

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ
НА ЗДОРОВЬЕ
ЧЕЛОВЕКА

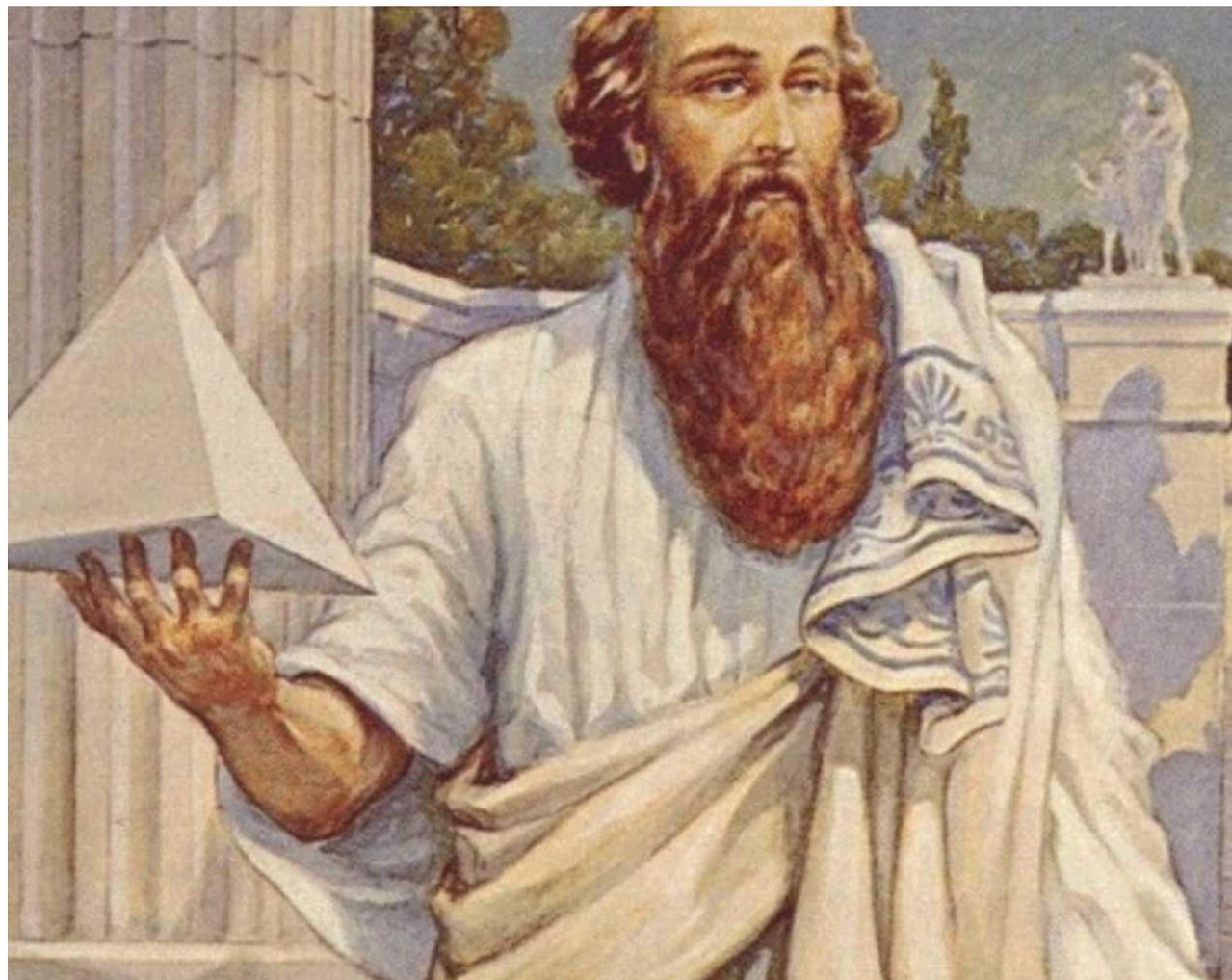
*Выполнил
студент
группы Э-024:
Рябов Даниил*

