# Музыка и кофе, которые меняют людей.

 Встать чуточку пораньше с утра, лениво открыть шторы, сделать небольшую пробежку и заварить ту самую кружку кофе, которая официально начинает твой день. Знакомо? После написания этих строчек автор статьи автоматически чувствует запах своих любимых зерен Кении, от этого хочется улыбаться. Однако наш любимый напиток уже давно перестал быть просто утренней привычкой. Профессионалы пробуют всё новые и новые сочетания, виды обжарки и т.д. Но, что на самом деле стало изюминкой в каждой чашке – это люди. К примеру, приведу собственную небольшую историю. Культурой кофе я стала увлекаться несколько лет назад, особенно заполнился экспрессо с горчинкой в Турции и пряный латте на овсяном молоке в одной кофейне в Петербурге. За каждой новой чашкой завязывался диалог с новым человеком. А через пару месяцев уже и вовсе моё окружение стало состоять из людей со своей кофейной историей. Фруктовые нотки во вкусе немного напоминают красивую музыку, которая отправляет волну мурашек по телу. И, согласитесь, сочетание хорошей песни и любимого напитка на самом деле помогает горы свернуть. В целом, между кофе и музыкой есть крепкая связь, которую легко подтвердить биографиями, фильмами или историями с итальянских улочек. Этой теме можно посвятить отдельную статью. Пожалуй, самое главное сходство – общение, знакомство с новыми интересными людьми или теплые встречи со старыми друзьями. Музыка, словно хороший кофе, сближает и даёт человеку новую порцию энергии для хорошего дня. Но, давайте подумаем, возможно ли эту «энергию» грамотно использовать в спорте, работе или учебе? Сейчас всё по порядку.

 Если вы хотя бы раз учились играть на музыкальном инструменте или пишите собственную музыку, то вы на собственной практике знаете, что музицирование сильно влияет на наше эмоциональное состояние. Взять даже посещение концерта, где человек выступает в роли слушателя, а не исполнителя. Приглушенный свет, просторный или камерный зал и мелодия со своей историей моментально доносится до каждого гостя этого праздника. Что уж тут говорить про чувство, которое мы испытываем, слушая самую любимую песню вживую. Радость, волнение, улыбки и слезы от сочетания нот и аккордов. Как на самом деле это происходит?

 Музыка лечит и это не просто романтическое словосочетание. Вернемся на несколько веков назад, во времена великого философа *Пифагора*. Именно он выделяет акустику, как отдельный предмет для изучения в своей школе Пифагорейцев. А позже философ использует математически выведенные композиции для лечения человека. Выходит так, что классические кванты, квинты можно сравнить с необычной психологической формулой. После великого философа изучение музыки не останавливается на месте, его последователем становится Бах и другие композиторы.

 Более того, как инструмент для более продуктивной физической активности музыка используется во многих мед. учреждениях уже нашего времени. Один из первых интересных экспериментов был проведен в 1911 году. Тогда ученый *Леонард Айрес* установил, что велосипедисты ехали быстрее, когда играла музыка, чем когда они ехали в полной тишине. Такие дорогие сердцу воспоминания и эмоции, словно в маленькой шкатулке хранятся в определенных музыкальных альбомах. И, согласитесь, интересно получается. Оказывается, наши ассоциации и чувства могут подарить человеку не только искреннее счастье, но ещё и физическое здоровье и силы.
 Моё маленькое исследование привело к довольно необычной мысли: «Раз музыка так сильно влияет на человека, то почему именно классические произведения используются, например, в театре балета?». Один из самых эстетических видов танца, который требует колоссальную концентрацию, усиленные тренировки. По началу, я надеялась найти интересные заметки или исследования, но именно этот жанр находится на активной стадии изучения. В открытом доступе не так много интересного, как хотелось бы. За окном барабанит дождь, комната быстро наполнилась свежестью, пока я дописала половику этой статьи. И всё-таки нельзя сравнить просмотр интервью или чтение книги с собственным опытом. Чтобы вы выбрали слушать дождь в наушниках или прогуляться босиком по теплым лужам в саду? Я остановилась на втором варианте и решила провести свой собственный эксперимент.

 Уже давно для себя я завела привычку. Ежедневно выполнять несложные физические упражнения со специальной программой на телефоне. С помощью индивидуальных расчетов приложение вычисляло оптимальную нагрузку для пользователя (для меня это был средний уровень). Однако в этот раз мы усложним задачу. Задача была закончить упражнение «20 или 30 мин планки» без перерыва. А в качестве единственного помощника выбрать сборники музыки Баха, Шуберта и Моцарта. Создав специальный плейлист, с большим интересом я начала вести небольшой дневник, где записывала свои ощущения и результаты. Итог на самом деле сильно меня удивили.
**«1 день** – после растяжки мышц легко выполнила упражнение, с ощущением легкой усталости.
**3-4 день** – усталость пропала.
**5 день** – я сменила классическую музыку на джаз, однако в этот раз после 6 минут планки мне пришлось сделать перерыв.
**6-7 день** – темп тренировок под классическую музыку изменился, я научилась рассчитывать нагрузку правильным образом и дошла до нужного времени».

 После этой недели хотелось бы оставить здесь одну мысль: «Сколько же мы ещё не знаем о собственном теле». Этот на самом деле невероятный механизм и инструмент, доступный абсолютно каждому. Чтобы использовать его достаточно порой всего лишь прислушаться к самому себе. Поэтому предлагаю и вам попробовать добавить к спортивной рутине необычную привычку. И тренироваться под новые музыкальные подборки произведений знаменитых классиков. А после не забыть про кружечку хорошего кофе!