

Лечат звуки музыки.

Музыка - наибольшая отрада для грустящего человека...

Мартин Лютер

Каждый день мы слышим музыку: по радио, на собственном проигрывателе, на концерте или первые, еще не слишком умелые, гаммы юного музыканта из соседней квартиры. Музыка слушаем для собственного удовольствия, но, оказывается, ее звуки могут помочь людям при лечении тех или иных заболеваний.

Целебные свойства музыки было известно издавна. К примеру, в Библии описывается, как царь Израиля Саул, одержимый злым духом, позвал Давида и попросил сыграть на арфе. «Давид взял арфу, играл, и лучше становилось Саулу».

Одним из тех, кто первым заявил, что **музыка лечит болезни** и научно объяснил целебный эффект музыки, был... Пифагор, утверждавший, что музыка подчиняется высшему закону (математике) и вследствие этого восстанавливает в организме человека гармонию. Однажды Пифагору даже удалось с помощью музыки успокоить разгневанного мужа, в припадке ревности пытающегося сжечь дом, в то время как никто из родных не мог его остановить. А древнегреческий врач Гиппократ лечил музыкой бессонницу и эпилепсию.

В начале XX века известный психоневролог Владимир Михайлович Бехтерев начал изучать влияние музыки на организм человека. Ученый пришел к выводу, что музыка лечит болезни - может избавлять от усталости и заряжать человека энергией, положительно влиять на систему кровообращения и дыхания. Академик Бехтерев считал, что матери недаром поют своим малышам. «Без колыбельной вообще невозможно полноценное развитие ребенка», - писал ученый.

В последнее время **методы музыкотерапии** (использование музыки для лечения больных с определенными психологическими или соматическими проблемами) получили широкую популярность. На Западе (и даже кое-где в Украине) уже подготовлено много специалистов изучающих методы музыкотерапии. Различают пассивную и активную музыкотерапию. При первой пациенту предлагают прослушать различные музыкальные композиции, отвечающие состоянию его психического здоровья и этапу лечения. При второй человек сам принимает участие в исполнении музыки: играет на музыкальных инструментах, поет, отбивает такт ногой или хлопает в ладоши.

Музыкотерапевты отмечают, что для каждого конкретного пациента нужно подбирать индивидуальные мелодии, но существуют и «мелодии-целители» для определенного психологического состояния или заболевания.

Какая музыка лечит?

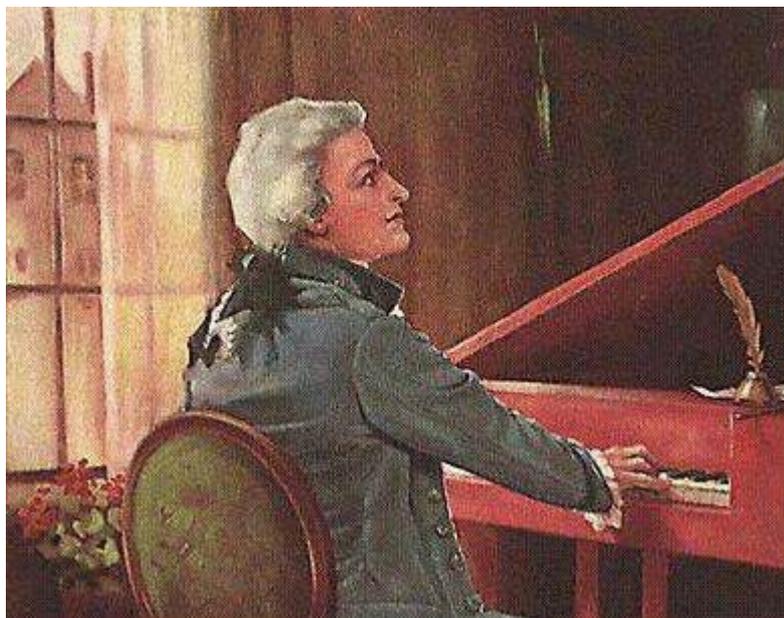
Классическая музыка лечит. К примеру, для поднятия настроения желательно слушать «Рондо в турецком стиле» Вольфганга Амадея Моцарта, «Хабанеру» из оперы Жоржа Бизе «Кармен» или «Триумфальный марш» из «Аиды» Джузеппе Верди. Забыть о неприятностях и проблемах вам поможет «Аве Мария» Франца Шуберта и «Колыбельная» Иоганнеса Брамса. Если вам тяжело вставать по утрам, сонливость прогонят концерты и сонаты Антонио Вивальди, серенады Франца Шуберта. Ощущением утренней свежести наполнят вашу душу «Утро» Рихарда Штрауса, «Утреннее расположение духа» Эдварда Грига, симфонический эскиз «Море» Клода Дебюсси, «Пробуждение птиц» Оливье Мессиаана.

