. Смех так редко звучит вокруг нас в последнее время. А между тем, смеясь, мы не просто издаём некие звуки. В процессе смеха у человека нормализуется гормональный фон, вырабатывается «гормона счастья».

Так что, смейтесь чаще и больше, даже если в жизни нет ничего смешного. Покупайте смешные книжки, смотрите смешные фильмы. Всё это будет способствовать сохранению вашего физического и психического здоровья.

Кошачье мурлыканье.



*«О, урчание – не пустяк.
За урчание кошкам прощается все!»*

Терри Пратчетт «Кот без дураков»

Кошки – милые и непредсказуемые существа. Их мурлыканье успокаивает, снимает раздражение.

Кошачье «пение» не просто разговор животного, это мощное лечебное средство,

позволяющее ему быстро восстанавливать свои силы, а также заживлять раны.

Именно мурчание повышает кошачью жизнестойкость, а также оказывает благоприятное воздействие на организм человека, помогая ему бороться с различными болячками.

Когда хозяин гладит своего питомца, у них происходит биоэнергетический контакт, в его центральную нервную систему поступают положительные импульсы — поднимается настроение.

Пение птичек поутру.

«Каждая птица - оркестр и поликлиника...»

Без птичьих голосов лес кажется пустым.

Люди давно заметили, что песни птиц самым волшебным образом действует на нашу душу, исцеляя многие болезни. Считается, что подчиняясь приятным звукам, в лад начинает работать весь наш организм и любая его часть.

Природа была очень мудра, когда снабдила птиц уникальным механизмом звукоизвлечения - оригинально устроенным «музыкальным инструментом». Получается, что голосовой аппарат у птицы представляет собой как бы оркестр, при помощи которого они и исполняют свои виртуозные «музыкальные произведения».

Одни птичьи песни успокаивают, другие, наоборот, поднимают настроение, а после иных наступает крепкий сон. Погуляйте в лесу, парке и выберите себе подходящее "лекарство".

Это всё очень гармонично, создано природой, уравнивает наши биоритмы, приводит их в соответствие с ритмом природы, снимает тем самым стресс и даёт успокоение нервам.



Это очень полезно для нас — раствориться в стихии природы!

Материал подготовила Тихова В.Ю.