

Что может музыка?



Человек всегда хотел быть здоровым, физически сильным, психически устойчивым, творчески активным. В каком-то смысле, вся история человечества - это поиск реальных путей к здоровой, полноценной жизни.

Давно заметив неоспоримое и многостороннее влияние искусства на жизнь и здоровье, человек настойчиво обращался к нему в надежде на помощь. И искусство помогало ему, возвращая силы и душевное равновесие, делая жизнь достойной человека.

Каждый вид искусства действует на человека по-своему. Например по мнению французского театрального режиссера Ж.Жане - "театр возвращает людям человеческую нежность", а вот русский писатель Н.А. Некрасов считал, что "в душе каждого человека есть клапан, который открывается только поэзией".

Однако есть нечто более высокое, чем поэзия и философия - это великое искусство Музыки. Очень точно о назначении и своеобразии музыки сказал П.И. Чайковский: "Цель музыки - возбудить душевное волнение. Никакое другое искусство не пробуждает столь возвышенным образом благородные чувства в сердце человека".

Вы, конечно, понимаете, что в высказываниях этого замечательного человека имеется в виду не всякая музыка. Не современная попса, а музыка, полная живого трепета души ее создателей. Та Музыка, рожденная в радости или страданиях, по велению души, а не сделанную на заказ. Та Музыка, что вызывает слезы или высекает искры из души, утешает, потрясает, обновляет, поддерживает. Наиболее популярные произведения классической музыки большинству из нас хорошо известны. А вот некоторые шедевры "легкой" музыки, созданные во 2-ой половине XX столетия: "Мария" Бернштейна из его "Вест-Сайдской истории", "Любимый мой" и "Колыбельная Клары" Гершвина, "Отель Калифорния" группы "Eagles", "Лестница в небо" рок-группы "Led Zeppelin", многие мелодии группы "ABBA", "Queen", "Beatles" (достаточно сказать, что мелодия их песни "Yesterday" признана лучшей мелодией XX века), незабываемые музыкальные темы Э.Л. Уэббера из его рок-опер и мюзиклов.

А французы! Души и сердца людей уже несколько поколений плачут и улыбаются, замирают в восхищении и переполняются восторгом и нежностью от мелодий Ф. Лея, М. Леграна, П. Мориа, песен Э. Пиаф, Ш. Азнавура, Д. Дассена, М. Матье.

А итальянцы! Сколько прекрасных мгновений и удивительных открытий подарили нам мелодии Э. Куртиса, Н. Рота, Э. Морриконе, песни Аль Бано и Р. Пауэр, Р. Фольи, Т. Кутуньо.

А вот еще один интересный пример: итальянский камерный струнный ансамбль "Рондо Венециано". В его составе одни женщины. Среди огромного и разнообразного репертуара "Рондо Венециано" можно выбрать музыку под любое настроение, для стимулирования творческого мышления, в качестве музыкального фона при монотонной работе или просто для отдыха и расслабления.

А теперь обратим внимание на прикладное использование музыки - в работе и на отдыхе, и для лечения различных заболеваний души и тела.

В начале XX века наш знаменитый соотечественник академик Бехтерев стал изучать влияние музыки на организм человека с точки зрения медицины, и позднее его начинание было подхвачено в разных странах мира, и лечебные эффекты музыки стали подтверждать экспериментально.

В результате своих исследований Бехтерев пришел к выводу, что музыка влияет на системы дыхания и кровообращения человека, может устранять усталость и бодрить. Он подчеркивал, что не случайно у людей сложилась традиция петь колыбельные детям, и считал, что без них полноценное развитие ребенка вообще невозможно.

Основываясь на исследованиях ученых, можно рекомендовать *для улучшения качества мышления* музыку 2-ой половины XVIII века – начала XIX века (Бах, Моцарт, Гайдн, Вивальди, Шопен, Мендельсон) – в классическом варианте или в исполнении «Рондо Венециано». *Для стимулирования творческого мышления* и помощи в генерации новых идей очень хороши Скрябин, Шопен, Прокофьев. В частности, фортепианная музыка Скрябина, например, настраивает на высокоинтеллектуальный лад, в голову приходят необычные идеи, подчас связанные с космосом. Тоже хорошо действует парадоксальный, быть может, не простой для понимания музыкальный новатор Прокофьев, угловато-колючий и в то же время полный неожиданно свежих мелодий. А прослушивание в большом количестве музыки «поэта фортепиано» Ф. Шопена заметно увеличивает *скорость и гибкость мышления*. Многие старинные инструменты – орган, флейта, скрипка – хорошо действуют на *мозг и сердечно-сосудистую* систему человека, и, видимо, не случайно, скрипка – любимый инструмент интеллектуалов (А. Эйнштейн, литературный герой Ш. Холмс). Но, все же, исследовав влияние многих инструментов на человека, ученые пришли к выводу, что сильнее всего на человека действует органная музыка: она приводит все мозговые структуры в состояние резонанса.

