***Влияние музыки на здоровье человека.***

Влияние музыки на здоровье человека давно всем известно. Тем более, что именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека.

 Почему музыка занимает в нашей жизни значительное место?

Ещё первобытные люди верили, что звук магическим образом соединяет силы неба и земли.

 Радостно на душе – сама просится на волю весёлая, бодрая песня. Замечтался – на ум приходит мелодия неторопливая, задумчивая. А горе навалилось – ничто не выразит так, как музыка, боль и скорбь человеческую.

Древние философы: Платон и Аристотель считали музыку лекарством, исцеляющим не только тело, но и душу.

 Древние китайцы считали, что музыка избавляет порой от тех недугов, которые неподвластны врачам.

 Современные исследования показали, что человеческое тело находится в постоянной музыкальной вибрации. Учёные установили, что музыка воспринимается разными зонами человеческого мозга. На основе компьютерных томограмм, исследователи составили «музыкальную карту мозга», выяснилось, что аккорды в виде терции и тонического

трезвучия воспринимаются только лобными долями головного мозга, отвечающими за наши положительные эмоции.

 В современном мире есть такое понятие – ***музыкальная терапия.***

Сегодня в Китае выпускают музыкальные альбомы с весьма неожиданными для европейца названиями: «Пищеварение», «Бессонница», «Мигрень». Есть также «Печень», «Лёгкие», «Сердце» и даже «Концерт для почки с оркестром». Китайцы принимают эти музыкальные произведения, как

таблетки и лекарственные травы, чтобы поправить здоровье. Подобные сборники музыки издаются в Японии.

 В Индии национальные напевы используются как профилактическое средство во многих больницах.

 А в Мадрасе есть специальный центр по подготовке врачей – музыкотерапевтов. Найдены музыкальные пьесы для лечения гипертонической болезни и некоторых психических заболеваний, перед которыми традиционная медицина зачастую бессильна.

 В С-Петербурге успешно работает центр, в котором врачи-композиторы сочиняют для каждого больного их *«личную»* музыку, излечивающую даже ДЦП и умственную отсталость. Большинство людей используют музыку просто интуитивно для поднятия настроения, работоспособности, улучшения самочувствия. И уж никакой отдых не обходится без музыки.

 Западные учёные, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом. Самый большой эффект на пациентов оказывают мелодии В. Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца ещё необъяснённый и поэтому загадочный, так и назвали «Эффект Моцарта».

 Один из исследователей «Эффекта Моцарта», доктор Гордон Шоу объясняет: вибрация звуков создаёт энергетические поля, заставляющие резонировать каждую клеточку нашего организма. Мы поглощаем

«музыкальную» энергию, и она нормализует ритм нашего дыхания, пульс, артериальное давление, температуру, снимает мышечное напряжение. Поэтому правильно подобранная мелодия оказывает благоприятное воздействие на больных людей и ускоряет выздоровление.

 В Канаде струнные квартеты Моцарта играют на городских площадях, чтобы упорядочить уличное движение и тем самым снизить количество ДТП.

 Японцы выяснили: когда музыка звучит в пекарне, тесто подходит в 10 раз быстрее

 Замечено, что прослушав серенаду Моцарта, коровы давали вдвое больше молока.

 Музыка должна быть обязательно полифонической, то есть многоголосой.

***Для оздоровления организма музыкотерапевты советуют слушать:***

Звон колоколов и колокольчиков.

М. Мусоргский, опера «Борис Годунов» - сцена коронования.

С. Рахманинов, 2-ой концерт. Ростовские колокольные звоны.

***При многих соматических заболевания, язве желудка, а также для положительного воздействия на психику****:* Произведения В. Моцарта.

***При язвенных болезнях желудка и гастрите***– сонаты Л. Бетховена.

***Снимают раздражительность и нервные напряжения*:** Л.Бетховен «Лунная соната», П. И. Чайковский «Времена года», П. И. Чайковский «Сентиментальный вальс». Песни М. Таривердиева и А. Пахмутовой.

***Полное расслабление:*** Д. Шостакович «Вальс» к к/ф «Овод», Г. Свиридов «Романс» к повести «Метель».

***Снимают зажатость, заторможенность, повышают творческий импульс:*** И. Дунаевский «Марш» к к/ф «Цирк».А. Хачатурян «Танец с саблями».

***Поднимает давление:*** Мендельсон «Свадебный марш».

***Снижает давление:*** П. И. Чайковский «Лебединое озеро»,

Э. Григ «Пер Гюнт».

***Тонизирующее, бодрящее действие:*** Брамс «Венгерский танец»,

Монти «Чардаш».

***Снимает головную боль:*** Огинский «Полонез», Л. Бетховен «К Элизе».

***Улучшает работу сердца:*** Л. Бетховен, «5-я симфония»,Равель «Болеро», С. Рахманинов «Элегия».

***Приятного прослушивания для Вашего здоровья!***

