



ЛЕЧЕНИЕ МУЗЫКОЙ

Истории известны случаи, когда музыка творила настоящие чудеса. Например, в средние века во время эпидемии чумы в городах, не переставая, звонили в колокола. Ученые установили, что активность микробов, «наслушавшихся» колокольного звона и церковной музыки, падает на 40%. Ученые утверждают, что звуки определенной частоты, исходящие с разной периодичностью, способны разрушать болезнетворные микробы, расслаблять мускулатуру и выводить из депрессии.

Идея исцелять музыкой родилась задолго до возникновения современной цивилизации. Об этом упоминается еще в Ветхом Завете. В библейской притче рассказывается о том, как Давид излечил израильского царя Саула от черной меланхолии своей игрой на гуслях. Эскулапы Древнего Египта советовали страдающим бессонницей слушать пение хора.

утверждали, что музыка устанавливает равновесие во всей Вселенной и, прежде всего, воссоздает гармонию в физическом теле.

Выдающийся арабский философ Авиценна 1000 лет назад музыкой лечил от нервных и психических заболеваний.

Русские знаменитые ученые: И. Сеченов, С. Боткин, И. Павлов говорили о необыкновенной способности мелодичных звуков вызывать приятные эмоции, повышать активность коры головного мозга, улучшать обмен веществ, стимулировать дыхание и кровообращение. Как показали эксперименты, особенно сильно оздоровительное воздействие на психическое и физическое состояние больных оказывает звучание струнных инструментов (прежде всего скрипка, на последнем месте – гитара). Такая музыка способствует нормализации артериального давления, уменьшает болевые ощущения, укрепляет волю больного, регулирует работу сердца.

Определенные ноты влияют на определенные органы:

- звуковая частота, соответствующая ноте **до**, влияет преимущественно на функции желудка и поджелудочной железы;
- **ре** – на желчный пузырь и печень;
- **ми** – на органы зрения и слуха;
- **фа** – на мочеполовую систему;
- **соль** – на функцию сердца;
- **ля** – легкие и почки;
- **си** – на функцию энергообмена, согревая тело.

Повышенную раздражительность и агрессивность снимают – «Лунная соната» Бетховена, «Кантата №2» и «Итальянский концерт» Баха, а также «Симфония» Гайдна.

Умиротворяют и гармонизируют психику - «Колыбельная» Брамса, «Свет луны» Дебюсси, «Аве Мария» Шуберта, вальсы Штрауса.

От бессонницы и депрессий – сюита «Пер Гюнт» Грига, «Грезы» Шумана, пьесы Чайковского.

Прекрасно воздействует «Реквием» Моцарта на людей, находящихся в тоске, печали и депрессии. Как ни странно, эти состояния исчезают довольно быстро.

Слушайте музыку! Наблюдайте, какие произведения и как на Вас воздействуют ... Собирайте в свою фонотеку те, которые Вам помогают.

И ... пойте сами! А также учитесь играть на музыкальных инструментах ...



Статью подготовила Солуянова О.В.

В статье использованы материалы сайта lisimnik.ru