

## *Какая музыка полезна для здоровья?*

Музыкальный руководитель: Мешалшкина С.В.

### **МУЗЫКА ВМЕСТО ТАБЛЕТКИ**

Еще Аристотель утверждал, что с помощью музыки можно определенным образом влиять на формирование человеческого характера. Авиценна называл музыку «нелекарственным» способом лечения, наряду с диетой, запахами и смехом. Британский драматург Уильям Конгрив был убежден, что «музыка обладает магической силой и может усмирить дикаря, смягчить камень и согнуть кряжистый дуб»...

Первобытные люди верили, что звук магическим образом соединяет силы неба и земли. Слушая первые мелодии первых музыкальных инструментов — шаманских барабанов, трещоток и костяных флейт, человек осознал: музыка может многое, в том числе и лечить.

Древние китайцы считали, что она избавляет порой от тех недугов, которые неподвластны врачам. Сегодня в Китае выпускают музыкальные альбомы с весьма неожиданными для европейца названиями: «Пищеварение», «Бессонница», «Мигрень». Есть также «Печень», «Легкие», «Сердце» и даже «Концерт для почки с оркестром». Китайцы «принимают» эти музыкальные произведения, как таблетки или лекарственные травы, чтобы поправить здоровье. Подобные сборники музыки издаются также в Японии и США.

В Индии национальные напевы исполняются как профилактическое средство во многих больницах. А в Мадрасе открылся даже специальный центр по подготовке врачей-музыкотерапевтов. Ими уже найдены музыкальные пьесы для лечения гипертонической болезни и некоторых психических заболеваний, перед которыми традиционная медицина зачастую бессильна.

Современные ученые так объясняют влияние музыки на здоровье: музыкальные звуки создают энергетические поля, которые заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма. Мы поглощаем «музыкальную энергию», и она изменяет ритм нашего дыхания, кровяное давление, частоту сердечных сокращений. Одна музыка помогает одолеть трудности, превозмочь боль, обрести душевную стойкость, прибавляет силы. Другая — способна ввергнуть в коматозное состояние, заставить паниковать или вызвать тошноту.

### **ЕСТЬ СЧАСТЬЕ — ПЛЯШИ, НЕТ СЧАСТЬЯ — ПОЙ**

Американские ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: правильно подобранные мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом.

Так, например, романтическая музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Шопена, Листа помогает снять стресс, сконцентрироваться. Эту музыку лучше всего использовать для того, чтобы активизировать симпатию, страстность и любовь.

Мажорные мелодии джаза, блюза, регги поднимают настроение, избавляют от депрессии, разряжают накал чувств.

Медленная музыка в стиле барокко (Бах, Гендель, Вивальди, Корелли) дает ощущение устойчивости, порядка, безопасности и создает духовную стимулирующую среду, которая идеально подходит для учебы или творчества.

Классическая музыка (Гайдн, Моцарт) отличается ясностью, элегантностью и прозрачностью. Она способна повышать концентрацию, память и пространственное восприятие.

Румба, маранга, макарена обладают живыми ритмами и импульсивностью, что повышает сердцебиение, делает дыхание более частым и глубоким, заставляет все тело двигаться. Самба, тем не менее, отличается редкостным свойством возбуждать и успокаивать одновременно.

Поп-музыка, а также народные мелодии провоцируют телодвижения, создают ощущение благополучия.

Рок-музыка в небольших дозах может пробудить чувства, стимулировать активные движения, ослабить боль и напряжение. Хотя, даже при небольшой передозировке, эта музыка способна вызвать диссонанс, стресс и боль в организме.

Религиозная и обрядовая музыка, грегорианские песнопения могут успокоить и привести в состояние умиротворения.

Однако самый большой оздоровительный эффект на пациентов оказывают мелодии Моцарта. Этот загадочный феномен так и называется — «эффект Моцарта».

### **МОЦАРТ — ОТЕЦ ДЕПАРДЬЕ**

В середине 60-х годов Жерар Депардьё, ныне прославленный актер, был кособокоязычным молодым человеком, который изо всех сил старался постичь актерское мастерство. Внутренне зажатый молодой провинциал, он не умел выражать свои мысли, плохо запоминал текст, сильно заикался. Чем больше Жерар старался избавиться от этих недостатков, тем сильнее заикался и все больше замыкался в себе. Известный французский врач Альфред Томатис, 50 лет посвятивший изучению целительной силы музыки, вернул парню надежду. Он определил, что причины голосовых срывов и проблемы с памятью у Депардьё лежат не только на физиологическом уровне, но и гораздо глубже — в эмоциональной сфере, и назначил соответствующее лечение: «Я хочу, — сказал он молодому человеку, — чтобы вы приходили сюда каждый день в течение нескольких недель и слушали Моцарта».

