

คู่มือการใช้ดนตรีคลาสสิก

[ตามผลงานวิจัย*]

สมอง

ประโยชน์ที่ต้องการ	ลักษณะของดนตรีที่ได้ผล	อัลบั้มที่แนะนำ
<ul style="list-style-type: none"> กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ เสริมสร้างจินตนาการ กระตุ้นสมองให้ตื่นตัว 	ดนตรีบรรเลงคลาสสิกจังหวะสดใส เพื่อกระตุ้นสมองซีกขวาซึ่งดูแลความคิดสร้างสรรค์	<ul style="list-style-type: none"> • MOZART FOR THE MIND • MOZART IN LOVE • อารมณ์ดี-HAPPY MUSIC • INSPIRE • MOZART IN ACTION • I FEEL GOOD
<ul style="list-style-type: none"> ช่วยพัฒนา สมอง IQ ของทารกในครรภ์ และเด็ก 	ดนตรีคลาสสิกโดยเฉพาะเพลงของ Mozart, Bach และดนตรี Baroque	<ul style="list-style-type: none"> • THE MAGIC OF MOZART (4-CD set) • MEDITATION • FOCUS • LULLABY
<ul style="list-style-type: none"> เพิ่มพูนสมาธิ เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน (เพราะสมาธิดีขึ้น) พัฒนาความจำ ช่วยในการเรียนภาษา (จำคำศัพท์ได้มากขึ้น) เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น 	ดนตรีคลาสสิก โดยเฉพาะสมัยบาโรค (Bach, Handel, Vivaldi) และ Mozart ที่มีจังหวะสม่ำเสมอ ประมาณ 60 เคาะ ต่อนาที มีทำนองเบาๆ	<ul style="list-style-type: none"> • FOCUS • MEDITATION
<ul style="list-style-type: none"> พัฒนาสมองและพฤติกรรมของเด็ก ออทิสติก (ในเด็กบางคน) 	ดนตรีโมสาร์ทที่เบาและช้าพอสมควร	<ul style="list-style-type: none"> • MOZART FOR BABY • MEDITATION
<ul style="list-style-type: none"> ช่วยอัลไซเมอร์ เพิ่มประสิทธิภาพด้านความจำในผู้สูงอายุ 	Mozart Piano music, Vivaldi's Four Seasons, Classical music in general	<ul style="list-style-type: none"> • THE MAGIC OF MOZART (4-CD set) • I FEEL GOOD • MEDITATION
<ul style="list-style-type: none"> กระตุ้นการคิดแก้ไขปัญหา กระตุ้นการคิดด้วยสมองทั้งสองซีก 	มีความซับซ้อน มีความแตกต่างในตัวบทเพลงความแปลกใหม่ ไม่คุ้นเคย มีความสุขหรือเศร้า	<ul style="list-style-type: none"> • MOZART FOR THE MIND • HEAVENLY MUSIC • อารมณ์ดี HAPPY MUSIC • JUST GOOD MUSIC • MOZART IN ACTION • I FEEL GOOD

สุขภาพ

<ul style="list-style-type: none"> ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายของผู้ป่วย และผู้ป่วยโรคหัวใจ กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยฟื้นฟูร่างกายจากการผ่าตัดได้อย่างรวดเร็ว ลดความเครียดจากกระบวนการแพทย์ (เช่น การคลอดลูก chemotherapy ฯลฯ) 	<ul style="list-style-type: none"> • อัตราจังหวะคงที่ • จังหวะช้าถึงปานกลาง • ความดังปานกลางแบบคงที่ 	<ul style="list-style-type: none"> • ใจเย็นๆ RELAX & HEAL • I FEEL GOOD • MOZART IN LOVE • MEDITATION • FOCUS
<ul style="list-style-type: none"> กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด 	เพลงช้าๆจะทำให้หัวใจและการหายใจช้าลง ลดความดันโลหิตและความตึงของกล้ามเนื้อ	<ul style="list-style-type: none"> • ใจเย็นๆ RELAX & HEAL • FOCUS • MEDITATION • LULLABY • MOZART FOR BABY
<ul style="list-style-type: none"> ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น ลดอาการนอนไม่หลับ 	ดนตรีบรรเลง เบาๆ ช้าๆ ไม่มีเสียงร้อง	<ul style="list-style-type: none"> • LULLABY • MOZART FOR BABY
<ul style="list-style-type: none"> ลดความเจ็บปวด 	ควรเป็นเพลงบรรเลงไม่มีเนื้อร้อง มีจังหวะที่ช้า มั่นคง สม่ำเสมอ มีทำนองราบเรียบ นุ่มนวล ผ่อนคลายสดชื่น ตีบเสียงควรจะปานกลาง - ต่ำ	<ul style="list-style-type: none"> • THE MAGIC OF MOZART (4-CD set) • I FEEL GOOD
<ul style="list-style-type: none"> กระตุ้นการออกกำลังกาย 	เลือกดนตรีที่มีความเร็วมาก มีเสียงดังพอสมควร	<ul style="list-style-type: none"> • HI-ENERGY CLASSICS • INSPIRE • MOZART IN ACTION • I FEEL GOOD • อารมณ์ดี-HAPPY MUSIC
<ul style="list-style-type: none"> ช่วยให้เด็กทารกที่เกิดก่อนกำหนด เพิ่มน้ำหนักตัวได้เร็วขึ้น และแข็งแรงขึ้นด้วย 	MOZART	<ul style="list-style-type: none"> • MOZART FOR BABY • MOZART IN LOVE • MEDITATION

