

Лечебная сила музыки

Музыка может успокоить или, наоборот, возбудить. Развеселить или заставить плакать. Все мы – кто реже, кто чаще – пользуемся этими ее возможностями. Однако мало кто знает, что музыку, как таблетку, можно «принимать» от головной боли, неврозов или бессонницы.

О лечебном воздействии музыки знали ещё древние. Но только в прошлом веке было научно доказано, что музыкальные звуки с помощью электромагнитных волн заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма и изменять кровяное давление, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания. Различные исследования свидетельствуют, что музыка может способствовать более быстрому излечению от многих болезней.

Музыка оказывает общеукрепляющее воздействие! Этот факт доказал российский академик В.М. Бехтерев, который первым занялся изучением этого вопроса. Благодаря исследованиям Бехтерева и его последователей, в середине XX века в психотерапии возникло новое направление - музыкотерапия. В настоящее время оно получило широкое распространение.

Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности. Какая же музыка лечит? Ученые доказали, что прежде всего, классическая.

Например,
Шумана, Шуберта,
снимает стресс,
Медленная музыка
Вивальди создаёт



романтическая музыка
Шопена, Чайковского
нервное напряжение.
Баха, Генделя,
ощущение

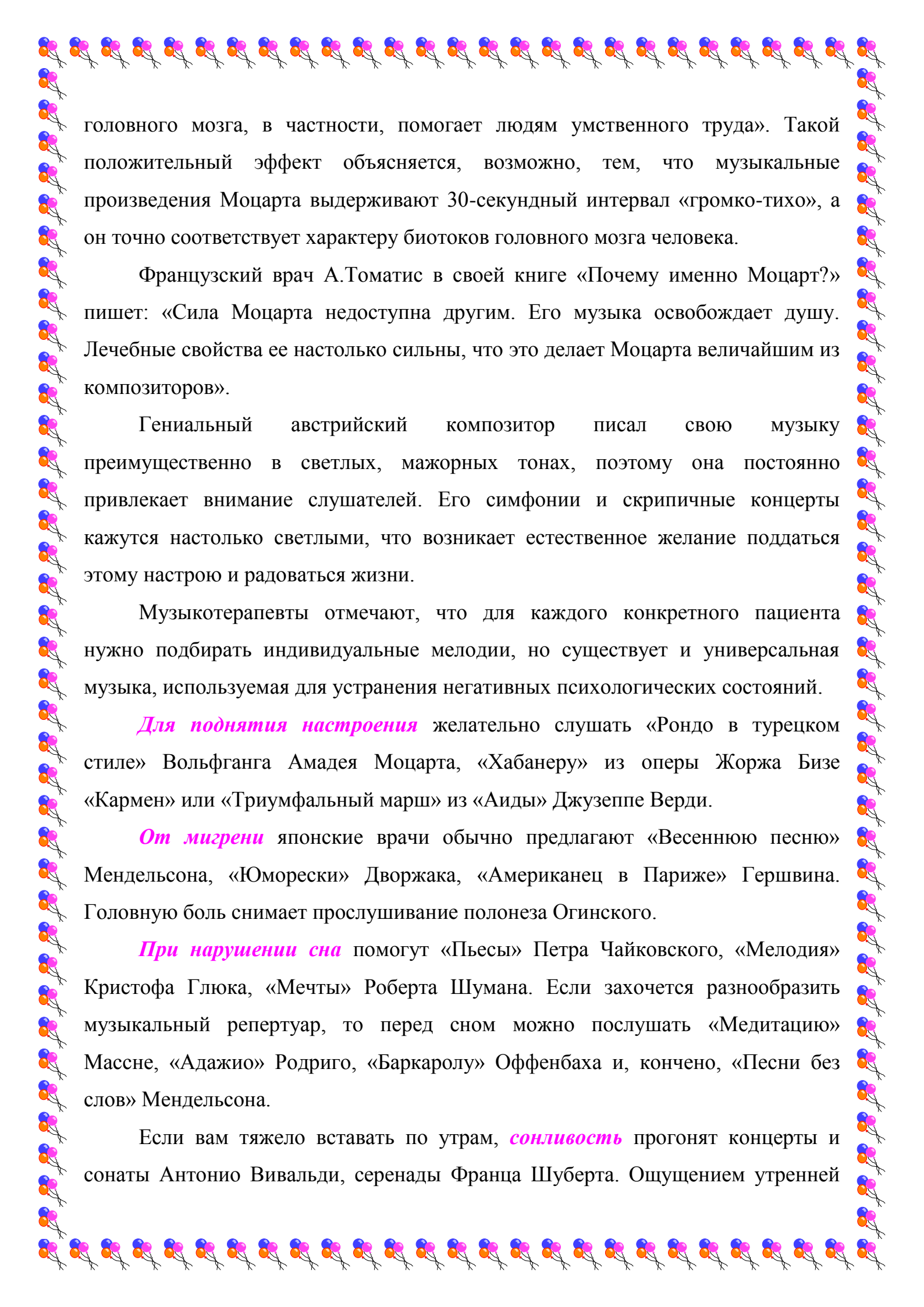
уверенности в своих силах, безопасности. Наиболее благотворно на организм человека действует фортепианная и скрипичная музыка. Прослушивание произведений Бетховена и Моцарта помогает быстрому заживлению язвы желудка.

