

Don Campbell Effet Mozart

- Le chant grégorien utilise les rythmes de la respiration naturelle pour créer un sentiment d'espace détendu. Il est excellent pour l'étude silencieuse et la méditation et peut réduire le stress.
- - La musique baroque lente (Bach, Haendel, Vivaldi, Corelli) donne un sentiment de stabilité, d'ordre, de prévisibilité et de sécurité, de stabilité, d'ordre, de prévisibilité et de sécurité et crée un environnement mentalement stimulant pour l'étude ou le travail.
- - La musique classique (Haydn et Mozart) est claire, élégante et transparente. Elle peut améliorer la concentration, la mémoire et la perception spatiale.
- - La musique romantique (Schubert, Schumann, Tchaïkovski, Chopin et Liszt) met l'accent sur l'expression et les sentiments, en évoquant souvent des thèmes tels que l'individualisme, le nationalisme ou la violence. d'individualisme, de nationalisme ou de mysticisme. Elle est surtout utilisée pour renforcer la sympathie, la compassion et l'amour.
- - La musique impressionniste (Debussy, Fauré et Ravel) est basée sur des humeurs et des impressions musicales libres, et évoque des images oniriques. oniriques. Un quart d'heure de rêverie musicale, suivi de quelques minutes d'étirement, peut libérer votre esprit. quelques minutes d'étirement peuvent libérer vos impulsions créatives et vous mettre en contact avec votre inconscient. et vous mettre en contact avec votre inconscient
- .- Le jazz, le blues, le dixieland, la soul, le calypso, le reggae et d'autres formes de musique et de danse issues de l'Amérique du Nord. et les formes de danse issues de l'héritage expressif africain. peuvent élever et inspirer, exprimer une joie et une tristesse profondes, transmettre de l'esprit et de l'ironie, et affirmer notre communisme. et l'ironie, et affirmer notre humanité commune.
- - La salsa, la rhumba, la merengue, la macarena et d'autres formes de musique sud-américaine ont un rythme et des battements vifs d'Amérique du Sud ont un rythme et des battements vifs qui peuvent faire le cœur, augmenter la respiration et faire bouger tout le corps. La samba, cependant, a la rare capacité d'apaiser et de réveiller en même temps. - Le big band, la musique pop, le top 40 et la musique country peuvent inspirer des mouvements légers à modérés, susciter des émotions et faire bouger tout le corps légers à modérés, faire appel aux émotions et créer un sentiment de bien-être. de bien-être.
- - La musique rock d'artistes tels qu'Elvis Presley, les Rolling Stones ou Michael Jackson peut susciter les passions, stimuler les émotions et créer un sentiment de bien-être. Michael Jackson peut attiser les passions, stimuler le mouvement actif, relâcher la tension, masquer la douleur et réduire l'effet d'autres sons forts, désagréables de l'environnement. Ils peuvent également créer des tensions, dissonance, de stress et de douleur dans le corps lorsque nous ne sommes pas d'humeur à être d'humeur à se divertir énergétiquement. - Musique ambiante, attitudinale ou New Age sans rythme dominant dominante (par exemple, la musique de Seven Halpern ou de Brian Eno) allonge l'espace et le temps et peut induire un état de vigilance détendu / d'alerte.
- - Le heavy metal, le punk, le rap, le hip-hop et le grunge peuvent exciter le système nerveux, entraînant un comportement dynamique et un sentiment d'autodétermination du système nerveux, ce qui conduit à un comportement dynamique et à l'expression de soi. Il peut également signaler aux autres (en particulier aux adultes vivant dans la même maison que leur assidu musicien) qu'il y a un risque d'abus. la même maison que leurs adolescents musicalement agressifs),

la profondeur et l'intensité de la profondeur et l'intensité de la tourmente intérieure de la jeune génération et son besoin de libération.

- La musique religieuse et sacrée, y compris les tambours chamaniques, les hymnes d'église, le gospel, etc. les hymnes religieux, le gospel et les spirituals, peut nous ancrer dans le moment présent et conduire à des sentiments de paix profonde et de conscience spirituelle. Elle peut aussi être remarquablement utile pour nous aider à transcender notre douleur et à nous en libérer.