

«Музыка лечит душу и тело»- такую надпись можно увидеть на некоторых итальянских инструментах эпохи ренессанса.

Целебные свойства музыки известны давно. Еще в Древнем Египте и Греции врачи лечили больных звуками и имели обширные знания в этой области. Древнекитайские врачи полагали, что музыкой можно вылечить любые болезни, и даже выписывали "музыкальные рецепты" для воздействия на тот или иной орган. В российских широтах, например, в Эвенкии, чтобы усилить действие снадобий, знахари напевали свои заклинания и заговоры, а шаманы сопровождали их звуками барабана и бубна.

Первые серьезные исследования оздоровительного воздействия музыки на организм человека провел в конце XIX века врач-невропатолог **Джеймс Корнинг**. Он изучал влияние музыки Вагнера при лечении психических расстройств. Пробные прослушивания произведений этого композитора в аудитории больных дали впечатляющие результаты, и в больнице стали проводить специальные лечебные концерты. А сто лет спустя музыкотерапию использовали во многих лечебных учреждениях Америки и Европы.

В наше стремительное время мы снова обращаемся к музыке как к способу помочь себе. Несколько лет назад Римская академия наук обнародовала результаты исследований влияния музыки на человека. ***Оказывается, депрессию, страх, последствия стрессов, сердечные боли, гипертонию с помощью музыки можно вылечить на 90 процентов!*** Выводы итальянских ученых подтвердили медики Англии и России. Московский врач **Михаил Лазарев** успешно лечит бронхолегочные патологии игрой на флейте. А знаменитый французский актер **Жерар Депардьё** избавился от заикания за три месяца, ежедневно слушая по совету врача музыку Моцарта.

Сегодня специальная международная ассоциация разрабатывает и выпускает музыкальные "лекарства", готовит специалистов по музыкотерапии.

Волшебные вибрации

В чем же секрет лечебного воздействия музыки на человека? По этому поводу существуют разные точки зрения. Некоторые ученые, преимущественно врачи-психотерапевты, полагают, что в основе исцеляющих свойств музыки лежит ее способность влиять на психоэмоциональное состояние человека. Склонность людей к таким болезням, как гипертония, стенокардия, язва желудка и др., часто объясняется не физической немощью и не наследственной предрасположенностью, а особенностями характера человека, его мировоззрением и отношением к окружающей действительности. -- Оказывается, язвой желудка и двенадцатиперстной; кишки, гипертонией чаще болеют люди, нетерпимые к ошибкам и "неправильному" поведению других людей, жестко придерживающиеся своих принципов и взглядов, настроенные враждебно и противопоставляющие себя окружающим.

- Если же человек постоянно заиклен на собственных недостатках, неуверен в себе - это прямой путь к мигреням, аритмии сердца, бронхиальной астме.

Чтобы избежать или вылечить психосоматическое заболевание (именно так называется эта группа болезней), нужно изменить если не характер человека, то хотя бы его отношение к своим проблемам и к жизни вообще. И музыка здесь - один из главных инструментов лечебного воздействия. Считается, что прослушивание произведений Бородина, Шопена, Бетховена помогает разобраться в собственных чувствах, лучше познать себя. Симфонии Чайковского освобождают душу от страданий и неприятных воспоминаний. Брамс, медленные произведения Баха и прелюдии Листа помогают преодолеть застенчивость и излишнюю стыдливость, музыка Шостаковича - держать под контролем отрицательные эмоции (злобу, раздражительность). Творения Моцарта и Бизе, танцевальные произведения Штрауса, Кальмана и Легара формируют у человека оптимистическое мироощущение, а слушание концертов для фортепиано с оркестром Шопена делает отношение окружающему миру более позитивным и радостным.

Согласно другой теории, основным целебным фактором в музыке является **ритм**. Ритм считается сердцем музыки, и, по мнению ряда специалистов по музыкотерапии, именно он лежит в основе ее лечебных свойств. В природе все подчинено определенным ритмам, и человеческий организм не исключение. Каждый орган в системе "человек" вибрирует по-своему, и его вибрации совпадают с ритмом энергией вполне определенных звуков и инструментов.

Доказано, что когда функции органа нарушаются, он начинает работать в ином ритме, изменяется частота и сила его вибраций. Больное сердце - яркий пример. И вот тут на помощь приходит музыка. Если знать, с каким инструментом в унисон звучит сбившийся с ритма орган, и регулярно слушать исполняемую на ней музыку, ритмы "исцеляющего" инструмента помогут организму человека вновь обрести прежнее "звучание".

Итак, какой инструмент за что "отвечает"? Считается, что:

- **скрипка** лечит душу, помогает выйти на путь самопознания, возбуждает в душе сострадание, готовность к самопожертвованию;
- **орган** приводит в порядок ум, гармонизирует энергопоток позвоночника, его называют проводником энергии "космос - земля - космос";
- **пианино** очищает щитовидную железу;
- **барабан** восстанавливает ритм сердца, приводит в порядок кровеносную систему;
- **флейта** очищает и расширяет легкие;
- **арфа** гармонизирует работу сердца;
- **виолончель** благотворно действует на почки;
- **цимбалы** "уравновешивают" печень;
- **баян и аккордеон** активизируют работу брюшной полости;

- **саксофон**, самый "сексуальный" инструмент, активизирует сексуальную энергию.

Лечебное воздействие оказывают не только инструменты, но и музыкальные произведения.

Так, **при бессоннице** рекомендуется подбирать музыку, ритм которой чуть медленнее частоты сердечных сокращений (подойдут произведения в стиле барокко или блюзы).

