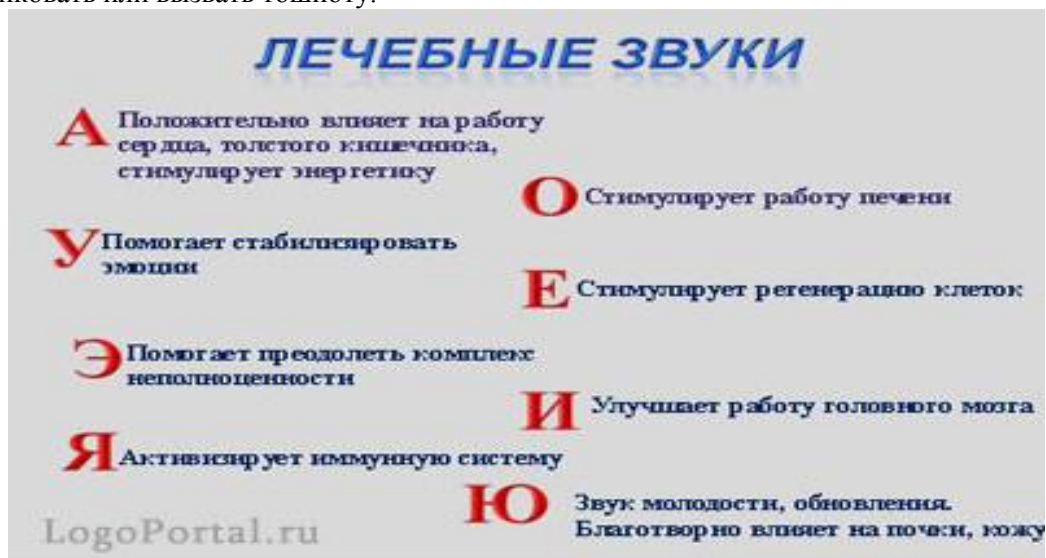


МУЗЫКА ВМЕСТО ТАБЛЕТКИ

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 кривой 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, заставляют 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».