

## Терапевтический эффект музыки

История оставила немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании с древних времен терапевтических возможностей музыкального искусства. О целебных свойствах музыки человечество узнало из Библии. Первым, кто научно объяснил эффект музыки, был Пифагор.

Выдающийся психоневролог академик В.М. Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет усталость и придает бодрость. С 1969 г. в Швеции существует музыкально-терапевтическое общество.

Благодаря сотрудникам этой организации всему миру стало известно, что звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа.

Духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнивать музыку с лекарствами, то духовная музыка—анальгетик, она облегчает боль. Пение веселых песен помогает при сердечных заболеваниях, способствует долголетию. Но самый большой эффект на человека оказывают музыка В.А. Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца еще не объясненный, так и назвали «эффект Моцарта».

Медики установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца. Кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, флейта оказывает положительное воздействие на легкие и бронхи, а труба эффективна при радикулитах и невритах.

Начиная с XIX в. наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии музыки на человека, полученных в результате экспериментальных исследований. Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, стимулирует восстановительные процессы. В начале XX в. Было экспериментально доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма, электромагнитные волны воздействуют на кровяное давление, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания.

Музыкальная терапия используется для лечения сахарного диабета: установлено, что между уровнем сахара в крови и психическим состоянием существует прямая связь.

Исследования под руководством директора московского детского Центра восстановительного лечения М.Л. Лазарева показали, что музыка оказывает благотворное влияние на весь организм, особенно на костную структуру, щитовидную железу, массирует внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей,

стимулирует кровообращение. Она повышает способность организма к высвобождению эндорфинов — мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом.

Музыка, занимающая немаловажное место в жизни человека, не только облагораживает его, но и обладает способностью оказывать воздействие на психическое и физическое состояние.

### Музыкальная терапия

Если вы полагаете, что музыкотерапия - новомодное "чудо-средство", предлагаемое всякого рода шарлатанам своим доверчивым пациентам, то ошибаетесь. О применении музыки в лечебных целях говорится в древнейших памятниках письменности, дошедших до нашего времени. Например, выдающиеся представители античности, такие как Пифагор и Аристотель, Платон, советовали с помощью музыкальных звуков восстанавливать гармонию в человеческом теле. Известно, что Авиценна (Ибн Сина), живший около 980- 1037гг., будучи ученым, философом, врачом, лечил музыкой правителей Средней Азии и Ирана от нервных и психических заболеваний. Его энциклопедия в пяти томах "Канон врачебной науки" в Средние века был руководством к действию для всех медиков Европы. В начале 19 века некоторые европейские врачи стали использовать музыку для восстановления здоровья пациентов психических клиник. До определенного времени применение музыки в медицине носило преимущественно эмпирический характер. Силой В 20 веке особенно во второй его половине, когда музыкальная терапия научное обоснование и признание ученых, она стала широко практиковаться в различных странах мира.

### Воздействие музыки

Бесспорно, музыка обладает большой силой эмоционального воздействия и целительными свойствами, она влияет на многие функции, состояния и процессы человеческого организма.

### Концентрация внимания

Некоторые из нас относятся к такой категории людей, о которых говорят, что они "растекаются мыслью по древу", "грезят наяву". Иногда кто-то не в силах сосредоточиться, чтобы завершить работу над докладом, статьей, романом, картиной. Установлено, что определенная музыка создает динамичный баланс между более логичным левым и более интуитивным правым полушариями мозга. Если вы слушаете музыку Моцарта в течении 10-15 минут, это поможет вашему сознанию обрести четкость и повысит уровень умственной организации.

### Дыхание

Человек дышит ритмично. Если он прибывает в умиротворенном состоянии, то как правило делает 25-35 вдохов в минуту. Глубокое, медленное дыхание способствует покою и контролю над эмоциями, активизирует мышление и улучшает обмен веществ. Прерывистое дыхание путает мысли, приводит к аналогичному поведению, то есть провоцирует ошибки. Если прослушать спокойную мелодию, можно углубить и замедлить дыхание, дать возможность мозгу успокоиться. Иногда быстрая и громкая музыка создает эффект, когда становится трудно дышать. В качестве примера такого "физиологического" воздействия музыки приводят сочинения Вагнера.

### Сердечный ритм

Оказывается, даже работу сердца можно регулировать с помощью музыки. В зависимости от частоты, ритма и громкости музыкального произведения ускоряется или замедляется движение сердца, меняется кровяное давление. Чем быстрее музыка, тем быстрее бьется сердце; чем медленнее музыка, тем медленнее ритм сердечных сокращений. Все это, конечно, в разумных пределах. Как и ритм дыхания, более медленное сердцебиение успокаивает мозг и помогает организму самому себя исцелять. Поэтому музыку и называют "естественным миротворцем".

### Температура тела

Неожиданный скрип двери, вой собаки и другие неприятные звуки вызывают испуг и чувство страха, когда как говорится, мурашки бегут по телу. Нередко создатели фильмов в сценах ожидания опасности используют раздражающую диссонансную музыку. И зритель чувствует, что его бросает, то в жар, то в холод. Доказано, что некоторые звуки, включая музыкальные, оказывают влияние на температуру тела и, следовательно, на адаптацию к теплу и холоду. Громкая музыка с сильными ритмами способна повысить температуру тела на несколько градусов, мягкая музыка со слабовыраженными ритмами - снизить ее.