При гипертонии очень эффективно прослушивание фуг Баха,

а свадебный марш Мендельсона хорош не только для новобрачных, но и для людей с **больным сердцем**. Сердечникам также подходит Пятая симфония Бетховена.

В качестве лекарства **от мигрени** музыкальные терапевты советуют "Весеннюю песню" Мендельсона или "Американца в Париже" Гершвина.

Универсальным действием обладает музыка Моцарта - и в этом единодушны все специалисты. Она оказывает поистине волшебное действие: при простуде и головной боли, депрессии и умственном напряжении. Причем эффект от музыки великого австрийца распространяется не только на людей, но и на домашних животных и даже на неодушевленные предметы. Например, в Европе обнаружили, что коровы, регулярно слушавшие произведения Моцарта, давали больше молока, а японцы полагают, что Моцарт делает хлеб пышнее, а рисовую водку сакэ - ароматнее.

С музыкой целый день

Если вы любите музыку, то можно составить музыкальный план дня, который поможет вам всю активную часть суток сохранять бодрость и душевное равновесие.

Отлично **разгоняют утреннюю сонливость** сонаты и концерты Антонио Вивальди, серенады Франца Шуберта. Если у вас нет времени или желания совершать утреннюю пробежку, включите "Путешествие пешком" Гуго Вольфа. Освежающе действуют симфонический эскиз "Море" Клода Дебюсси, "Пробуждение птиц" Оливье Мессиана, увертюра "Рассвет на Москве-реке" Модеста Мусоргского, "Утреннее настроение" Эдварда Грига, "Утро" Рихарда Штрауса.

Чашку крепкого кофе **в середине дня** заменят Гендель и Моцарт, а для профилактики утомляемости можно включить в звуковой рацион "Музыкальное утро" Грига или "Времена года" Чайковского.

Если вам не удалось избежать конфликтов или неприятных разговоров на работе или дома, **на ваше настроение отлично повлияют** такие произведения, как "Домашние произведения" Рихарда Штрауса, "Крестьянская кантата" Иоганна Себастьяна Баха, "Песня о блохе" Людвиг ван Бетховена, "Шелковая лестница" и "Сорока-воровка" Джоаккино Россини.

Перед важной встречей или разговором с незнакомыми людьми многие испытывают чувство неуверенности и даже страх. В этом случае помогут прелюдии и фуги для органа

Баха, Пятая симфония Чайковского, все оркестровые произведения Александра Скрябина. Музыка Баха, кстати, весьма эффективна, если предстоит напряженная интеллектуальная работа.

Когда **необходимо сосредоточиться**, хорошо помогают и сборники "Звуки природы".

"Пою твои-мои песенки..."

Музыка оказывает положительный эффект не только когда ее слушают, но и **когда напевают - любимые песни** или просто понравившиеся мелодии. Существует даже специальная музыкальная зарядка - пение определенных звуков. Это помогает расслабиться, раскрепоститься и сосредоточить свои мысли на нужном объекте.

Именно на этом основан эффект **мантр**, исполняя которые, буддийские монахи достигают высших степеней медитативного состояния.

Чаще других в лечебных целях используется пение гласных звуков **"а", "у", "о"**. Чтобы облегчить боль, рекомендуют, приняв удобную позу, в течение нескольких минут непрерывно петь один из этих звуков, одновременно сосредоточившись на очаге боли. Впрочем, совсем необязательно так мудрить, иногда бывает достаточно пропеть несколько строк из последнего хита, не важно в чьем исполнении - Пугачевой или ДеЦла, чтобы отвлечься от дурных мыслей, выплеснуть накопившуюся энергию и вернуть себе хорошее настроение. Так что не стесняйтесь мурлыкать себе под нос или подпевать любимому певцу, слушая его песни по радио.

Когда музыка калечит

Наверняка у старшего поколения это название вызовет устойчивые ассоциации с рэпом или heavy metall. "Увы" для них и "ура" для поклонников этих стилей: доказано, что **лечебная сила музыки никак не связана с ее эстетической ценностью**. Случается, что чудесное с точки зрения музыковеда произведение не оказывает на человека никакого целебного действия. Более того, есть музыка, способная нанести вред здоровью. Произведения, в которых нарушаются законы музыкальной гармонии, с неровным, прерывистым ритмом, частыми диссонансами отрицательно влияют на сердечно-сосудистую систему и дыхание. Известны случаи, когда слушание такой музыки приводило к остановке сердца. Конечно, нарекания в отношении рок-музыки во многом обоснованны. Но в то же время рок-музыкантами создано немало безупречных с точки зрения ритма и гармонии произведений, доставляющих их поклонникам немало приятных и полезных минут. Так что вопрос о вреде любой рок- или рэп-музыки достаточно спорный. **Единственный факт, признаваемый однозначно всеми врачами, - чрезмерно громкая музыка действительно вредит здоровью**. Экспериментально установлено, что бой барабанов, превышающий 100 децибел, приводит слушателей в полубоморочное состояние.

Некоторые тонкости

- Не напрягайтесь! Музыка помогает только тогда, когда ее слушают, а не просто обеспечивают тревожным мыслям музыкальное сопровождение. Музыка должна как бы проходить сквозь тебя, всецело заполняя сознание и мысли.
- Не переборщите! Часовое слушание, скажем, симфонии Бетховена может оказать прямо противоположный эффект: не только не расслабит, но вызовет раздражение и усталость. Для сеанса достаточно нескольких минут.
- Регулируйте громкость! Даже стимулирующую музыку не стоит включать на всю катушку - это опять-таки раздражает и напрягает организм.