ВВЕДЕНИЕ

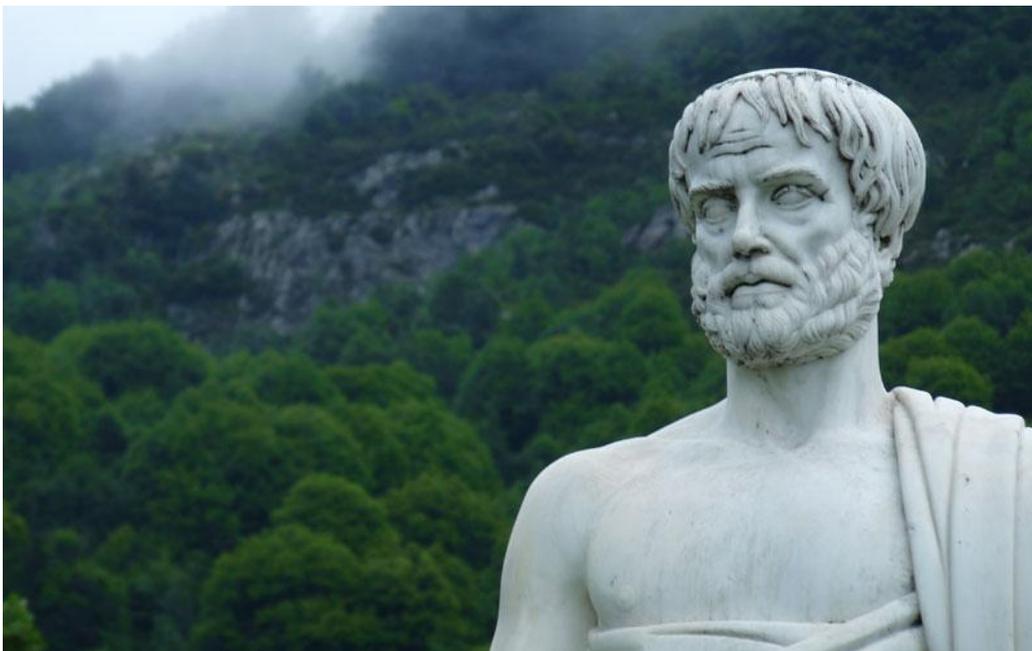
- Музыка – феноменальное явление. Её взаимоотношения с человеком удивительны. Мелодичные звуки вершат чудеса – в человеке пробуждается, преобразуется душа, меняются состояние, настроение. Музыка усиливает любую радость, успокаивает любую печаль, изгоняет болезни, смягчает любую боль. Музыка властвует над нашими эмоциями. А эмоции, оказывается, даже побеждают физическую боль.

История (Пифагор)

Еще в древности музыка была отделена от остальных искусств. По мнению античных исследователей, она подчинялась каким-то объективным законам и существовала вне зависимости от человека. У истоков современной музыки, как это ни удивительно, стоял известный всем древнегреческий ученый Пифагор. Точнее, музыка существовала задолго до Пифагора, но он был первым, кто в математических терминах описал, что такое ноты, а также приятные и неприятные слуху созвучия. После всех его опытов музыка была объявлена точной наукой, главными законами которой являются гармонические пропорции. Пифагор лечил многие болезни духа, души и тела, играя составленные им специальные музыкальные композиции. В своем университете в Кротоне Пифагор начинал и кончал день пением: утром, для того чтобы очистить ум от сна и возбудить активность, подходящую дню, вечером пение должно было успокоить и настроить на отдых. Известно, что пифагорейцы пользовались специальными мелодиями против ярости и гнева.



История (Аристотель)



Аристотель разработал в своих трудах учение о мимесисе, в котором раскрывались представления о внутреннем мире человека и способах воздействия на него при помощи искусства. По мнению Аристотеля, с помощью музыки можно определенным образом влиять на формирование человека, музыка способна оказывать известное воздействие на этическую сторону души. Аристотель подробно описал музыкальные лады, ведущие к изменению психики. Музыка, звучащая в одних ладах, делает человека жалостливым и размягчённым, звучание других способствует раздражению или возбуждению. Так, Аристотель утверждал, что уравновешенное воздействие на психику человека оказывает дорийский лад - мужественный и серьёзный. Фригийский лад воспринимался как неуравновешенный и возбуждающий, лидийский - как жалобный и размягчающий. Аналогичные предписания делались и для музыкальных инструментов. Не рекомендовалась музыка, исполняемая на так называемых эвлетических инструментах, к которым относились авлос (род старинного гобоя), флейты, бубны, тимпаны, а рекомендовалась кифаристика, т.е. музыка, исполняемая на струнных - кифарах, мирах, наблах.

