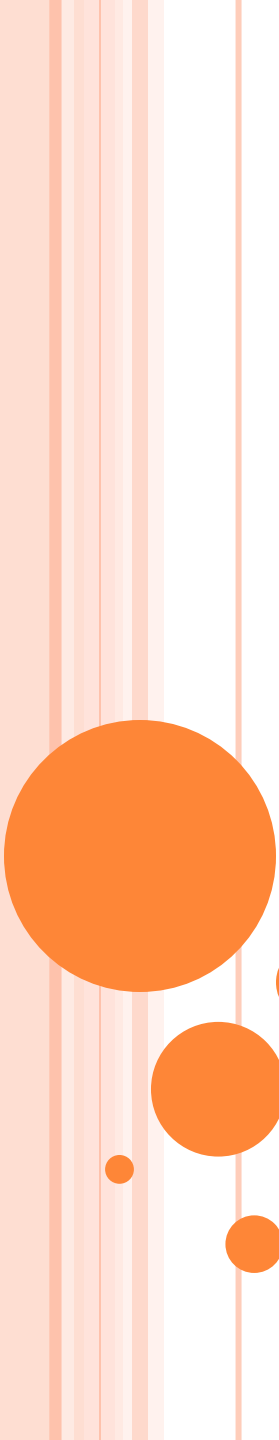


Музыка, которая лечит





**МУЗЫКА МОЖЕТ УСПОКОИТЬ ИЛИ,
НАОБОРОТ, ВОЗБУДИТЬ. РАЗВЕСЕЛИТЬ
ИЛИ ЗАСТАВИТЬ ПЛАКАТЬ. ВСЕ МЫ –
КТО РЕЖЕ, КТО ЧАЩЕ – ПОЛЬЗУЕМСЯ
ЭТИМИ ЕЕ ВОЗМОЖНОСТЯМИ. ОДНАКО
МАЛО КТО ЗНАЕТ, ЧТО МУЗЫКУ, КАК
ТАБЛЕТКУ, МОЖНО «ПРИНИМАТЬ» ОТ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ЛИШНЕГО ВЕСА,
НЕВРОЗОВ ИЛИ БЕССОННИЦЫ.**

ЗДОРОВЫЙ РЕПЕРТУАР



Мы все пользуемся музыкой в «лечебных целях», но, как правило, чисто интуитивно. Просто знаем, что от этого мотива голова трещит, а вот под эту мелодию можно и вздремнуть. Однако ученые уже разработали совершенно конкретные музыкотерапевтические рекомендации.



ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ

Музыка Брамса, например, «страстным стремлением к покою и внутренней гармонии» исцелит от усталости.

Вспомним третью часть Третьей симфонии - [http://library/Иоганнес Брамс - Симфония 3 часть 3 audiopoisk.com.mp3](http://library/Иоганнес_Брамс_-_Симфония_3_часть_3_audiopoisk.com.mp3),

первую часть

Четвертой - [http://library/И. Брамс Симфония 4 e-moll 1 часть.mp3](http://library/И._Брамс_Симфония_4_e-moll_1_часть.mp3), [Скрипичный концерт \(Скрипичный концерт, ч.2\)](#)

и, конечно, «[Венгерские танцы](#)» ([Венгерский танец № 1](#)) - заряд энергии на неделю, особенно если послушать в понедельник утром.

**От раздражительности и
неврозов поможет музыка
Чайковского.**



Подойдет любая – от «Вариаций на тему рококо» до «Славянского марша». Особое внимание стоит уделить балетам, увертюре-фантазии к «Ромео и Джульетте», симфонии «Зимние грезы» и, конечно, его операм.



От МИГРЕНИ

японские врачи обычно предлагают «Весеннюю песню» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, «Американец в Париже» Гершвина.

Головную боль снимает прослушивание Полонез Огинского

МУЗЫКА, НОРМАЛИЗУЮЩАЯ СОН



Это сюита Э.Грига "Пер Гюнт" (как ни странно).

Однако если захочется разнообразить музыкальный репертуар, то перед сном можно послушать Жюля Массне

«Размышление» из оперы Таис.,

"Баркаролу" Ж.Оффенбаха из оперы Сказки Гофмана

и, конечно, "Песни без слов" Мендельсона Бартольди



Музыка для стабилизации давления

Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.

Главное правило: музыка не должна быть слишком быстрой, громкой и диссонансной, в противном случае в организме происходит выброс адреналина, который далеко не всем полезен.

МУЗЫКА И КРАСОТА ОБЪЕДИНЯЮТСЯ ЕЩЕ ДО НАШЕГО РОЖДЕНИЯ



Как считают психологи, реагировать на музыку ребенок начинает еще в утробе матери. Некоторые полагают даже, что классические произведения способны оказать благотворное влияние не только на здоровье и умственные способности, но и на внешние данные ребенка.

