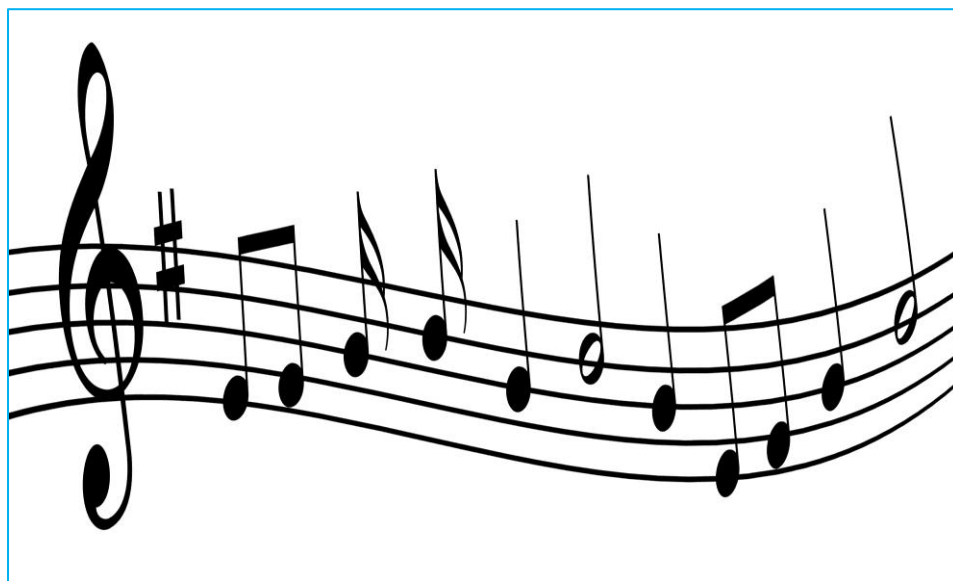


*Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр «Поиск»*

Музыка и здоровье человека



*Составил
руководитель творческого объединения «Мечтатели»
Патраков А.Н.*

с.Саранпауль, 2017 год.

Музыка и здоровье человека

Звучит тихая музыка и ученик читает ...

Музыка... Такая земная и неземная. Музыка – словно отражение иного пространства, иного времени, иных миров. Она звучит и в шуме водопада, и шелесте листьев, и пении птиц. Музыкой наполнены травы, тянущиеся к Солнцу, ибо Солнце – сама музыка.

1. “Из глубины веков”

– “Музыка, ее первый звук, родилась одновременно с творением мира”, – так утверждали древние мудрецы. Все древнейшие учения земных цивилизаций содержат в себе подобные утверждения и опыт воздействия музыки на животных, растения и человека.

В древности выделяли 3 направления влияния музыки на человека:

- 1) *на духовную сущность человека;*
- 2) *на интеллект;*
- 3) *на физическое тело.*

“Музыка усиливает любую радость, успокаивает любую печаль, изгоняет болезни, смягчает любую боль, и поэтому Мудрецы Древности поклонялись Единой силе Души, Мелодии и Песни”.

Именно “Единой силе Души, Мелодии и Песни” поклонялись друиды – кельтские жрецы древней Британии. Кельтские жрецы придавали музыке настолько большое значение, что в их ордене была установлена специальная категория – Барды – которые занимались изучением и распространением музыки. Они имели понятие о цветовых оттенках музыки, об инструментах, которые позволяют управлять; о том, как создать инструменты способные исцелять или причинять вред. Пифагор учился музыке в Египте и сделал музыку предметом науки в Италии. Получив сокровенные знания о божественной теории музыки, Пифагор основал науку о гармонии сфер, утвердив музыку как точную науку. Известно, что пифагорейцы пользовались специальными мелодиями против ярости и гнева. Они проводили занятия математикой под музыку, так как заметили, что она благотворно влияет на интеллект.

