



**„Muzyka zmniejsza stres, łagodzi strach,
dodaje energii i poprawia pamięć.
Muzyka sprawia, że ludzie są mądrzejsi.”**

Jeannette Vos („Rewolucja w uczeniu”)

Nasz mózg pracuje na różnych częstotliwościach fal: jedna z nich jest najodpowiedniejsza dla głębokiego snu, inna dla inspiracji, a jeszcze inna - gdy w pełni tocymy codzienne życie. Wyniki wielu badań wskazują, że istnieje również czwarta częstotliwość, przy której **najłatwiej i najskuteczniej się uczymy**, są to tak zwane fale alfa. Dziesiątki badań udowodniły, że odpowiednia muzyka jest bardzo skutecznym sposobem dostrojenia naszego mózgu do częstotliwości stanu alfa. Naukowcy odkryli, że w stanie alfa jaki można uzyskać za pomocą muzyki, nasz umysł staje się bardziej otwarty i chłonny. Jednak musi być to specjalnie dobrana muzyka o rytmie, który pozwala nam się wyciszyć czyli od 50 – 70 taktów na minutę. Muzyką najczęściej stosowaną w tym celu są utwory barokowe z siedemnastego i początków osiemnastego wieku, kompozycje takich twórców jak:

**Arcangelo Corelli,
Antonio Vivaldi,
Francois Couperin,
Jan Sebastian Bach,
Fryderyk Händel.**

Profesor Łozanow odkrył, że muzyka barokowa pozwala zharmonizować funkcjonowanie ciała i umysłu, a przede wszystkim otwiera „emocjonalny zamek” do superpamięci – układ limbiczny mózgu. Układ ten nie tylko przetwarza uczucia, lecz ponadto stanowi ogniwo łączące naszą świadomość z podświadomością.

Proponujemy naszym dzieciom słuchanie tych utworów, nie nachalnie głośno ale gdzieś w tle, po cichutku w trakcie uczenia się, odrabiania lekcji, na słuchawkach. Każdy niech wybierze dla siebie odpowiedni utwór, który mu się podoba lub po prostu nie przeszkadza. Wybór jest ogromny, każdy z wymienionych twórców ma sporo do zaoferowania.

Korzystałam z literatury: „Rewolucja w uczeniu” Gordon Dryden, Jeannette Vos wyd. Moderski i S-ka Poznań 2000