

МУЗЫКА ВМЕСТО ТАБЛЕТКИ

Еще Аристотель утверждал, что с помощью музыки можно определенным образом влиять на формирование человеческого характера. Авиценна называл музыку «нелекарственным» способом лечения, наряду с диетой, запахами и смехом. Британский драматург Уильям Конгрив был убежден, что «музыка обладает магической силой и может усмирить дикаря, смягчить камень и согнуть кряжистый дуб»...

Первобытные люди верили, что звук магическим образом соединяет силы неба и земли. Слушая первые мелодии первых музыкальных инструментов — шаманских барабанов, трещоток и костяных флейт, человек осознал: музыка может многое, в том числе и лечить.

Древние китайцы считали, что она избавляет порой от тех недугов, которые неподвластны врачам. Сегодня в Китае выпускают музыкальные альбомы с весьма неожиданными для европейца названиями: «Пищеварение», «Бессонница», «Мигрень». Есть также «Печень», «Легкие», «Сердце» и даже «Концерт для почки с оркестром». Китайцы «принимают» эти музыкальные произведения, как таблетки или лекарственные травы, чтобы поправить здоровье.

Подобные сборники музыки издаются также в Японии и США. В Индии национальные напевы исполняются как профилактическое средство во многих больницах. А в Мадрасе открылся даже специальный центр по подготовке врачей-музыкотерапевтов. Ими уже найдены музыкальные пьесы для лечения гипертонической болезни и некоторых психических заболеваний, перед которыми традиционная медицина зачастую бессильна.

Современные ученые так объясняют влияние музыки на здоровье: музыкальные звуки создают энергетические поля, которые заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма. Мы поглощаем «музыкальную энергию», и она изменяет ритм нашего дыхания, кровяное давление, частоту сердечных сокращений. Одна музыка помогает одолеть трудности, превозмочь боль, обрести душевную стойкость, прибавляет силы. Другая — способна ввергнуть в коматозное состояние, заставить паниковать или вызвать тошноту.

ЕСТЬ СЧАСТЬЕ — ПЛЯШИ, НЕТ СЧАСТЬЯ — ПОЙ.

Американские ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: правильно подобранные мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом. Так, например, романтическая музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Шопена, Листа помогает снять стресс, сконцентрироваться. Эту музыку лучше всего использовать для того, чтобы активизировать симпатию, страстность и

любовь. Мажорные мелодии джаза, блюза, регги поднимают настроение, избавляют от депрессии, разряжают накал чувств.

Медленная музыка в стиле барокко (Бах, Гендель, Вивальди, Корелли) дает ощущение устойчивости, порядка, безопасности и создает духовную стимулирующую среду, которая идеально подходит для учебы или творчества.

Классическая музыка (Гайдн, Моцарт) отличается ясностью, элегантностью и прозрачностью. Она способна повышать концентрацию, память и пространственное восприятие.

Румба, маранга, макарена обладают живыми ритмами и импульсивностью, что повышает сердцебиение, делает дыхание более частым и глубоким, заставляет все тело двигаться. Самба, тем не менее, отличается редкостным свойством возбуждать и успокаивать одновременно.

Поп-музыка, а также народные мелодии провоцируют телодвижения, создают ощущение благополучия.

Рок-музыка в небольших дозах может пробудить чувства, стимулировать активные движения, ослабить боль и напряжение. Хотя, даже при небольшой передозировке, эта музыка способна вызвать диссонанс, стресс и боль в организме.

Религиозная и обрядовая музыка, грегорианские песнопения могут успокоить и привести в состояние умиротворения. Однако самый большой оздоровительный эффект на пациентов оказывают мелодии Моцарта. Этот загадочный феномен так и называется — «эффект Моцарта».