

# Музыкотерапия



Еще в древности предавалось огромное значение музыке. У **кельтов** были целые школы, где готовили бардов – специалистов в области изучения, сочинения и распространения музыки. Они составляли песенные заклинания, обладающие огромной сакральной силой, вылечивая или причиняя непоправимый вред. Передавались такие заклинания только достойным и хранились в строгом секрете. **Пифагор** создал учение о музыке сфер и музыкальном звукоряде, в котором каждой планете соответствует определенная нота, положил начало музыкальной психотерапии как средству воспитания и лечения души и тела. **Платон** считал, что лучшей охраной государства является не

армия и совершенное оружие, а музыка – простая, скромная, степенная и слаженная. **Китайцы** ставили музыку в ряд с математикой и астрономией. **Авиценна** применял музыку для лечения и утверждал о связи музыки и пульса.

Активно использоваться музыка в целях терапии стала в 19-20 веках сначала на Западе и в Америке, а потом и в России. Интерес наших ученых к проблеме воздействия музыки на организм человека проявился в ряде исследований, проводимых: **В.М.Бехтеревым**, **С.С.Корсаковым**, **И.М. Догилем**, **И.М.Сеченовым**, **И.Р. Тархановым**, **Г.П.Шипулиным** и др. Исследования выявили благотворное влияние музыки на различные системы организма человека: сердечно-сосудистую, дыхательную, двигательную, нервную, нормализацию мозгового кровообращения. Очень важными были выводы о том, что положительные эмоции, полученные от общения с искусством, музыкой оказывают лечебное воздействие на психоэмоциональное напряжение, мобилизуют резервные силы, стимулируют творчество.

В наше время в России наблюдается возрождение науки воздействия музыки на организм человека – музыкотерапии. Официально с 2003 года в Москве ФГУ Российский Научный Центр восстановительной медицины и курортологии Минздравсоцразвития под руководством **С.В. Шушарджана** готовит профессиональных специалистов в области музыкотерапии. В Санкт-Петербурге в Научно-исследовательском институте традиционной музыкальной терапии, основанной **Рушелем Блаво**, проводятся обучающие семинары, записываются диски с исцеляющей музыкой универсального диапазона. Таким образом, используя музыкотерапию, лечат многие заболевания и психические расстройства.

Ученые, медики и психологи выявили воздействие различной музыки на организм. Так называемая «коммерческая музыка» - **попса, хип-хоп (рэп), рок, тяжелый рок** пишется в **низких частотах**. Исследования показали, что звуки низкой частоты оказывают по большей части **негативное воздействие на человека**. Они вызывают упадок сил и депрессию или воспринимаются как угрожающие, например, гром или грохот землетрясения, непрерывный шум, тяжелый рок.

**Внимание! Родители!** Рок-музыка замедляет рост растений, после рок-концерта побывавшие на нем слушатели реагируют на природные раздражители в 3–5 раз хуже, чем обычно. Прослушивание рок-музыки вызывает выделение так называемых стресс-гормонов, которые стирают значительную часть хранившейся информации в мозгу. Повторяющийся ритм и низкочастотные колебания бас-гитары сильно влияют на состояние спинномозговой жидкости, и как следствие, на функционирование желез, регулирующих секреты гормонов; существенно изменяется уровень инсулина в крови; основные показатели контроля нравственного торможения опускаются ниже порога терпимости или целиком нейтрализуются.

**Под влиянием чрезмерно громкой, ритмичной музыки толпа часто становится агрессивной.** Однако в агрессивной среде эта музыка привычна для организма, и считается нормой для него. Вообще, в нашей обычной повседневной городской жизни с ее суетой, шумом, стрессами и при отрицательных эмоциях мы пребываем в диапазоне бета-волн (14-20 герц). Более высокие звуки – энергичные, четкого ритма, умеренного темпа влияют на нас благотворно, повышая уровень энергии, как физической, так и психической, вызывают радость, светлое настроение. Именно здесь и вступают в игру гармонические обертоны. Обертоны – это тонкие, едва уловимые призвуки высокой частоты, сопутствующие всем окружающим нас звукам. Только гармонические обертоны способны вселять в нас бодрость и заряжать нас энергией. Такую музыку полезно слушать по утрам, заряжаясь бодростью и оптимизмом на весь день.

