 **« Исцеление музыкой»**

**Всем известно, что музыка способна подарить минуты чистой радости. Но не всем известно, что музыка является серьёзным средством в борьбе с болезнями. Существуют такие состояния, при которых мелодии оказываются наиболее эффективным средством воздействия на организм. Опыт подтверждает, что лечиться Шубертом, Бетховеном, Гайдном, Моцартом, очень даже стоит.**

**Музыка по своей природе – явление физическое, волновое. Поэтому звуковые сигналы, попадая в резонансную частоту, соответствующую физическим характеристикам того или иного органа, оказывают стимулирующее действие на него. Вполне естественно, что прослушивание определённых мелодий показано при достаточном спектре психоматических заболеваний, то есть проблем души и тела, которые, как правило, взаимосвязаны. Особенно обширный опыт применения музыки накоплен при следующих недугах:**

* **Функциональные заболевания нервной системы (неврозы, неврастения, переутомление, бессонница)**
* **Поражение сердечно-сосудистой системы**
* **Проблемы с желудочно-кишечным трактом (гастриты, колиты, язвенная болезнь желудка и др.);**
* **Болезни органов дыхания;**

**Но не каждая музыка благотворно действует на человеческий организм. Рок-музыка, например, носит агрессивный, разрушительный характер, негативно сказывается на здоровье человека. Доказано, что такого рода ритмы угнетающе воздействуют даже на рост трав, снижают нормальную лактацию у крупного рогатого скота. Иными словами, наслушавшись этаких музыкальных экзерсисов, бурёнки снижают удои. Влияние «чёрной музыки», «голого» ритма на человеческую психику подобно воздействию наркотиков и алкоголя. Она растормаживает подкорковые центры и в буквальном смысле «будит зверя». В ней отсутствует гармония, практически нет мелодии, поэтому такие атональные звуки не могут принести ничего кроме вреда.**

**Клинические исследования показали, что лечит душу и тело специально подобранная музыка, чаще всего классическая или эстрадно-симфоническая, народная. Различно влияют на организм и основные музыкальные тональности. Например, мажор всегда вызывает светлое и радостное настроение. Минорная музыка – драматические переживания, может способствовать активизации физиологических процессов. В целом же весёлые, бравурные мелодии учащают пульс, повышают артериальное давление, увеличивают тонус мышц. Медленная и печальная музыка снижает частоту сердечных сокращений, способствует понижению давления и мышечного тонуса.**

**Музыкотерапия сегодня – достаточно серьёзная наука. Оказывает комплексное влияние: гармонизирует интеллект, эмоции и физическое состояние человека. Одним словом, хотите быть здоровыми?... Слушайте Моцарта!**