



Влияние музыки на здоровье человека.

Подготовила муз. руководитель: Кузьева А.А.

Влияние музыки на здоровье человека давно всем известно. Тем более, что именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека.

Почему музыка занимает в нашей жизни значительное место? Ещё первобытные люди верили, что звук магическим образом соединяет силы неба и земли.

Радостно на душе – сама просится на волю весёлая, бодрая песня. Замечтался – на ум приходит мелодия неторопливая, задумчивая. А горе навалилось – ничто не выразит так, как музыка, боль и скорбь человеческую. Древние философы Платон и Аристотель считали музыку лекарством, исцеляющим не только тело, но и душу.

Древние китайцы считали, что музыка избавляет порой от тех недугов, которые неподвластны врачам.

Современные исследования показали, что человеческое тело находится в постоянной музыкальной вибрации. Учёные установили, что музыка воспринимается разными зонами человеческого мозга. На основе компьютерных томограмм, исследователи составили «музыкальную карту мозга», выяснилось, что аккорды в виде терции и тонического

трезвучия воспринимаются только лобными долями головного мозга, отвечающими за наши положительные эмоции.

В современном мире есть такое понятие – *музыкальная терапия*. Сегодня в Китае выпускают музыкальные альбомы с весьма неожиданными для европейца названиями: «Пищеварение», «Бессонница», «Мигрень». Есть также «Печень», «Лёгкие», «Сердце» и даже «Концерт для почки с оркестром». Китайцы принимают эти музыкальные произведения, как таблетки и лекарственные травы, чтобы поправить здоровье. Подобные сборники музыки издаются в Японии.

В Индии национальные напевы используются как профилактическое средство во многих больницах.

А в Мадрасе есть специальный центр по подготовке врачей – музыкотерапевтов. Найдены музыкальные пьесы для лечения гипертонической болезни и некоторых психических заболеваний, перед которыми традиционная медицина зачастую бессильна.

В С-Петербурге успешно работает центр, в котором врачи-композиторы сочиняют для каждого больного их «личную» музыку, излечивающую даже ДЦП и умственную отсталость. Большинство людей используют музыку просто интуитивно для поднятия настроения, работоспособности, улучшения самочувствия. И уж никакой отдых не обходится без музыки.

Западные учёные, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом. Самый большой эффект на пациентов оказывают мелодии В.Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца ещё необъяснённый и поэтому загадочный, так и назвали «Эффект Моцарта».

Один из исследователей «Эффекта Моцарта», доктор Гордон Шоу объясняет: вибрация звуков создаёт энергетические поля, заставляющие резонировать каждую клеточку нашего организма. Мы поглощаем «музыкальную» энергию, и она нормализует ритм нашего дыхания, пульс, артериальное давление, температуру, снимает мышечное напряжение.

Поэтому правильно подобранная мелодия оказывает благоприятное воздействие на больных людей и ускоряет выздоровление.

В Канаде струнные квартеты Моцарта играют на городских площадях, чтобы упорядочить уличное движение и тем самым снизить количество ДТП.

Японцы выяснили: когда музыка звучит в пекарне, тесто подходит в 10 раз быстрее

Замечено, что прослушав серенаду Моцарта, коровы давали вдвое больше молока.

Музыка должна быть обязательно полифонической, то есть многоголосой.

Для оздоровления организма музыкотерапевты советуют слушать:

Звон колоколов и колокольчиков.

М.Мусоргский, опера «Борис Годунов» - сцена коронавания.

С.Рахманинов, 2-ой концерт. Ростовские колокольные звоны.

При многих соматических заболеваниях, язве желудка, а также для положительного воздействия на психику: Произведения В.Моцарта.

При язвенных болезнях желудка и гастрите – сонаты Л.Бетховена.

Снимают раздражительность и нервные напряжения:

Л.Бетховен, Лунная соната. П.И.Чайковский, Времена года. П.И.Чайковский, Сентиментальный вальс. Песни М.Таривердиева и А.Пахмутовой.

Полное расслабление

Д.Шостакович, «Вальс» к к/ф «Овод», Г.Свиридов, «Романс» к повести «Метель»

Снимают зажатость, заторможенность, повышают творческий импульс: И.Дунаевский, «Марш» к к/ф «Цирк». А.Хачатурян, «Танец с саблями».

Поднимает давление: Мендельсон «Свадебный марш»

Снижает давление: П.И.Чайковский «Лебединое озеро»

Э.Григ «Пер Гюнт».

Тонизирующее, бодрящее действие: Брамс, «Венгерский танец».

Монти «Чардаш».

Снимает головную боль: Огинский «Полонез»,

Л.Бетховен, «К Элизе»

Улучшает работу сердца: Л.Бетховен, «5-я симфония».

Равель, «Болеро». С.Рахманинов, «Элегия».

Приятного прослушивания для Вашего здоровья!