Гармония звуков способствует формированию эстетического вкуса, развивает интеллект, усидчивость и даже черты лидера. Кроме того, музыка весьма существенно влияет на развитие образной памяти. Установлено, что при музыкальном стимулировании в мозге увеличивается количество гормонов, способствующих росту нейронов. Малыши, прошедшие внутриутробное музыкальное «обучение», обычно характеризуются повышенными адаптационными способностями и опережением стандартных темпов физического и речевого развития.



В ходе экспериментов было обнаружено, что плод успокаивается при звуках музыки Вивальди и Моцарта, а при проигрывании произведений Бетховена или Брамса начинает энергично толкаться.

Очень полезно беременным пение. Переходы поющего голоса от высоких звуков к низким и наоборот активизируют рост тех органов и систем ребенка, которые настроены на определенные звуковые частоты. Орган слуха малыша получает необходимую ему тренировку и стимулирует мозг. Несколько десятилетий назад знаменитый французский акушер Мишель Оден организовывал в своей клинике хоры A-sarrella из будущих мам. Специально для них были разработаны несложные вокальные упражнения. В результате на свет появлялись более жизнеспособные, спокойные и крепкие малыши

Музыка воды, леса, джунглей и т.д.



Сегодня на прилавках музыкальных магазинов можно увидеть разнообразные диски с оригинальными компиляциями, например «Канон Пахельбеля и море», «Времена года» Вивальди и пение птиц, «Фортепианный концерт Моцарта и звуки дождя» и т.д. Такого рода эксперименты абсолютно безвредны и весьма любопытны. Более того, они даже оправданы исторически, потому что в старые добрые времена оркестры выступали в роскошных садах и парках на фоне изысканных фонтанов и декоративных водопадов в сопровождении ветра, колышущего деревья, и поющих птиц, затаившихся в ветвях.

Музыкотерапия

Использование в комплексно-санаторном лечении психотерапии с элементами музыки значительно улучшает самочувствие больных неврозами, депрессиями, расстройствами сна. После двух-трех сеансов группового гипноза-отдыха под специально подобранную мелодию сон восстанавливается у **45** процентов пациентов, к концу лечения – у **75-80** процентов.

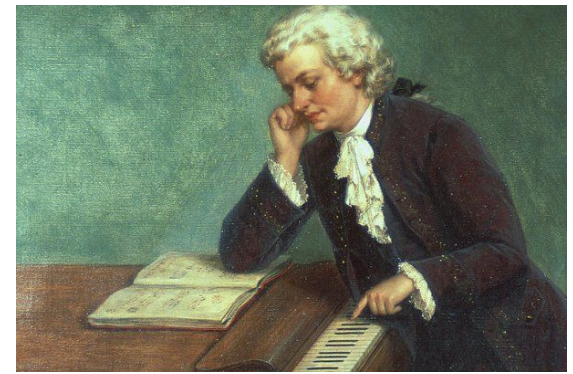
Специалисты отмечают, что музыка влияет на выработку гормонов, которые связаны с эмоциональными реакциями, например с ощущением радости и тревоги, проявлением отваги, мужества.

В голландских больницах проводятся исследования по выявлению воздействия музыки на течение болезней сердца. Известно, что «сердечникам» показаны мажорные мелодии.

Во Франции, в Национальном институте переливания крови, во время операций передается музыка, подобранная в строгом соответствии с ее физиологическим действием на организм, индивидуальными особенностями человека и характером заболевания.

В Китае и Японии музыкотерапевты помогают пациентам сформировать домашнюю музыкальную аптечку, в которой могут лежать диски «Печенка», «Легкие», «Мигрень», «Пищеварение» и т.д.

ЭФФЕКТ МОЦАРТА



Самой полезной для здоровья и красоты специалисты считают музыку Моцарта. Произведения Моцарта рекомендуются для снятия стресса, эффективного усвоения учебного материала, от головной боли, а также во время восстановительного периода, например после студенческой сессии, ночной смены, экстремальных ситуаций и т.д.

Европейские специалисты отмечают, что направление лечебного воздействия музыки зависит не только от ее характера, но и от музыкального инструмента, на котором ее исполняют. Например, звучание кларнета положительно влияет на систему кровообращения, струнные инструменты действуют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, а флейта позитивно воздействует на легкие и бронхи слушателей.

Музыка лечит

Воздействие инструментов на органы

Позвоночник - барабан



Сердце - гитара



Печень - флейта



Желчный пузырь - гобой



Тонкий кишечник - скрипка



Легкие - арфа



Почки - саксофон



Желудок - клавишные инструменты



Поджелудочная железа - труба



Толстый кишечник - губная гармонь



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!