В настоящее время в аптеках Китая, Индии и Японии продаются музыкальные альбомы (диски и кассеты), которые, в буквальном смысле слова, лечат. В этих альбомах собраны отрывки из произведений различных композиторов, прослушивание которых позволяет излечить те или иные заболевания. Альбомы так и называются: «бессонница», «нервы», «почки», «печень», «заикание» и т.п.

Мало кому известно, что французский актёр Жерар Депардьё страдал сильным заиканием. Неизвестно, как бы обернулась его жизнь, если бы он не приехал в гости к своему другу в Париж Жану Коше, который посоветовал ему обратиться к доктору Томатису. Французский врач – отоларинголог Альфред Томатис воплотил в жизнь идею Пифагора (слушание музыки - лечит). По мнению Томатиса, особо сильное целительское воздействие на человека оказывает музыка Амадея Моцарта. Врач обещал помочь французскому актёру, при этом назначил совершенно необычное лечение. – Приходите ко мне ежедневно и слушайте музыку Моцарта. В это трудно поверить, но уже через несколько таких «сеансов» Депардьё почувствовал себя лучше. Появился аппетит, улучшился сон. А главное, всё более уходило заикание и косноязычие. После трёхнедельного курса заикание окончательно ушло, А Моцарт стал любимым композитором великого актёра.



Музыка Моцарта вообще особая. Нейробиолог Гордон Шоу после ряда экспериментов пришел к убеждению, что музыка Моцарта мобилизует возможности человеческого мозга. Ученый считает, что «столь яркая и разнообразная музыка облегчает работу



головного мозга, в частности, помогает людям умственного труда». Такой положительный эффект объясняется, возможно, тем, что музыкальные произведения Моцарта выдерживают 30-секундный интервал «громко-тихо», а он точно соответствует характеру биотоков головного мозга человека.

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».

Гениальный австрийский композитор писал свою музыку преимущественно в светлых, мажорных тонах, поэтому она постоянно привлекает внимание слушателей. Его симфонии и скрипичные концерты кажутся настолько светлыми, что возникает естественное желание поддаться этому настрою и радоваться жизни.

Музыкотерапевты отмечают, что для каждого конкретного пациента нужно подбирать индивидуальные мелодии, но существует и универсальная музыка, используемая для устранения негативных психологических состояний.

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.

От мигрени японские врачи обычно предлагают «Весеннюю песню» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, «Американец в Париже» Гершвина. Головную боль снимает прослушивание полонеза Огинского.

При нарушении сна помогут «Пьесы» Петра Чайковского, «Мелодия» Кристофа Глюка, «Мечты» Роберта Шумана. Если захочется разнообразить музыкальный репертуар, то перед сном можно послушать «Медитацию» Массне, «Адажио» Родриго, «Баркаролу» Оффенбаха и, конечно, «Песни без слов» Мендельсона.

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.

Нормализует кровяное давление и сердечную деятельность
«Свадебный марш» Мендельсона.

«Свадебный марш» — это часть цикла «Сон в летнюю ночь», написанного для театральной постановки комедии Шекспира. Нежная музыка Мендельсона и шекспировское равноправие человеческих и волшебных персонажей, классически закрученная интрига, тем более что действие происходит в ночь летнего солнцестояния, когда, по поверьям, должны твориться разные чудеса, — это музыкальное чудо, несомненно, окажет на давление самое благотворное влияние.

Соната №7 Бетховена излечивает *от гастрита*. «Вальс цветов» Чайковского хорошо влияет на больных *язвой желудка*.

Успокаивает нервы, снимает стресс Соната соль мин.Баха, Соната №3 соч.4 Шопена, 1 концерт 1 ч.Рахманинова, Ноктюрн ми бемоль маж.соч.9 Шопена, 7 симф.2 ч.Шуберта, Времена года Чайковского, Ноктюрн №3 Листа, 25 симф.2 ч.Моцарта, Вальс №2 Шопена.