Платон, великий Учитель древности и последователь учения Пифагора, считал музыку главным средством воспитания гармонической личности. Аристотель также утверждал, что с помощью музыки можно определенным образом влиять на формирование человека, и что музыка способна оказывать известное воздействие на этическую сторону души.

Великий врачеватель древности Авиценна называл мелодию “нелекарственным” способом лечения наряду с диетой, запахами и смехом.

В III в. до н.э. в Парфянском царстве был выстроен специальный музыкально-медицинский центр. Здесь музыкой лечили от тоски и душевных переживаний.

Древние трактаты утверждают: Вселенная звучит, но привычный человеческий слух не улавливает небесных звучаний. Их воспроизводит музыка – отражение космической гармонии. Человек, как часть Вселенной, настраиваясь посредством прекрасных мелодий на гармонические звучания Космоса, обретает духовные силы и физическое здоровье.

2. “День сегодняшний”

Начиная с XIX в. наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии музыки на человека и живые организмы, полученных в результате экспериментальных исследований. Особо интенсивно изучается влияние музыки в последние десятилетия.

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.*

Постепенно накапливаются научные данные, подтверждающие знания древних о том, что музыка - мощнейший источник энергий, влияющих на человека.

Еще в XIX веке ученый И. Догель установил, что под воздействием музыки меняются кровяное давление, частота сокращений сердечной мышцы, ритм и глубина дыхания, как у животных, так и у человека. Известный русский хирург академик Б. Петровский использовал музыку во время сложных операций: согласно его наблюдениям, под воздействием музыки организм начинает работать более гармонично.

Выдающийся психоневролог академик Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет растущую усталость и придает физическую бодрость.

С 1969 г. в Швеции существует музыкально-терапевтическое общество. Благодаря сотрудникам этой организации стало известно всему миру, что звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа. (Звучит запись колокольного звона.)

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. (На усмотрение учителя можно поставить запись звуков морского прибоя или пенье птиц.)

Недавно ученые из геттингемского университета в Германии провели интересный эксперимент: испытали на группе добровольцев эффективность различных средств для сна и записи колыбельных песен. На удивление специалистов, мелодии оказались намного эффективнее медикаментов: сон после них был у испытуемых крепким и глубоким.

(Звучит колыбельная.)

Особое внимание уделяется воздействию классической музыки на живые организмы. Вот лишь некоторые наблюдения. Ученые из Самарканда пришли к выводу, что звуки флейты-пикколо и кларнета улучшают кровообращение, а медленная и негромкая мелодия струнных инструментов снижает кровяное давление. (Учащиеся играют на струнных инструментах, мы использовали виолончель, скрипку и гитару.)

По мнению французских ученых, "Дафнис и Хлоя" Равеля может быть прописан лицам, страдающим алкоголизмом, а музыка Генделя стабилизирует поведение шизофреников. Михаил Лазарев, врач педиатр, директор детского центра восстановительного лечения, описывает, какое влияние оказывает музыка на беременных женщин:

классическая музыка прекрасно воздействует на формирование костной структуры плода.

Исследования центра под руководством Лазарева показали, что музыкальные вибрации оказывают влияние на весь организм. Они благотворно влияют на костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение. Например, не так давно старейший в мире британский научный журнал "Nature" опубликовал статью американской исследовательницы из калифорнийского университета, доктора Фрэнсис Раушер, о положительном влиянии музыки Моцарта на человеческий интеллект. После 10-ти минутного прослушивания фортепианной музыки Моцарта тесты показали повышение так называемого "коэффициента интеллектуальности" у студентов - участников эксперимента в среднем на 8-9 единиц. Интересным фактом явилось то, что музыка Моцарта повышала умственные способности у всех участников эксперимента - как у тех, кто любит Моцарта, так и у тех, кому она не нравится. (Звучит произведение Моцарта.)

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. Профессор Б. Раух утверждает, что прослушивание рок-музыки вызывает выделение так называемых стресс-гормонов, которые стирают значительную часть хранившейся информации в мозгу. Американские врачи утверждают, что 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.