При переутомлении стоит поставить диски с записями Элвиса Пресли, Луи Армстронга или Дюка Веллингтона. При нарушении сна помогут «Пьесы» Петра Чайковского, «Мелодия» Кристофа Глюка, «Мечты» Роберта Шумана и «Грустный вальс» Яна Сибелиуса. Религиозная музыка дарит людям ощущение покоя и духовной просветленности, помогает побеждать или облегчает боль.

"Вальс цветов» Чайковского и музыка Моцарта лечат язву желудка и двенадцатиперстной кишки. Мигрень помогут одолеть «Юморески» Антонина Дворжака и Джорджа Гершвина, «Весенняя песня» Феликса Мендельсона, а головная боль, связанная с эмоциональной перегрузкой, уменьшится при прослушивании сюиты «Маскарад» Арама Хачатуряна, «Венгерской рапсодии» Ференца Листа и «Дон Жуана» Вольфганга Амадея Моцарта.

Не знаю, правда ли, что ангелы в присутствии Бога играют лишь Баха, но я уверен, что в своем домашнем кругу они играют только Моцарта.

Карл Барт



Музыка Моцарта вообще особая. Нейробиолог Гордон Шоу после ряда экспериментов утверждает, что музыка Моцарта мобилизует возможности человеческого мозга. Ученый считает, что «столь яркая и разнообразная музыка облегчает работу головного мозга, в частности помогает математикам и шахматистам».

Такой положительный эффект объясняется тем, что музыкальные произведения этого композитора выдерживают 30-секундный интервал «громко-тихо», а он точно соответствует характеру биотоков головного мозга человека. Гениальный австрийский композитор писал свою музыку преимущественно в мажорных тонах, поэтому она постоянно привлекает внимание слушателей. Его симфонии и скрипичные концерты кажутся настолько радостными и искренними, что возникает естественное желание поддаться этому радостному настрою и подпевать.

Французский врач А.Томатис в своей книге «Почему именно Моцарт?» пишет: «Сила Моцарта недоступна другим. Его музыка освобождает душу. Лечебные свойства ее настолько сильны, что это делает Моцарта величайшим из композиторов». Музыку Вольфганга Амадея Моцарта полезно слушать всем. Она успокаивает грудных младенцев и будущих мам. Детям она помогает развивать речь, успокаиваться при нервном возбуждении и лучше учиться. Ученые доказали: если при изучении материала делать 10-минутные музыкальные паузы с Моцартом, эффективность обучения повышается. А взрослым музыкальные произведения Моцарта помогут преодолеть душевные проблемы, улучшат слух и красноречие.

Но даже среди классической встречается музыка, бесполезная для эмоционального здоровья человека. После ее прослушивания человек ощущает себя слабым и измученным. Например, некоторые ноктюрны Фредерика Шопена (при их безусловной высокой эстетической ценности) навевают слушателям глубокую печаль и ностальгию. Считается, что в этих произведениях композитор дал мощный выход собственной меланхолии.

Чувствовать себя лучше человеку помогают не только определенные мелодии, но и определенные инструменты. Так, считается, что **арфа** гармонично влияет на работу сердца. **Барабан** также помогает больному сердцу нормализовать ритм и лечит кровотворную систему. Нежная **скрипка** исцеляет душу и способствует самопознанию человека. Благодородный **орган** гармонизирует деятельность позвоночника и «наводит порядок в голове». Недаром на нем исполняли произведения преимущественно в церквях и храмах, после чего люди выходили с прояснившимся сознанием и чистыми мыслями. Пианино нормализует работу щитовидной железы, а флейта расширяет и очищает легкие. А таинственный **саксофон** оправдывает репутацию самого сексуального инструмента, поскольку под его влиянием активизируется сексуальная энергия человека.

И напоследок несколько советов о том, как слушать музыкальные произведения. Большое значение при прослушивании музыки имеет ваша собственная интуиция. Если мелодия, которая у других улучшает расположение духа, у вас отнимает силы, лучше не слушать ее, а найти для себя мелодию, с которой можно было бы идти по жизни.

Лучше всего слушать музыку не напрягаясь, в удобном положении, с закрытыми глазами. Не так уж трудно уделить 10-15 минут в день, чтобы соединить полезное с приятным. Музыка помогает именно тогда, когда ее слушают, словно бы пропуская через себя, заполняя мелодией мысли и сознание.

Регулируйте звук. Даже стимулирующую музыку не стоит включать на всю катушку - это вредно для организма.

Не перестарайтесь. Если слушать симфонии Бетховена больше часа, эффект может быть

противоположным. Такое прослушивание не только не расслабит, но и вызовет усталость и раздражение. Для одного сеанса достаточно десяти минут.

Слушайте и наслаждайтесь музыкой, пойте в ванне и на людях и будьте здоровы!