

«Музыка лечит»

История оставила немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании с древних времен терапевтических возможностей **музыкального искусства**. О целебных свойствах **музыки** человечество узнало из Библии. Первым, кто научно объяснил эффект **музыки**, был Пифагор. Выдающийся психоневролог академик В. М. Бехтерев считал, что **музыка** положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет усталость и придает бодрость. С 1969 г. в Швеции существует **музыкально-терапевтическое общество**. Благодаря сотрудникам этой организации всему миру стало известно, что звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа.

Духовная, религиозная **музыка** восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнивать **музыку с лекарствами**, то духовная **музыка**—**анальгетик**, она облегчает боль. Пение веселых песен помогает при сердечных заболеваниях, способствует долголетию. Но самый большой эффект на человека оказывают **музыка В. А. Моцарта**. Этот **музыкальный феномен**, до конца еще не объясненный, так и называли «*эффект Моцарта*». Медики установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца. Кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, флейта оказывает положительное воздействие на легкие и бронхи, а труба эффективна при радикулитах и невритах.

Начиная с XIX в. наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии **музыки на человека**, полученных в результате экспериментальных исследований. Научно доказано, что **музыка** может укреплять иммунную систему, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, стимулирует восстановительные процессы. В начале XX в. было экспериментально доказано, что **музыкальные** звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма, электромагнитные волны воздействуют на кровяное давление, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания.

Музыкальная терапия используется для лечения сахарного диабета: установлено, что между уровнем сахара в крови и психическим состоянием существует прямая связь.

Исследования под руководством директора московского детского Центра восстановительного лечения М. Л. Лазарева показали, что **музыка** оказывает благотворное влияние на весь организм, особенно на костную структуру, щитовидную железу, массирует внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулирует кровообращение. Она повышает способность организма к высвобождению эндорфинов — мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом.

Целебная музыка

Музыка, занимающая немаловажное место в жизни человека, не только облагораживает его, но и обладает способностью оказывать воздействие на психическое и физическое состояние.

Музыкальная терапия

Если вы полагаете, что **музыкотерапия** - новомодное "чудо-средство", предлагаемое всякого рода шарлатанам своим доверчивым пациентам, то ошибаетесь. О применении **музыки** в лечебных целях говорится в древнейших памятниках письменности, дошедших до нашего времени. Например, выдающиеся представители античности, такие как Пифагор и Аристотель, Платон, советовали с помощью **музыкальных** звуков восстанавливать гармонию в человеческом теле.

Известно, что Авиценна (Ибн Сина, живший около 980-1037гг., будучи ученым, философом, врачом, **лечил музыкой** правителей Средней Азии и Ирана от нервных и психических заболеваний. Его энциклопедия в пяти томах "Канон врачебной науки" в Средние века был руководством к действию для всех медиков Европы. В начале 19 века некоторые европейские врачи стали использовать **музыку** для восстановления здоровья пациентов психических клиник. До определенного времени применение **музыки** в медицине носило преимущественно эмпирический (*экспериментальный, практический, опытный*) характер.

В 20 веке особенно во второй его половине, когда **музыкальная** терапия научное обоснование и признание ученых, она стала широко практиковаться в различных странах мира.

Воздействие музыки

Бесспорно, **музыка** обладает большой силой эмоционального воздействия и целительными свойствами, она влияет на многие функции, состояния и процессы человеческого организма.

Концентрация внимания

Некоторые из нас относятся к такой категории людей, о которых говорят, что они "растекаются мыслью по древу", "грязят наяву". Иногда кто-то не в силах сосредоточиться, чтобы завершить работу над докладом, статьей, романом, картиной. Установлено, что определенная **музыка** создает динамичный баланс между более логичным левым и более интуитивным правым полушариями мозга. Если вы послушаете **музыку** Моцарта в течении 10-15 минут, это поможет вашему сознанию обрести четкость и повысит уровень умственной организации.

Дыхание

Человек дышит ритмично. Если он прибывает в умиротворенном состоянии, то как правило делает 25-35 вдохов в минуту. Глубокое, медленное дыхание способствует покою и контролю над эмоциями, активизирует мышление и улучшает обмен веществ. Прерывистое дыхание путает мысли, приводит к аналогичному поведению, то есть провоцирует

ошибки. Если прослушать спокойную мелодию, можно углубить и замедлить дыхание, дать возможность мозгу успокоиться. Иногда быстрая и громкая **музыка создает эффект**, когда становится трудно дышать. В качестве примера такого "физиологического" воздействия **музыки** приводят сочинения Вагнера.