Едва ли не "общим местом" в исследованиях такого рода считается разрушительное воздействие на человеческий организм сверхгромких звуков - подобное воздействие специалисты называют "музыкой-убийцей", "звуковым ядом". Русскому психологу Д. Азарову удалось выделить сочетание нот, сходное для всех случаев самоубийства. Несколько раз прослушав эту музыкальную фразу, ощущаешь такой прилив мрачного настроения, что сам готов ползть в петлю. Множество музыкальных произведений современности созданы из "звуков-убийц".

Древний Мыслитель говорил: "слушать Прекрасное, видеть Прекрасное – значит улучшаться"

3. "Факты"

В нашем сложном земном мире любое явление можно использовать как во благо, так и во вред. Музыка - не исключение. Жаль, что новая музыка так часто аритмична. Может быть, она служит началом многих духовных язв, но вопрос о гармонии необычно сложен. Аритмичность есть разъединение, но грубый ритм есть отупение". Действительно, в последние время появилось множество новых музыкальных направлений. И большинство из них, отмечают исследователи, действуют разрушительно на живые организмы.

* Если классическая музыка ускоряет рост пшеницы, то рок-музыка – наоборот.

* Если под воздействием классической музыки увеличивается количество молока у кормящих матерей и млекопитающих животных, то под воздействием рэпа оно резко снижается.

* Вообще, растения и животные предпочитают гармоничную музыку. Например, дельфины с удовольствием слушают классическую музыку, особенно Баха; услышав классические произведения, акулы собираются со всего океанского побережья.

* Растения и цветы под классическую музыку быстрее расправляют свои листья и лепестки.

*Под звуки современной "попсы" коровы ложатся и отказываются есть.

*В Китае, например, можно обнаружить в аптеках музыкальные альбомы - пластинки или кассеты – с названиями "Пищеварение",

"Бессонница", "Печень", "Почки"... Ну, и так далее. Примерно тоже самое существует в Японии, в Индии.

* Монахи из монастыря Бриттани обнаружили, что коровы, получая вместе с кормами еще и музыку Моцарта, дают больше молока.

* В Канаде струнные квартеты Моцарта исполняются прямо на городских площадках, чтобы упорядочить уличное движение. Обнаружен и "побочный" эффект: в результате снизилось потребление наркотиков.

* Любопытная деталь подмечена японцами: когда произведения Моцарта звучат возле дрожжей, то с их присутствием получается самая лучшая водка "сакэ".

* Продуктивность дрожжей, используемых для приготовления традиционной рисовой водки, увеличивалась в 10 раз, если дрожжи "слушали" Моцарта.

* Музыка Моцарта оказывает, несомненно, положительное влияние на процессы высшей мозговой деятельности, требующиеся для математики и шахмат.

* Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов - мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом.

* Музыка - лучший психотерапевт. Когда человек засыпает под нежные мелодии, он всю ночь видит хорошие сны.

* Музыка снимает напряженность во время деловых переговоров, ученики под музыкальное сопровождение более внимательно слушают и значительно быстрее запоминают новый материал.

4. "На заметку".

Западные ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом.

Например, романтическая музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Шопена, Листа помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий и медитации.

(Предлагают прослушать несколько музыкальных моментов.)

Джаз, блюз, диксиленд, соул, калипсо и регги поднимают настроение, избавляют от депрессий.

Рок-музыка в стиле "Роллинг Стоунз" в небольших количествах способна снять нервное и мышечное напряжение, нейтрализовать воздействие других громких, неприятных звуков. (Мы использовали синтезатор для демонстрации каждого стиля.)

Духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнивать музыку с лекарствами, то религиозная музыка – анальгетик в мире звуков, то есть она облегчает боль. (При подборе необходимо учитывать региональный компонент.)

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"...

В музыке можно найти все: и успокоение, и энергию, и здоровье. Надо лишь уметь слушать.