**При прослушивании классической, народной, церковной музыки, звуков природы мы успокаиваемся, расслабляемся, насыщаемся положительной энергией и эмоциями, гармонией.** Ведь чем меньше звуковая волна, тем мы более расслаблены. Для классической музыки характерен ритм тела, равный 60 ударам в минуту, что приводит нас в состояние альфа-диапазона (8-13герц). Это состояние покоя и возвышенных ощущений. Такую музыку полезно слушать после трудового дня, при усталости и упадке сил.

Когда мы спим, медитируем и творим (состояние вдохновения), мы пребываем в состоянии тета-частот (4-7 герц). При глубокой медитации и бессознательном состоянии вырабатываются дельта-волны (0,5-3герц).

В настоящее время музыкотерапию используют для лечения многих заболеваний, используют в психотерапии, сельском хозяйстве, торговле.

Замечено, что в процессе занятий музыкой, пением у учащихся с умственной отсталостью активизируется мышление, формируется целенаправленная деятельность, устойчивость внимания, слушание музыки, музыкально-ритмические занятия более эффективно влияют на развитие речевой функции, слухового внимания, моторики у детей с нарушением слуха. Применяя музыкальные искусства в различных его сочетаниях (с движениями, с театрализованной деятельностью) по отношению к ребенку с проблемами в развитии, ученые и педагоги заметили, что оно выступает источником позитивных переживаний ребенка, рождает новые творческие потребности и способы их удовлетворения, обеспечивает формирование музыкальной культуры и исправляет отклонения в познавательной, эмоционально-волевой и личностной сферах, создает условия для социальной адаптации.

**Самой сильной по силе воздействия ученые считают музыку И.С.Баха, на втором месте по воздействию музыка В.А.Моцарта и Бетховена.**

Музыка Баха и Генделя, написанная в стиле барокко, обладает расслабляющим эффектом, помогает улучшить запоминание, память, помогает при изучении иностранных языков и стихов.

**Феномен музыки Моцарта объясняют тем, что вибрации его произведений совпадают с вибрациями здоровых нейронов клеток.**

Так, в Голландии увеличивают надоеи молока, используя музыку Моцарта. Тесто поднимается в несколько раз быстрее и становится лучше, пышнее и вкуснее от музыки Моцарта. Используя музыку Моцарта при подготовке к экзаменам, студенты быстрее и успешнее усваивают и запоминают учебный материал и проходят тесты. Музыка Моцарта и Чайковского способствует лечению болезней Паркинсона и Альцгеймера.



**Очень полезна так называемая музыка природы. Звуки моря, шум дождя, голоса дельфинов успокаивают, умиротворяют, звуки леса снижают кровяное давление, нормализуют работу сердца, пение птиц помогает собраться с мыслями, вызывает прилив положительных эмоций.**

Ученые выявили, что пение птиц способствует росту и развитию растений. Во Флориде, например, орошают апельсиновые рощи, используя музыку, воспроизводящую пение птиц. Такие апельсины не только слаще, но и витамина С в них на 121% больше обычных.

В Индии стимулируют рисовые плантации с помощью традиционной индийской музыки. Продуктивность урожаев выросла на 25-67%.

В Германии такая музыка является лечебной и продается только в аптеках. В Китае разработаны диски под названиями «Печень», «Сердце», «Кишечник», «Желудок» и др., где подобрана музыка, благотворно влияющая на эти органы.

В Канаде струнные оркестры играют на городских площадях для снижения количества аварий. Замечено, что, прослушивая классическую музыку в автомобиле, водитель в 15 раз снижает риск аварийных ситуаций, а прослушивание народной и классической музыки в маршрутках приводит к улучшению микроклимата в салоне, резкому снижению агрессии и раздражительности пассажиров.

Терапевтический эффект при поглаживании кошки достигается благодаря урчанию домашней любимцы, вибрации которой благотворно действуют на наш организм.



