



Влияние музыки на здоровье человека

Влияние музыки на здоровье человека давно всем известно. Тем более, что именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека.

Почему музыка занимает в нашей жизни значительное место?

Ещё первобытные люди верили, что звук магическим образом соединяет силы неба и земли.

Радостно на душе – сама просится на волю весёлая, бодрая песня. Замечтался – на ум приходит мелодия неторопливая, задумчивая. А горе навалилось – ничто не выразит так, как музыка, боль и скорбь человеческую.

Древние философы Платон и Аристотель считали музыку лекарством, исцеляющим не только тело, но и душу.

Древние китайцы считали, что музыка избавляет порой от тех недугов, которые неподвластны врачам.

Современные исследования показали, что человеческое тело находится в постоянной музыкальной вибрации. Учёные установили, что музыка воспринимается разными зонами человеческого мозга. На основе компьютерных томограмм, исследователи составили «музыкальную карту мозга», выяснилось, что аккорды в виде терции и тонического трезвучия воспринимаются только лобными долями головного мозга, отвечающими за наши положительные эмоции.

В современном мире есть такое понятие – *музыкальная терапия*.

Сегодня в Китае выпускают музыкальные альбомы с весьма неожиданными для европейца названиями: «Пищеварение», «Бессонница», «Мигрень». Есть также «Печень», «Лёгкие», «Сердце» и даже «Концерт для почки с оркестром».

Китайцы принимают эти музыкальные произведения, как

таблетки и лекарственные травы, чтобы поправить здоровье. Подобные сборники музыки издаются в Японии.

В Индии национальные напевы используются как профилактическое средство во многих больницах.

А в Мадрасе есть специальный центр по подготовке врачей – музыкотерапевтов. Найдены музыкальные пьесы для лечения гипертонической болезни и некоторых психических заболеваний, перед которыми традиционная медицина зачастую бессильна.

В С-Петербурге успешно работает центр, в котором врачи-композиторы сочиняют для каждого больного их «личную» музыку, излечивающую даже ДЦП и умственную отсталость. Большинство людей используют музыку просто интуитивно для поднятия настроения, работоспособности, улучшения самочувствия. И уж никакой отдых не обходится без музыки.

Западные учёные, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом. Самый большой эффект на пациентов оказывают мелодии В.Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца ещё необъяснённый и поэтому загадочный, так и назвали «Эффект Моцарта».

Один из исследователей «Эффекта Моцарта», доктор Гордон Шоу объясняет: вибрация звуков создаёт энергетические поля, заставляющие резонировать каждую клеточку нашего организма. Мы поглощаем «музыкальную» энергию, и она нормализует ритм нашего дыхания, пульс, артериальное давление, температуру, снимает мышечное напряжение. Поэтому правильно подобранная мелодия оказывает благоприятное воздействие на больных людей и ускоряет выздоровление.

В Канаде струнные квартеты Моцарта играют на городских площадях, чтобы упорядочить уличное движение и тем самым снизить количество ДТП.

Японцы выяснили: когда музыка звучит в пекарне, тесто подходит в 10 раз быстрее

Замечено, что прослушав серенаду Моцарта, коровы давали вдвое больше молока.

Музыка должна быть обязательно полифонической, то есть многоголосой.

Для оздоровления организма музыкотерапевты советуют слушать:

Звон колоколов и колокольчиков.

М.Мусоргский, опера «Борис Годунов» - сцена коронавания.

С.Рахманинов, 2-ой концерт. Ростовские колокольные звоны.

При многих соматических заболеваниях, язве желудка, а также для положительного воздействия на психику: Произведения В.Моцарта.

При язвенных болезнях желудка и гастрите – сонаты Л.Бетховена.

Снимают раздражительность и нервные напряжения:

Л.Бетховен, Лунная соната. П.И.Чайковский, Времена года. П.И.Чайковский, Сентиментальный вальс. Песни М.Таривердиева и А.Пахмутовой.

Полное расслабление

Д.Шостакович, «Вальс» к к/ф «Овод», Г.Свиридов, «Романс» к повести «Метель»

Снимают зажатость, заторможенность, повышают творческий импульс:

И.Дунаевский, «Марш» к к/ф «Цирк». А.Хачатурян, «Танец с саблями».

Поднимает давление: Мендельсон «Свадебный марш»

Снижает давление: П.И.Чайковский «Лебединое озеро»

Э.Григ «Пер Гюнт».

Тонизирующее, бодрящее действие: Брамс, «Венгерский танец».

Монти «Чардаш».

Снимает головную боль: Огинский «Полонез»,

Л.Бетховен, «К Элизе»

Улучшает работу сердца: Л.Бетховен, «5-я симфония».

Равель, «Болеро». С.Рахманинов, «Элегия».

Приятного прослушивания для Вашего здоровья!