

Консультация для родителей

Подготовила музыкальный руководитель Зибарева Е.А.

Лечебные свойства музыки

Музыка — наибольшая отрада для грустящего человека...

Мартин Лютер

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. Целебные звуки раздавались в стоматологических кабинетах, в операционных, в детских больницах и военных госпиталях. Музыка успокаивала, расслабляла, помогала лечить неврозы, усиливала воздействие лекарств. 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. Специалисты ассоциации создали музыкальные композиции, которые помогают при бессоннице, депрессии, неврозах, способствуют восстановлению организма после перенесенных тяжелых заболеваний и операций, облегчают страдания при неизлечимых болезнях. Число поклонников этого приятного способа лечения и профилактики с каждым годом в мире становится все больше.

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.

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.

Проведённый в Японии эксперимент показал, что у кормящих матерей, слушающих классическую музыку, количество молока увеличивается на 20-100 %, а у слушающих джаз и поп-музыку, сокращается на 50-20 %.

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.

Установлено, что у человека, кроликов, кошек, морских свинок и собак под действием музыки изменяется кровяное давление, увеличивается частота сердечных сокращений, уменьшается ритм и глубины дыхательных сокращений. У пинчера эти изменения сильнее, чем у других собак (давление изменяется на 70 мм ртутного столба). Классическая музыка снижает агрессивность у выведенного в Бразилии нового вида пчёл, однако наслаждающиеся музыкой пчёлы перестают трудиться.

Даже среди животных одного вида есть различия: определённая часть равнодушна к музыке, часть — весьма чувствительна и восприимчива, а некоторые оказываются способными к активному музыкальному творчеству.

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 Мессиаана, 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 напряжённая интеллектуальная работа. Когда необходимо сосредоточиться, хорошо помогают сборники «Звуки природы».