**Колокольные вибрации также обладают мощной целительной силой.** В средние века люди спасали себя от эпидемии чумы, звоня в церковные колокола. Звуки колокола создают вибрации свыше 25 кГц, повышают иммунитет. Средний спектр колокольных звуков (100-20 кГц) увеличивает капиллярный кровоток и лимфоток, а низкие звуки колокола (40-100 кГц) успокаивают психику. Это действует на всех людей, независимо от их веры.

**Молитвы, обращения к Богу, также вызывают определенный эффект. Большинство молитв направлено на оздоровление организма, способствуют очищению и излечению (духовному и, соответственно, физическому).**

Феномен намоленных икон. Он состоит в том, что частое произношение «шифрованных» текстов (молитв) перед одним и тем же образом позволяет записать на поверхности иконы определенную информацию. Такая икона создает вокруг себя волновую ауру определенной частоты, которая самостоятельно воздействует на человека. Поэтому совершенно реально просить помощи у образа, лика. Имейте свои собственные образы и лики, обращайтесь к ним с любовью и благодарностью, и они будут служить вам источником высоких вибраций и исцеления.

Ученые, врачи выявили **благотворное влияние классической музыки на состояние нашего здоровья:**

**Снимает боль, эмоциональное напряжение:**

- Полонез Огинского «Прощание с Родиной»
- Ф.Лист «Венгерская рапсодия-1»
- Бетховен «Фиделио»
- Хачатурян Сюита «Маскарад»
- Дворжак «Юморески»
- Д.Гершвин «Американец в Париже»

**Снимает неврозы, раздражительность, разочарование, поднимает над повседневностью в высшие сферы:**

- Гайдн. «Симфония»

- Бетховен «Лунная соната», «Симфония ля-минор»
- Бах «Итальянский концерт», «Кантата №2»
- Музыка Генделя

**Успокаивает, уменьшает тревогу и неуверенность:**

- Шуберт «Аве Мария»
- Шопен. Мазурки и прелюдии
- Брамс «Колыбельная»
- Штраус. Вальсы
- Дебюсси «Свет луны»
- Бетховен «Симфония №6, часть 2», «Ноктюрн соль-минор»

**Уменьшает наркотическую зависимость от алкоголизма и никотина:**

- Шуберт. «Аве Мария»
- Бетховен «Лунная соната»
- Свиридов «Метель»
- Сен-Санс «Лебедь»

**Восстанавливает кровяное давление, сердечную деятельность, снимает напряженность в отношениях с другими людьми:**

- Шопен «Ноктюрн ре-минор»
- Мендельсон «Свадебный марш»
- Бах «Кантата 21», «Концерт ре-минор для скрипки»
- Барток «Соната для фортепиано», «Квартет 5»
- Брукнер «Месса ля-минор»

**Бессонницу лечат:**

- Григ. Сюита «Пер Гюнт»
- Сибелиус. «Грустный вальс»
- Шуман. «Грезы»
- Чайковский. Пьесы

**Гастрит не любит:**

- Бетховен. «Соната №7»

**Уменьшает суставные боли:**

- Музыка Моцарта

**Эпилепсия не любит:**

- Музыка Моцарта

**Улучшает зрение:**

- Музыка Моцарта

**Рост умственных способностей у детей:**

- Музыка Моцарта

**Стимулирует умственную деятельность:**

- Музыка Бетховена
- Музыка Штрауса

**Синдром хронической усталости лечит:**

- Григ. «Утро» из «Пер Гюнта»
- Мусоргский «Рассвет над Москвой-рекой» (из оперы «Хованщина»)
- Романс «Вечерний звон»

#### Ускоряет рост растений:

- Музыка Россини
- Скрипичные сонаты Баха

Для поднятия жизненного тонуса, улучшения самочувствия, настроения, активности, творческой энергии:

- П. Чайковский «Шестая симфония, часть №3»
- Шопен «Прелюдия 1, опус 28»
- Ф. Лист. «Венгерская рапсодия -2»
- Бетховен «Увертюра Эдмонд»
- Демис Руссос, Сара Брайтман, Э. Хампердинк, А. Пахмутова «Беловежская пуща»

Гармоничные мелодии, звуки в буквальном смысле слова перезаряжают наши внутренние аккумуляторы жизненной энергии. Для этого достаточно просто слушать игру на определенных музыкальных инструментах. А можно воспользоваться и самым простым и близким нам инструментом — нашим собственным голосом!