Вашему вниманию предлагается небольшая **«музыкальная аптечка»**, составленная по «народным рецептам».

Снять стресс поможет романтическая музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа.

Произведения Бетховена **утешают, успокаивают**, наполняют **мужеством**.

«Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова – вместе с гипнозом и иглоукалыванием – помогают от **алкоголизма и курения**.

Бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой и Таривердиева – от **неврозов и раздражительности**.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки исчезает при прослушивании «Вальса цветов» из балета Чайковского «» и мелодичной музыки Моцарта.

При переутомлении поставьте записи музыки Луи Армстронга, Дюка Эллингтона, Элвиса Пресли, а при **синдроме хронической усталости** послушайте «Утро» Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» (фрагмент из оперы Мусоргского «Хованщина»), романс «Вечерний звон», мотив песни «Русское поле», «Времена года» Чайковского, музыку Брамса.

Полное расслабление вы можете получить от «Вальса» Шостаковича из старого кинофильма «Овод», оркестра Ф. Пурселя, мелодии Ф. Лея из Кинофильма «Мужчина и женщина», романса из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина «Метель».

Нормализует кровяное и давление сердечную деятельность «Свадебный марш» Мендельсона.

«Картинки с выставки» Мусоргского **умиротворяют в гневе**.

Снимает головную боль и мигрень прослушивание знаменитого Полонеза Огинского, Мелодии Глюка, «Юморески» Дворжака, «Весенней песни» Мендельсона, музыки Гершвина.

Нормализует сон и работу мозга **сюита «Шер Гюнт» Грига**.

При депрессии – «Хабанера» из оперы Бизе «Кармен», «Турецкое рондо» Моцарта, «Триумфальный марш» из оперы «Аида» Верди. А ноктюрны Шопена, наоборот, способны вызывать депрессию.

При плохом аппетите рекомендуется слушать музыку «Битлз» и фортепианные концерты Листа, а пение хором «Реквиема» Моцарта, по мнению музыкотерапевтов, **укрепляет иммунитет человека**.

Тонизирующая музыка – тот же полонез Огинского, «Чардыш» Монти, музыка из кинофильма «Шербургские зонтики» Леграна и просто хороший джаз и рок-н-ролл.

Впрочем, универсальных рецептов не существует.

Кроме этого, музыка действует избирательно – в зависимости не только от её характера, но и инструмента, на котором она исполняется. Так, например, печень положительно реагирует на **деревянные духовые инструменты** – гобой, кларнет, а **кларнет** к тому же улучшает работу кровеносных сосудов; **струнные** (скрипка,

виолончель и альт) наиболее эффективны при болезнях сердца; **флейта** оказывает положительное воздействие на легкие и бронхи.

Труба эффективна при радикулитах и невритах – во всяком случае, именно при этих недугах игру на ней применял знаменитый античный врач Эскулап.

Звук саксофона хорошо влияет на мочеполовую систему.

И не надо думать, что лечебная музыка – это только классическая музыка. Вовсе нет! Для того, чтобы правильно подобрать себе музыкально-терапевтическое средство, очень важно определить свой любимый жанр, который вам наиболее всего близок и понятен. Это может быть фольклорная и популярная, эстрадная и джазовая, камерная и оперная, симфоническая музыка.

Кстати, **универсальная музыка**, которую чаще всего «прописывают» больным – это **произведения Моцарта**.

Но имейте в виду, что музыкальная программа не должна затягиваться более чем на 15-20 минут, и лучше, если это будут мелодии без слов.

И не злоупотребляйте роком, - помните, что прослушивание и тем более исполнение тяжелого рока способствует разрушению организма. Передозировки наркотиков, самоубийства – нередкое явление в среде рок-музыкантов.

Л. А. Арлапова