Сердечный ритм

Оказывается, даже работу сердца можно регулировать с помощью **музыки**. В зависимости от частоты, ритма и громкости **музыкального** произведения ускоряется или замедляется движение сердца, меняется кровяное давление. Чем быстрее **музыка**, тем быстрее бьется сердце; чем медленнее **музыка**, тем медленнее ритм сердечных сокращений. Все это, конечно, в разумных пределах. Как и ритм дыхания, более медленное сердцебиение успокаивает мозг и помогает организму самому себя исцелять. Поэтому **музыку** и называют "естественным миротворцем".

Температура тела

Неожиданный скрип двери, вой собаки и другие неприятные звуки вызывают испуг и чувство страха, когда как говорится, мурашки бегут по телу. Нередко создатели фильмов в сценах ожидания опасности используют раздражающую диссонансную **музыку**. И зритель чувствует, что его бросает, то в жар, то в холод. Доказано, что некоторые звуки, включая **музыкальные**, оказывают влияние на температуру тела и, следовательно, на адаптацию к теплу и холоду. Громкая **музыка** с сильными ритмами способна повысить температуру тела на несколько градусов, мягкая **музыка** со слабовыраженными ритмами - снизить ее.

Стресс и боль

Нередко в условиях стресса мы принимаем фармакологические средства. Оказывается, в некоторых случаях **музыка** может заменить лекарства. Уровень гормонов стресса в крови значительно уменьшается у тех, кто регулярно слушает расслабляющую спокойную **музыку**. Кроме того, существует теория, согласно которой **музыкальное удовольствие**, ощущение подъема, который вызывает прослушиванием **музыки**, является результатом высвобождения эндорфина - вырабатываемого мозгом "собственного опиума". В результате исследования было обнаружено, что женщинам, которые слушали определенную **музыку при родах**, не требовалась анестезия. **Музыкальная** стимуляция увеличивает выделение эндорфина и тем самым снижает потребность в лекарствах.

Восприятие времени

Мы все замечали, как **музыка** стимулировала к активности или приводила нас в состояние пассивности. Например, бравурная **музыка** марша может ускорить шаг. Классическая **музыка** эпохи барокко провоцирует замедление всех движений. Мелодии романтизма помогают смягчить напряженную атмосферу. В некоторых случаях такая **музыка** может заставить время остановиться, продлить какие-то мгновения. С другой стороны, в ситуации тягостного ожидания, когда минуты кажутся часами, яркая живая **музыка** может ускорить бег времени.

Подсознание

”Мне под влиянием **музыки** **кажется**, что я чувствую то, что я собственно не чувствую, что я понимаю то, чего я не понимаю, что могу то, чего не могу”, - писал Л. Н. Толстой.

Музыка уводит человека в лабиринты памяти и область подсознательного. **Музыка** улучшает восприятие символики - деятели искусства прекрасно это понимают. **Музыкальное** сопровождение любого творческого действия способно значительно повысить интерес к тому, что происходит на экране, сцене, в выставочном зале. **Музыка** пробуждает ассоциации, вызывая к подсознанию зрителя. Некоторые психоаналитики используют расслабление в сочетании с **музыкой** для ”прорыва” в подсознательную область пациента.

Лекарство есть лекарство

Как любое лекарство, **музыка** - не панацея от всех недугов. ”Применять” ее следует избирательно, осмотрительно, в определенных ”дозах”, а главное - по совету специалиста. К сожалению, пока в нашей стране таких врачей мало. Однако при желании в большом городе можно найти **музыкального** терапевта или способ познакомиться со специальным научным исследованием. Предположим у вас нет **музыкального образования**, вы редко слушаете **музыку**, так сказать, специально- для успокоения, поднятия настроения получения наслаждения и т. д. Если вы захотите, то сможете превратить свое общение с **музыкой** в более продуктивное. Прослушайте несколько произведений разных времен и народов, сочинения композиторов, представляющих различные **музыкальные стили**. Может быть, вы откроете для себя то самое, что действует на вашу психику и тело наиболее эффективно. Следует также иметь в виду, что в рамках каждого жанра существует несколько стилей. Возможно, вам нравятся джазовые композиции. Быстрый джаз заставит вашу кровь активнее циркулировать, повысит пульс и вызовет избыточное выделение гормонов, в то время как медленный джаз способен снизить кровяное давление, перевести мозг в режим успокоения и ”увести” от проблем. Важно учитывать, что у каждого человека есть личные **музыкальные предпочтения**. Поэтому ваша любимая

целительная **музыка** не должна звучать слишком громко. "Лекарство"
предназначено только для вас, а не для всех ваших домочадцев и соседей.