ЛЕЧЕНИЕ МУЗЫКОЙ В РОССИИ

- Русские ученые И.М.Сеченов, С.П. Боткин и И.П.Павлов открыли зависимость – с помощью музыки можно регулировать диссинхронные ритмы, появляющиеся в мозгу при стрессе. Известные русские ученые В.М.Бехтерев, И.М.Сеченов и др. отмечали огромное влияние музыки на нервную систему, на дыхание, кровообращение. Те или иные мелодии могут поднимать артериальное давление или понижать его, убыстрять пульс или замедлять.
- В московском центре "Эйдос" музыкальная терапия используется для лечения сахарного диабета. Было установлено, что между уровнем сахара в крови и психическим состоянием существует прямая связь. Таким образом, изменяя и регулируя свое психическое состояние, человек может изменить уровень сахара в крови. В этом большую помощь оказывают звуки природных шумов: прибоя, пения птиц, рокота океанских волн, раскатов грома, шума дождя.

ЛЕЧЕНИЕ МУЗЫКОЙ В РОССИИ

•В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. Факт остаётся фактом: музыкотерапия в мире становится признанной наукой. Более того, в целом ряде западных вузов сегодня готовят профессиональных докторов, врачующих музыкой. Россия так же взяла на вооружение этот опыт. При Музыкальной академии имени Гнесиных создано отделение музыкальной реабилитации. Отделение музыкотерапии и реабилитации успешно работает и в Российской академии медицинских наук. Педагогам – музыкантам необходимо идти в ногу с актуальными тенденциями в науке. Музыкальная терапия вместе с арттерапией, то есть терапией средствами изобразительного искусства, может стать эффективным методом лечения школьных неврозов, которые сегодня всё больше поражают учащихся, как в процессе получения образования, так и в современной жизни вообще.

Эксперименты

Эксперименты ведутся в нескольких направлениях:

- 1) *влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы;*
- 2) *влияние музыки великих гениев человечества; индивидуальное воздействие отдельных произведений композиторов;*
- 3) *воздействие на организм человека традиционных народных направлений в музыке, а также современных направлений.*

В начале XX века было экспериментально доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма, электромагнитные волны воздействуют на изменение кровяного давления, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания. Особо интенсивно изучается влияние музыки в последние десятилетия. Не случайно в современной медицине всё большее распространение получает наряду с фитотерапией и арттерапией музыкотерапия. Речь идёт о восстановлении здоровья человека при помощи занятий музыкой.



ОСНОВНОЕ ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ЧЕЛОВЕКА



•Феномен музыкального воздействия специалисты объясняют так: «Организм человека – это система вибрирующая. А музыка – это тоже вибрация, только упорядоченная, определенным образом синхронизированная. Она вносит порядок в нашу систему, настраивает ее на определенный лад, влияет на настроение и работу внутренних органов и систем».



”МУЗЫКАЛЬНЫЙ НАРКОМАН”

- Западные медики ввели в свой лексикон новый диагноз - ”музыкальный наркоман”. Швейцарские ученые доказали, что после рок-концерта побывавшие на нем слушатели реагируют на природные раздражители в 3-5 раз хуже, чем обычно.

Лечение музыкой

Для эффективности музыкальной терапии ее применяют по определенным правилам, которые более основаны на психофизиологических принципах, чем на эстетических и художественных. Вот самые важные из них:

1. Перед началом исполнения изучите информацию об исполняемом произведении. Необходимо знать его суть и структуру. Полезно узнать заранее текст исполняемого произведения, или иметь его перед глазами при исполнении, чтобы не мешали напряженные попытки уловить слова, которые не всегда четко произносятся или заглушаются оркестром.
2. Расслабьтесь - это поможет вам "открыть двери бессознательного" и принять в полной мере действие музыки. При этом не важно, хотите вы испытать успокаивающее действие или же стимулирующее и поднимающее настроение.
3. Важно правильно выбрать дозу. Лечение музыкой должно быть достаточно коротким, чтобы не вызвать усталости и возможных защитных реакций.
4. Силу или громкость музыки нужно осторожно регулировать. Малую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но также и для стимулирующей музыки. Большая громкость утомляет и потрясает нервную систему.
5. После прослушивания лечебной музыки отдохните некоторое время. Это благоприятствует ее полному, не нарушающему душевное равновесие, действию на бессознательное.
6. Известно, что бессознательное наиболее активно во время сна, при этом оно также восприимчиво и к внешним импульсам. Поэтому музыкальную терапию можно применять во время сна. Терапевтическое использование музыки во время сна особенно рекомендуется для детей, в психиатрии и вообще для людей беспокойных и возбужденных.
7. Выбор музыкальных произведений должен быть хорошо продуман. Он гораздо сложнее, чем может показаться на первый взгляд. Иногда необходимо, чтобы принципы, кажущиеся очевидными, были ограничены и даже игнорированы. Казалось бы, очевидно использование успокаивающей, стимулирующей или жизнерадостной музыки. Однако все не так просто.

