Статья "Музыка и здоровье "

Для того чтобы быть здоровым, сегодня предлагается большое количество советов по питанию, оздоровлению нетрадиционными методами лечения, применению различных комплексов лечебной физкультуры. В дополнение к этим способам оздоровления, я хочу рассказать, как влияет на здоровье человека музыка.

Со звуками, с музыкой связаны все явления окружающего мира. И надо ли удивляться тому, что музыка может радовать и печалить, возбуждать и успокаивать, повышать работоспособность и создавать условия для отдыха. Все музыкальные произведения можно условно разделить на активизирующие, тонизирующие и успокаивающие. Кстати, классическая музыка, с которой знакомятся дети в музыкальных школах, уже десятилетия и века оздоравливает человеческий дух, душу, а значит, и тело...

Подмечено, что кларнет хорошо влияет на систему кровообращения, скрипка и фортепиано успокаивают, флейта оказывает положительное воздействие на легкие и бронхи. Веселые, динамичные, маршеобразные мелодии повышают артериальное давление и учащают пульс, а мелодичная, спокойная музыка, наоборот, уменьшает частоту сердечных сокращений и способствует понижению давления. Мажорная музыка  поднимает настроение, а  минорная помогает снять излишнее возбуждение.

 Существует мнение, что для профилактики утомляемости необходимо слушать «Утро» Э.Грига, а полное расслабление можно получить от «Романса» Д.Шостаковича из кинофильма «Овод», «Романса» Г.Свиридова из музыки к повести А.Пушкина «Метель». Хорошо нормализует кровяное давление и сердечную деятельность «Свадебный марш» Ф.Мендельсона, а головную боль снимает прослушивание знаменитого «Полонеза» М. Огинского. Хороший лечебный эффект даёт прослушивание «Вальса цветов» П. Чайковского при желудочных заболеваниях, а музыка В.Моцарта способствует развитию умственных способностей у детей.

 Многие специалисты на Западе активно пользуются целительной силой мелодий для борьбы с детским аутизмом и помощи малышам, отстающим в развитии. У нас, в России Михаил Лазаpев, вpач-педиатp, диpектоp детского центpа восстановительного лечения занимается с будущими мамами. Система Лазарева представляет собой совокупность занятий, включающая слушание классической музыки и пение песенок, которые являются не просто музыкальными произведениями, а специальными упражнениями для дыхания. Дети, рожденные от таких матерей, вырастают более выносливыми, жизнеспособными и развитыми, чем их сверстники.

 Лечебные свойства музыки были замечены давно. Уже во времена Пифагора существовала «музыкальная медицина», излечивающая своими мелодиями ярость и гнев, а звучание арфы избавляло от депрессии. Но только в прошлом веке было доказано, что музыкальные звуки способны оказывать лечебное действие и сейчас для оздоровления часто применяют методы лечения в качестве музыкотерапии. Музыкотерапия - это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство.

 Музыка и искусство врачевания неразрывно связаны друг с другом. Музыка воздействует на определенные мозговые зоны и активизирует работу мозга в целом. Подбирая музыкальные произведения можно добиться нужного эффекта расслабления или повышения активности. В Китае, например, можно обнаружить в аптеках музыкальные альбомы с названиями «Пищеварение», «Бессонница», «Печень», «Почки». В Институте звукотерапии (штат Аризона США) музыкой даже излечивают от облысения.

Представьте, казалось бы, невероятную ситуацию. Вы пришли на приём к терапевту, который проведя все необходимые исследования, вручает вам рецепт, в котором написано: «Моцарт. 2 раза в день по часу». «Бред какой-то», – подумаете Вы. Ничего подобного - музыка Моцарта оказывает потрясающий врачебный эффект и по своей целительной силе значительно превосходит все прочие музыкальные произведения. Примером является удивительная история из жизни знаменитого французского актёра Жерара Депардье. В середине 60-х Жерар был абсолютно косноязычным молодым человеком, не способным в силу ещё и заиканья, довести до конца ни одного предложения. Наставник Депардье по актёрскому мастерству отправил Жерара в Париж к весьма известному врачу Альфреду Томатису – доктору медицинских наук, посвятившему много лет изучению целебного действия музыки и особенно произведений Моцарта. Томатис посоветовал Жерару каждый день по два часа как минимум... слушать Моцарта! "Волшебная флейта" и в самом деле может творить чудеса – через несколько месяцев Депардье говорил, как пел.

 С недавнего времени музыкотерапия успешно используется и в России. В 2003 году министерство здравоохранения признало музыкотерапию официальным методом лечения. К слову сказать, в Академии имени Гнесиных создано отделение музыкальной реабилитации, на котором готовят специалистов по лечению музыкой, что давно делается во всем мире. Наиболее известным российским музыкотерапевтом по праву считается Сергей Ваганович Шушарджан – поистине уникальная личность, доктор медицинских наук, в совершенстве владеющий методиками Западной и Восточной медицины, и одновременно оперный певец международного класса, наделенный природой редким по красоте и тембру баритоном. Впервые в России он научно обосновал и разработал уникальную методику музыкальной терапии. Он доказал, что музыкой можно лечить самые сложные заболевания, что она действует не только на душу, как было принято считать раньше, но и влияет на организм на клеточном уровне. Сергей Ваганович считает, что музыкотерапию следует обязательно использовать при заболеваниях сердечнососудистой системы, при заболеваниях органов дыхания, а при хроническом бронхите и бронхиальной астме рекомендуется сочетать музыкотерапию с вокалом; она даёт очень хороший лечебный эффект при лечении неврозов, неврастении, депрессии, бессоннице, желудочно-кишечных заболеваниях.

 В заключение хочется пожелать ежедневного общения с музыкой, больше слушать, петь, исполнять на различных музыкальных инструментах, потому что классическая музыка приводит организм в состояние внутренней гармонии и вызывает ощущение удивительного комфорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1.Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании под ред.Н.М.Назарова.М, «Academia»;

2.Зарицкая Р.И. Вли яние музыки на процесс дыхания у детей и взрослых;

3. Емельянов Г.Фонопедический метод развития голоса. «Музыка в школе»;

4..Медведева Е.А., Комиссарова Л. Методика музыкального развития;

5.Петрушин В. Музыкальная психотерапия. М., Владос, 1999;

6.Кабалевский Д. Воспитание души и сердца. М., 1984;

7.Сухомлинский В. Эстетическое воспитание. Том 2., М., «Педагогика»;

8.Шукшина Э. Ритмика.- М., 1976.