Депардьё был озадачен, но уже после нескольких «музыкальных процедур» юноша почувствовал значительное облегчение: у него наладились память, аппетит и сон. Вскоре речь Депардьё стала более отчетливой, заикание почти прошло — появилась уверенность в себе. Через несколько месяцев Депардьё поступил в актерскую школу, а еще через несколько лет весь мир узнал его имя.

«До Томатиса, — вспоминал он позже, — я не мог довести до конца ни одного предложения. Он помог придать завершенность моим мыслям, научил пониманию самого процесса мышления. Он и Моцарт».

В начале 90-х годов в Калифорнийском университете был проведен эксперимент, который установил, что музыка Моцарта положительно влияет на человеческий интеллект. После десятиминутного прослушивания фортепианной музыки Моцарта тесты показали повышение так называемого «коэффициента интеллекта» у студентов — участников эксперимента на 8-9 единиц. Интересным фактом является то, что музыка Моцарта повышала умственные способности у всех участников эксперимента — как у тех, кто любит Моцарта, так и у тех, кому его музыка не нравится!

### **А вот еще несколько любопытных фактов.**

В монастырях на Западе Франции монахи исполняют музыку перед животными, которых содержат, так как пришли к выводу, что если играть коровам музыку Моцарта, они дают гораздо больше молока.

В штате Вашингтон служащие иммиграционного бюро дают слушать музыку Моцарта и стиля барокко во время преподавания английского языка переселенцам из Камбоджи, Лаоса и других азиатских стран и сообщают при этом, что музыка значительно ускоряет усвоение языка. При использовании музыки программа, на которую раньше уходило 2-3 месяца, усваивается за 2-3 дня!

В городе Эдмонтон (Канада) звуки струнных квартетов Моцарта, исполняемые на городских площадях, успокаивают и замедляют интенсивность пешеходного движения и, как результат, сокращают количество разного рода правонарушений.

Да, музыка способна оказывать сильное влияние на состояние человека. Музыка различных стилей влияет на человека по-разному. В свое время американский ученый Д.Элкин подметил о влиянии пронзительного звука большой громкости. Если например положить сырое яйцо, перед громкоговорителем, на рок-концерте, то за несколько часов, оно получается «сваренным» вкрутую, ведь при сильном звуке белок в яйце начинает сворачиваться. Доказано, что тяжелая рок-музыка замедляет рост растений, а в ряде

случаев и приводит к их гибели. Подобные вещи происходят и со всеми живыми организмами. А вот классическая музыка, наоборот, оказывает благотворное влияние, даже удои коров и то, повышались, когда им давали прослушивать классику

**Интересно знать!**

### **Музыка развивает мозг!**

Результаты новейшего исследования показали, что занятие музыкой (в частности, игра на различных музыкальных инструментах) благоприятно действует на работу головного мозга. Особенно это касается детей.

Эксперимент ученых из медицинской школы Гарварда показал, что у детей, которые в течение 15 месяцев еженедельно занимались музыкой 2,5 часа, объём мозолистого тела головного мозга, который отвечает за обмен информацией между правым и левым полушариями, увеличился на 25%.

Споры о том, действительно ли музыка влияет на умственные способности человека, ведутся очень давно. Существует даже гипотеза о так называемом «эффekte Моцарта». Ее приверженцы утверждают, что классическая музыка положительно влияет на физиологию людей, а также на интеллектуальные способности.

### **Громкая музыка в наушниках может привести к глухоте**

Ученые из английского Королевского национального Института по лечению глухоты не советуют постоянно слушать трэ плееры. Дело в том, что громкая музыка в ушах увеличивает риск потери слуха.

Эксперты провели социологический опрос и выяснили, что почти 50% респондентов слушают музыку более 1 часа в день, 25% - более 21 часа в неделю. Также было обнаружено, что 72 человека из 110 британцев слушают музыку на громкости 85 децибел. Всемирная организация здоровья в свою очередь утверждает, что воздействие шума на таком уровне даже на протяжении 1 часа может привести к потере слуха.

Бриан Ламб, руководитель исследования, объяснил, как определить порог громкости музыки, который может быть опасен для слуха: «Если люди могут слышать музыку из ваших наушников на расстоянии одного метра, то это уже опасно».

Во избежание глухоты, ученые из Королевского института советуют любителям музыки покупать специальные фильтры для наушников. Они препятствуют проникновению постороннего шума и, следовательно, устраняют необходимость увеличения уровня громкости.