

## Музыка – лечит!

История оставила немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании с древних времен терапевтических возможностей музыкального искусства. О целебных свойствах музыки человечество узнало из Библии. Первым, кто научно объяснил эффект музыки, был Пифагор. Выдающийся психоневролог академик В.М.Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет усталость и придает бодрость. С 1969г. в Швеции существует музыкально-терапевтическое общество. Благодаря сотрудникам этой организации всему миру стало известно, что звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа.

Духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнивать музыку с лекарствами, то духовная музыка – анальгетик, она облегчает боль. Пение веселых песен помогает при сердечных заболеваниях, способствует долголетию. Но самый большой эффект на человека оказывает музыка В.А.Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца еще не объясненный, так и назвали «эффект Моцарта». Медики установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца. Кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, флейта оказывает положительное воздействие на легкие и бронхи, а труба эффективна при радикулитах и невритах.

Начиная с XIX в. наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии музыки на человека, полученных в результате экспериментальных исследований. Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, стимулирует восстановительные процессы. В начале XX в. было экспериментально доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма, электромагнитные волны воздействуют на кровяное давление, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания.

Музыкальная терапия используется для лечения сахарного диабета: установлено, что между уровнем сахара в крови и психическим состоянием существует прямая связь.

Исследования под руководством директора московского детского Центра восстановительного лечения М.Л.Лазарева показали, что музыка оказывает благотворное влияние на весь организм, особенно на костную структуру, щитовидную железу, массирует внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулирует кровообращение. Она повышает способность организма к высвобождению эндорфинов – мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом.

*Музыкальный руководитель:  
Крыхивская О.Л.*

