**Звуки природи зціляють і дарують щастя**



У круговерті сучасного життя, наповненого турботами і щоденними справами, ми часто не помічаємо чудесного дару, який дарує нам природа — звуки. Без звуків наш світ не був би таким прекрасним! Медицина вже довела, що звуки природи здатні підняти настрій і в цілому поліпшити самопочуття. А одним з видів альтернативної медицини є звукотерапія.

Якщо спробувати на хвилинку зупинити у звичайний будній день на вулиці і прислухатися до оточуючих нас звукам, то спочатку можна почути справжню какофонію: гул машин, стукіт на будівництві, голоси людей, стукіт підборів... Однак, прислухавшись уважніше, серед звичного міського шуму можна розрізнити приємний спів птахів.

З кожним з нас траплялися періоди, коли хотілося все кинути і поїхати на природу, зануритися в її умиротворення, відчути лісову свіжість і дотик легкого вітерцю, дзюрчання струмка. А щоденні гучні звуки, в яких ми живемо, негативно впливають на нашу нервову систему і самопочуття. Згадайте ваші відчуття після таких вилазок на природу: настрій піднесений, з'являється бадьорість і активність. І не останню роль в цьому зіграли ті звуки, які оточували нас за містом.

Науково доведено, що звуки природи збільшують активність клітин в основному в правій півкулі мозку, відділи якого відповідають за натхнення, прояв геніальності і творчих здібностей. За твердженням вчених, звуки природи можуть викликати особливі стани свідомості, загострюючи сприйняття і роблячи почуття більш витонченими. Легко нейтралізуються звуками природи і негативні емоційні сплески, і навіть процес навчання полегшується.

У багатьох медичних практиках світу прослуховування звуків природи і музики на тлі природних звуків широко використовується в оздоровчих цілях. Така звукотерапія нормалізує тиск, наслідки стресу, заспокоює нервову систему, а значить, благотворно впливає на весь організм.

Регулярне прослуховування звуків природи сприяє:

* поліпшенню пам'яті,
* зміцненню імунітету,
* підвищенню здатності до самозцілення,
* активації розумової діяльності,
* зміцненню впевненості в собі,
* поліпшенню настрою,
* стійкості до стресів.

В останні роки у Великобританії широку популярність придбав новий метод боротьби з безсонням — прослуховування перед сном аудіо-записів шуму лісу, щебетання птахів і шелестіння прибою.

Експерт з сну доктор Ніл Стенлі стверджує, що прослуховування звуків природи допомагає мозку підготуватися до сну, щоб його не тривожили сторонні звуки, а це дозволяє міцніше спати вночі.

Стенлі говорить, що для кожного цей звук індивідуальний, хтось засинає під звук морського прибою, хтось під класичну музику, а хтось під звук дорожнього руху.

Спробуйте зробити собі приємність, прослуховуючи звуки природи, і ви помітите, як стали більш стримані, уважні до оточуючих, в кращому настрої, та й просто щасливішими!