Музыка Чайковского, Таривердиева и Пахмутовой избавляет *от неврозов и раздражительности*.

«Ave Maria» Шуберта, «Лунная соната Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова вместе с гипнозом и иглоукалыванием излечивают *от алкоголизма и курения*.

Забывать о неприятностях и проблемах вам поможет «Аве Мария» Франца Шуберта и «Колыбельная» Иоганнеса Брамса.

«Утро» Грига, «Времена года» Чайковского рекомендуют *для профилактики утомляемости*. А при самом переутомлении стоит поставить треки с записями Элвиса Пресли, Луи Армстронга или Дюка Веллингтона.

Духовные песнопения, музыка Баха, Вивальди, Моцарта, 2 концерт Рахманинова изменяют структуру обычной воды и она приобретает целебные

свойства. Религиозная музыка, особенно в органном исполнении, дарит людям ощущение покоя и духовной просветленности, помогает побеждать или облегчает боль.

ВАЖНО! Здесь необходимо подчеркнуть, что речь идет не о музыкальных пристрастиях (нравится-не нравится), а о терапии - целенаправленном избавлении от конкретных психосоматических проблем.

Музыка Моцарта способствует *развитию умственных способностей у детей.*

Как слушать?

- Продолжительность - 15-30 минут.
- Лучше всего прослушивать нужные произведения утром после пробуждения или вечером перед сном.
- Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на чем-то серьезном, можно выполнять обычные бытовые дела (уборка игрушек, сбор учебников, подготовка постели). А еще лучше занимайтесь чем-нибудь приятным, например просмотром фотографий, поливкой цветов.

Конечно, не обязательно слушать только классику, можно выбирать и другие стили. Но, как показывает опыт психологов, работающих с музыкотерапией, «именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго, существенно ускоряя процесс лечения», а значит, гораздо лучше помогает добиться необходимого эффекта и при обычном «домашнем» применении.



Лечим музыкой

СЕЙЧАС у родителей большой выбор — они могут покупать аудиокассеты и CD-диски с классической музыкой в традиционном исполнении. Или кассеты с классикой, аранжированной специально для малышей. Там в ансамбль инструментов введены колокольчики. Кому-то такая аранжировка нравится, кому-то — нет. Вы должны сами увидеть, как реагирует на нее ваш ребенок.

А еще продаются записи классической музыки на фоне звуков природы — шума ручья, прибоя, звуков леса... Аудиокассеты так и называются: «Малыш в лесу», «Малыш у моря», «Малыш у реки»... Тоже приятное лекарство. Слушайте музыку вместе с малышом и расслабляйтесь, ведь и мамам беспокойных младенцев просто необходим хороший отдых, на клеточном уровне.

«Головка болит»

Лечим: «Весенняя песня» Ф. Мендельсона и Джорджа Гершвина,
«Полонез» М. Огинского.

«Животик болит»

Лечим: «Вальс цветов» (балет П.И. Чайковского «Щелкунчик»).

«Не думается»

Лечим: Л. Бетховен «Лунная соната» (облегчит интеллектуальную деятельность).

«Не хочу, не буду, уходи!!!», «Мама, я боюсь!»

Лечим: Й. Гайдн, П.И. Чайковский, А. Пахмутова, М. Таривердиев,
«Свет Луны» Дебюсси, «Лебедь» К. Сен-Санса, Ф. Шуберт, Р. Шуман,
П.И. Чайковский «Лебединое озеро», Ф. Лист, В.А. Моцарт (2-я часть
«Маленькой ночной серенады»).

«Болит, болит, болит...»

Лечим: анальгетики в мире звуков - И.С.Бах, Г.Гендель.

«Уснуть не могу!»

Лечим: колыбельная И. Брамса, сюита из балета «Пер Гюнт» Э. Грига, сборник «Колысаночки» (фольклор).

«Мне грустно»

Лечим: вальсы из балетов П.И. Чайковского, «На тройке» П.И. Чайковский (цикл «Времена года»), «Весна» из цикла «Времена года» А. Вивальди.

«Горлышко болит»

Лечим: лидирующую роль в борьбе с простудными и многими другими инфекциями играют тембры духовых инструментов.

На все случаи жизни для малыша - В.А. Моцарт!

«Лечебные» музыкальные инструменты

Инструмент - Арфа



Действие:

Улучшает дыхание при астме, бронхите.

Эффективное время суток - вечер.

Инструмент - Барабан



Действие:
Укрепляет иммунитет.
Эффективное время суток - утро.

Инструмент - Гитара



Действие:
Гасит раздражение и «разгружает» сердце.
Эффективное время суток – полдень.

Наслаждайтесь волшебными звуками музыки!