### Стресс и боль

Нередко в условиях стресса мы принимаем фармакологические средства. Оказывается, в некоторых случаях музыка может заменить лекарства. Уровень гормонов стресса в крови значительно уменьшается у тех, кто регулярно слушает расслабляющую спокойную музыку. Кроме того, существует теория, согласно которой музыкальное удовольствие, ощущение подъема, который вызывает прослушиванием музыки, является результатом высвобождения эндорфина - вырабатываемого мозгом "собственного опиума". В результате исследования было обнаружено, что женщинам, которые слушали определенную музыку при родах, не требовалась анестезия. Музыкальная стимуляция увеличивает выделение эндорфина и тем самым снижает потребность в лекарствах.

## Восприятие времени

Мы все замечали, как музыка стимулировала к активности или приводила нас в состояние пассивности. Например, бравурная музыка марша может ускорить шаг. Классическая музыка эпохи барокко провоцирует замедление всех движений. Мелодии романтизма помогают смягчить напряженную атмосферу. В некоторых случаях такая музыка может заставить время остановиться, продлить какие-то мгновения. С другой стороны, в ситуации тягостного ожидания, когда минуты кажутся часами, яркая живая музыка может ускорить бег времени.

## Подсознание

”Мне под влиянием музыки кажется, что я чувствую то, что я собственно не чувствую, что я понимаю то, чего я не понимаю, что могу то, чего не могу”,- писал Л.Н.Толстой. Музыка уводит человека в лабиринты памяти и область подсознательного. Музыка улучшает восприятие символики - деятели искусства прекрасно это понимают. Музыкальное сопровождение любого творческого действия способно значительно повысить интерес к тому, что происходит на экране, сцене, в выставочном зале. Музыка пробуждает ассоциации, вызывая к подсознанию зрителя. Некоторые психоаналитики используют расслабление в сочетании с музыкой для ”прорыва” в подсознательную область пациента.

## Лекарство есть лекарство

Как любое лекарство, музыка - не панацея от всех недугов. ”Применять” ее следует избирательно, осмотрительно, в определенных ”дозах”, а главное – по совету специалиста. К сожалению, пока в нашей стране таких врачей мало. Однако при желании в большом городе можно найти музыкального терапевта или способ познакомиться со специальным научным исследованием.

Предположим у вас нет музыкального образования, вы редко слушаете музыку, так сказать, специально- для успокоения, поднятия настроения получения наслаждения и т.д. Если вы захотите, то сможете превратить свое общение с музыкой в более продуктивное. Прислушайтесь несколько произведений разных времен и народов, сочинения композиторов, представляющих различные музыкальные стили. Может быть, вы откроете для себя то самое, что действует на вашу психику и тело наиболее эффективно. Следует также иметь ввиду, что в рамках каждого жанра существует несколько стилей. Возможно, вам нравятся джазовые композиции. Быстрый джаз заставит вашу кровь активнее циркулировать, повысит пульс и вызовет избыточное выделение гормонов, в то время как медленный джаз способен снизить кровяное давление, перевести мозг в режим успокоения и ”увести” от проблем. Важно учитывать, что у каждого человека есть личные музыкальные предпочтения. Поэтому ваша любимая целительная музыка не должна звучать слишком громко. ”Лекарство” предназначено только для вас, а не для всех ваших домочадцев и соседей.

К вашему сведению:

Зарубежные музыкальные терапевты рекомендуют: Григорианские песнопения, использующие ритмы естественного дыхания, позволяют ощутить состояние расслабленности. Они хорошо подходят для неторопливых занятий, медитации и снятия стресса. Религиозная музыка способна успокоить и привести в состояние умиротворения. Медленная музыка Баха, Генделя, Вивальди, приносит ощущение безопасности, создает стимулирующую среду для занятий или для работы.

Элегантная музыка Гайдна и Моцарта способна повышать концентрацию внимания и активизировать память.

Музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Шопена и Листа пробуждает страстные чувства любви и симпатии.

Музыка Дебюсси и Равеля, основанная на свободно текущих музыкальных настроениях, вызывает в памяти приятные образы, дает творческие импульсы.

Джаз, блюз, регги и другие музыкальные и танцевальные формы, основанные на африканских мелодиях, поднимают настроение, рассеивают печаль, обостряют чувство юмора и повышенную общительность.

Румба маранга, макарена - ритмичные и импульсивные - ускоряют биение сердца, делают дыхание частым и глубоким, заставляют все тело двигаться.

Самба обладает уникальным свойством - она возбуждает и успокаивает одновременно.

Народные мелодии провоцируют тело совершать движения, создают ощущения благополучия.

Рок-музыка пробуждает чувства, стимулирует активные движения, снимает напряжение. Эта музыка в то же время способна спровоцировать у человека стресс и вызвать боль.

Музыка в стилях панк, рэп, хип-хоп и т.п. возбуждает и повышает активность.