อารมณ์

<ul style="list-style-type: none"> ช่วยระบายอารมณ์โกรธ หงุดหงิด ลดอารมณ์ความก้าวร้าว 	ฟังเพลงที่มีพลังและเข้มข้น(intense)จะช่วยให้คุณปลดปล่อยอารมณ์รุนแรง	<ul style="list-style-type: none"> • HI-ENERGY CLASSICS • INSPIRE • CLASSIC MEETS JAZZ • JUST GOOD MUSIC
<ul style="list-style-type: none"> คลายความทุกข์ 	ฟังดนตรีที่มีทำนองและจังหวะสดใส เนื้อหาในทางบวก อย่าฟังเพลงที่มีเนื้อหาทำนองเศร้า	<ul style="list-style-type: none"> • I FEEL GOOD • MOZART IN ACTION • MOZART IN LOVE • อารมณ์ดี-HAPPY MUSIC • INSPIRE • JUST ROMANTIC • CLASSIC MEETS JAZZ
<ul style="list-style-type: none"> ลดความกังวล 	ฟังดนตรีที่ช้าและมีเสียงต่ำ (จะช่วยทำให้ระบบการหายใจ และการเต้นของหัวใจช้าลง ร่างกายที่สงบจะปลดปล่อยความตึงของร่างกายและทำให้จิตใจสงบ)	<ul style="list-style-type: none"> • ใจเย็นๆ RELAX & HEAL • LULLABY • FOCUS • MEDITATION • MOZART FOR BABY
<ul style="list-style-type: none"> อารมณ์เย็นขึ้น ลดอาการตื่นตระหนก 	จังหวะช้าๆ เบาจนถึงดังปานกลาง และมีความตึงคงที่ เสียงต่ำๆ ทำนองฟังแล้วไม่กระด้างหรือมีท่วงทำนองที่ทำให้ประหลาดใจ	<ul style="list-style-type: none"> • ใจเย็นๆ RELAX & HEAL • MEDITATION • MOZART FOR BABY
<ul style="list-style-type: none"> กระตุ้นการจับจ่ายใช้สอย (วิจัยพบว่าดนตรีคลาสสิกเบาๆทำให้ลูกค้าอยากซื้อสินค้ามากขึ้น และทำให้คนสั่งอาหารมากขึ้นในร้านอาหาร) 	Light Classical Music	<ul style="list-style-type: none"> • MOZART IN LOVE • I FEEL GOOD • ใจเย็นๆ RELAX & HEAL
<ul style="list-style-type: none"> สปา & สถานสุขภาพ: ช่วยด้านสุขภาพและอารมณ์ 	เสียงเบา จังหวะไม่เกิน 60 เคาะต่อนาที	<ul style="list-style-type: none"> • FOCUS • MOZART FOR BABY • MEDITATION • LULLABY • ใจเย็นๆ-RELAX & HEAL

ข้อควร

* สำหรับรายละเอียดผลงานวิจัยหลายร้อยชิ้นเกี่ยวกับการใช้ดนตรีเพื่อพัฒนาสมอง สุขภาพและอารมณ์ กรุณาไปที่ [Project Smart Music](#) หรือ [www.ProjectSmartMusic.com](#)** ประโยชน์ข้างบนนี้ เป็นเพียงแค่อส่วนหนึ่งในจำนวนกว่าร้อย สำหรับท่านที่สนใจรายละเอียดประโยชน์เพิ่มเติม เข้ามาคุยหรือหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ [Project Smart Music](#)