Вот результаты исследований воздействия музыкальных инструментов на организм человека:

- **Скрипка** – лечит душу, помогает самопознанию, вызывает сострадание, очень благотворно действует на меланхоликов,
- **Орган** – приводит ум в порядок, гармонизирует энергопоток позвоночника, это-проводник между космосом и землей
- **Пианино** – воздействует на почки, мочевой пузырь, очищает щитовидную железу
- **Барабан** – восстанавливает ритм сердца, стимулирует кровеносную систему
- **Флейта** – очищает бронхолегочную систему, лечит несчастную любовь, снимает раздраженность и озлобленность
- **Баян, аккордеон** – активизирует работу брюшной полости
- **Арфа и струнные инструменты** гармонизируют работу сердца, лечат истерию, кровяное давление
- **Саксофон** – активизирует сексуальную энергию, половую систему
- **Кларнет, флейта-пикколо** – подавляет уныние, улучшает кровообращение
- **Контрабас, виолончель, гитара** – воздействуют на сердце и тонкую кишку, лечат почки
- **Цимбалы** – уравнивает печень
- **Балалайка** – лечит органы пищеварения
- **Труба** – лечит радикулит

Музыка, как отмечали древние, связана и с зодиакальными знаками. Семь белых клавиш и пять черных представляют собой зодиак в миниатюре.

Знак Зодиака	Нота	Тональность
Овен	До	До-мажор
Телец	До-диез, ре-бемоль	До-диез-мажор
Близнецы	Ре	Ре-мажор
Рак	Ми-бемоль, ре-диез	Ми-бемоль-мажор
Лев	Ми	Ми-мажор
Дева	Фа	Фа-мажор

Весы	Фа-диез, соль-бемоль	Фа-диез-мажор, соль-бемоль-мажор
Скорпион	Соль	Соль-мажор
Стрелец	Соль-диез, ля-бемоль-мажор	Соль-диез-мажор ля-бемоль-мажор
Козерог	Ля	Ля-мажор
Водолей	Ля-диез, си-бемоль	Ля-диез-мажор, си-бемоль-мажор
Рыбы	Си	Си-мажор

Эти данные позволяют оценить воздействие отдельных нот на конкретного человека и в зависимости от даты его рождения построить процесс исцеления. Ведь когда человек болен, в мелодии его человеческого тела закладываются фальшивые нотки. С помощью музыкотерапии можно откорректировать эти изменения. Например, если вы – Близнец, то вам рекомендуется слушать музыку в тональности ре-мажор. Слабые органы Близнеца – легкие и парный орган – толстый кишечник. Значит, предпочтительны звуки флейты и аккордеона, баяна. Можно пропевать ноту «РЕ», направляя вибрацию или энергию желтого цвета (цвет Близнецов) в больной орган. Если вы Лев, слушайте музыку в тональности ми-мажор, предпочтения отдавая арфе, контрабасу и гитаре, т.к. слабые органы Льва - сердце и парный орган - тонкий кишечник. Прпевайте ноту «МИ», направляя золотисто-рыжий или темно-оранжевый цвет (Лев – знак стихии огня) в больные органы.

В заключение хочется отметить, что музыка – самое безопасное профилактическое средство. Она не вызывает побочных явлений и негативных последствий. Она показана всем без исключения. Это то средство, которое доступно каждому и никогда не принесет вреда.. В человеке заложено стремление к прекрасному, духовному. К тому, что могло бы подпитать, поддержать и дать вдохновение. Музыка позволяет услышать самого себя, обрести гармонию с природой, окружающей жизнью. Поэтому так необходимо каждому из нас познавать подлинную музыкальную культуру.

*Автор-составитель: Елена Лучина, г. Москва*