

Spezielle Wirkung von Musik (trifft 'generell' auf alle Menschen zu):

Musikart

Wirkung

Klassik (Mozart, Haydn):

Konzentration, Gedächtnis und räumliche Wahrnehmung steigern

Langsame Barockmusik (Bach, Händel):

geistig anregende Atmosphäre zum Lernen und Arbeiten

Rockmusik:

sportet körperliche Aktivität an, sofern uns danach ist; falls nicht, sind Verspannungen und Stress die Folge;

Ambiente-, Sphären- und New-Age

(Steve Halpern, Brian Eno): erweitert unser Raum- und Zeitempfinden, ruft einen Zustand entspannter Wachheit hervor.

Quellen: www.holistic-learning.org/Lernen%20und%20Musik.doc, <http://www.hemi-sync.de/>, <http://de.wikipedia.org/wiki/Hemisph%C3%A4rensynchronisation>

Therapeutisch nutzbare Wirkung von Musik:

- *weniger Angst*
- *Senkung der Herzfrequenz*
- *Harmonisierung des Atemrhythmus`*
- *Senkung des Sauerstoffverbrauches und des Stoffwechsels*
- *Reduzierung des Stresshormonspiegels* → *weniger Beruhigungsmittel*
→ *Verkürzung des Klinikaufenthaltes*
- *reduzierte Schmerzempfindlichkeit*
- *Herabsetzung der Muskelspannung*
- *durch Musik lernen Menschen wieder besser sprechen*
- *Musik erhöht die Speicherkapazität*