

POTEGA MUZYKI

TEKSTY O MUZYCE

Potęga muzyki relaksacyjnej

W sterowane codziennością emocje i uczucia coraz częściej wkrada się chaos, który powoduje dyskomfort życia i samopoczucia. Również szaleńczy pęd pracy nadwyręża ciało.

Szukając sposobu na spokój, sięgamy do coraz to wymyślniejszych technik relaksu bądź odnowy. Często się to udaje: piękny gabinet, wspaniałe i profesjonalne zabiegi oraz cudownie uzdrawiająco-upiększające kosmetyki powodują, że wzrasta zadowolenie i satysfakcja, a ciało relaksując się osiąga stan harmonii i wyciszenia. To naturalne procesy. W celu ich wyeksponowania i zapewnienia długotrwałych efektów, musimy pamiętać o zaspokojeniu wszystkich zmysłów, odbierających bodźce estetyczne. Jednym z nich jest słuch.

Lubimy słuchać pięknych dźwięków.

Lubimy słuchać pięknej muzyki. I chociaż każdy z nas ma swój indywidualny gust, pamiętajmy, że jest muzyka sięgająca poza te granice. Bez względu na to, co kto lubi, coraz większą mamy możliwość, aby sięgać po muzykę ponadczasową, melodyjną i zwyczajnie piękną. Nie trzeba tegoć, wystarczy poczuć harmonię oraz wewnętrzne ciepło i... już.

Podczas wspaniałego zabiegu, często nie zwracamy uwagi na otoczenie, z którego zmysł słuchu chłonie pełnię harmonii i spokoju. Tak działa muzyka. Jeśli jesteśmy zajęci czymkolwiek innym, ona pomaga nam skoncentrować się, wycisza lub czasami pobudza. Niemal zawsze wywołuje pozytywne efekty. I, chociaż jej nie widać, staje się nierozłącznym elementem całości. Być może wydaje się to śmiałym stwierdzeniem, ale czy nie jest tak, że słysząc muzykę, która zwyczajnie nam się nie podoba, nie angażujemy się w danym środowisku? Niewielu korzystałoby z terapii, gabinetu odnowy biologicznej czy solarium, jeśli muzyka, którą stamtąd zapamiętaliśmy, byłaby „niewłaściwa” – czyli taka, która się nie podoba.

Biorąc pod uwagę szerokie spektrum upodobań muzycznych, coraz częściej twórcy najwspanialszej muzyki relaksacyjnej eksponują w niej uniwersalne płaszczyzny działania. Komponują muzykę, która coraz częściej przekracza granice czasu i z takim samym efektem bywa odsłuchiwana niemal o każdej porze roku. Być może ta muzyka nie pretenduje do list przebojów, ale na pewno z przyjemnością jest słuchana nawet po kilku miesiącach czy latach. To jej ogromny walor estetyczny.

Roman Rybacki

źródło: www.solarium.net.pl

"SOLARIUM & Fitness" nr 3/2009 ss. 78-79