Лечение музыкой

Вокальная музыка считается наивысшим искусством, т.к. она естественна. Как бы ни были совершенны струны, они не могут воспроизвести то же впечатление на слушателя, что и голос. Можно сказать, что голос имеет тот магнетизм, которым не обладает инструмент, потому что голос - идеальный природный инструмент, по образу которого смоделированы все инструменты мира. Чаще надо петь, и тогда мы сможем оказать своему организму неоценимую услугу, т.е. избавить его от многих болезней.

В сущности, пение - это пропевание гласных звуков. Например, если петь гласные, то:

А - насыщает организм кислородом,

Е - удаляет избыток отрицательной энергии,

И - активно воздействует на мозг, глаза, нос и уши,

О - оказывает оздоровительный эффект на сердце и лёгкие,

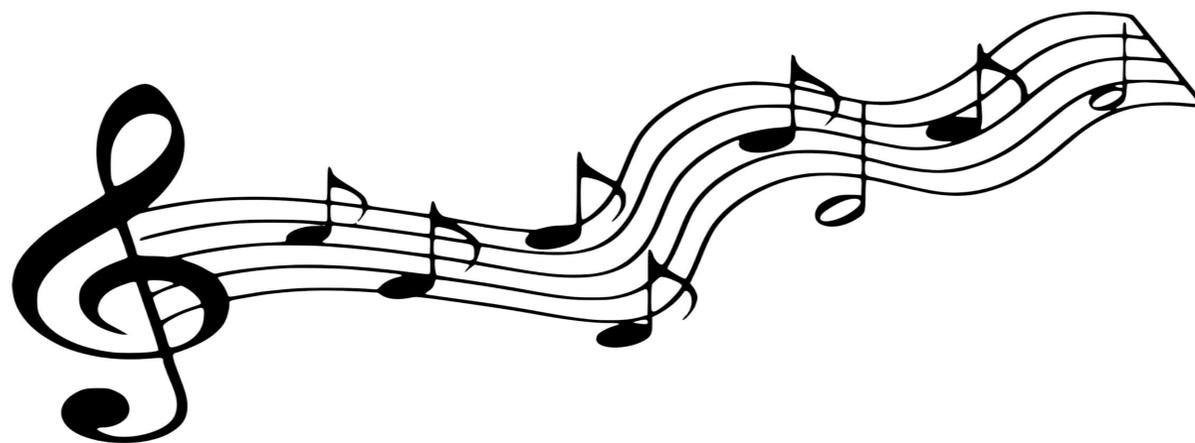
У - оказывает положительное воздействие на область живота,

Э - укрепляет сердечно-сосудистую систему,

Ю - при болезнях почек, мочевого пузыря, костей,

Я - производит обезболивающий эффект,

В - воздействует на нервную систему, спинной мозг.



Какие композиции, что лечат

Для эффективности музыкальной терапии ее применяют по определенным правилам, которые более основаны на психофизиологических принципах, чем на эстетических и художественных. Вот самые важные из них:



- От *головной боли* помогают «Венгерская рапсодия» Листа, «Фиделио» Бетховена, «Американец в Париже» Гершвина, полонез Огинского.
- *Успокоить нервы* помогут «Колыбельная» Брамса, «Свет луны» Дебюсси, «Аве Мария» Шуберта, мазурки и прелюдии Шопена, вальсы Штрауса. При депрессии и при психозе показаны элегии, ноктюрны и колыбельные. Такая музыка возвращает в безмятежное детство.
- *Раздражительность, невроты и озлобленность* снимают «Лунная соната» Бетховена, «Кантата №2» и «Итальянский концерт» Баха, симфонии Гайдна».
- *Стойко снижают кровяное давление* музыка из балета «Лебединое озеро» Чайковского, «Свадебный марш» Мендельсона, «Ноктюрн ре-минор» Шопена и «Концерт ре-минор» для скрипки Баха.
- Так же романтическая музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Шопена, Листа помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий и медитации.



”ЭФФЕКТ МОЦАРТА”

•Но самый большой эффект, по мнению специалистов, на пациентов оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца еще не объясненный, так и назвали – ”эффект Моцарта”

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- В нашем сложном земном мире любое явление можно использовать как во благо, так и во вред. Музыка - не исключение. Она создает настроение, будит в нас эмоции, она может привести в волнение, настроить на печальный или радостный лад. В музыке можно найти все: и успокоение, и энергию, и здоровье. Надо лишь уметь слушать.

Спасибо за внимание