**Лечение музыкой**

С древности считалось, что внутри здорового организма звучат здоровые ритмы и вибрации, а внутри больного - больные. Для того чтобы нормализовать свое состояние, вернуть гармонию "звучания" всех систем и органов, нам нужна музыка.

Воздействие музыки на нашу психику гораздо мощнее воздействия слов. Она возвращает нам желание жить, восстанавливает жизненные силы, энергию. Она упорядочивает вибрации и ритмы нашего тела таким образом, чтобы они были здоровыми и правильными.

Поскольку все музыкальные инструменты человек создавал, ориентируясь на собственный организм, вибрации, которые возникают при звукоизвлечении, способны непосредственно воздействовать на определенные внутренние органы человека. Так, инструменты, которые работают по принципу вибрирующей струны или вибрирующего столба воздуха, оказывают влияние на любые трубчатые структуры организма - кости, сосуды. Раньше длина струны музыкального инструмента определялась длиной позвоночника исполнителя (музыкальные инструменты изготавливались индивидуально, и мастер снимал с человека мерку - как портной).

Сегодня медики уже вывели определенные закономерности, которые позволяют с точностью сказать, какой именно инструмент соответствует определенному органу человеческого тела.

*Арфа* связана с работой сердца. Прослушивание записей игры на арфе снимает сердечные боли, избавляет от аритмии, нормализует артериальное давление.

*Виолончель* благотворно влияет на мочеполовую систему, заболевания почек. Прослушивание виолончельной музыки помогает избавиться от внутренних и внешних отеков, способствует выведению из организма излишней жидкости.

*Орган* - регулятор энергетики. В органе сочетаются звуки многих инструментов, поэтому оказывает исключительно положительное влияние на человеческий организм.

*Флейта* положительно воздействует на головной мозг и нервную систему, помогает преодолеть апатию, депрессию.

*Скрипка* действует подобно флейте, но в несколько раз сильнее.

*Симфонический оркестр* гармонично сочетает в себе большое количество инструментов и воздействует на весь организм в целом.

*Колокол* - самый мощный инструмент музыкотерапии. Вибрации колокольного звона упорядочивают все внутренние структуры человека, "промывают" энергетические каналы. Так, пасхальный благовест православных колоколов способен вернуть человеку мир и душевное спокойствие, радость жизни, помочь избавиться от страхов. Однако если вам ближе колокола католические или тибетские, слушайте их.

**Классическая музыка.**

Прослушивание классической музыки нормализует работу сердца, избавляет от депрессивных состояний, нормализует давление, повышает иммунитет, помогает при заболеваниях дыхательной системы и многих других патологических состояниях и функциональных нарушениях.

Музыка *Баха* считается универсальным средством для гармонизации души и тела. Она воздействует абсолютно на все стороны нашей психики и нервной системы, а также на каждый орган в нашем теле.

Прослушивание произведений *Бетховена* - прекрасное средство от стрессов, депрессии, апатии, меланхолии. Эта музыка нормализует давление, сердечный ритм, повышает уровень защитных сил организма, облегчает состояния при астме. При повышении давления врачи особенно рекомендуют слушать вторую часть Пятой симфонии Бетховена, называя ее "музыкой здорового сердца".

По результатам исследований, музыка *Моцарта* стимулирует деятельность мозга, повышает интеллектуальные способности, поднимает жизненный тонус, снимает эмоциональное напряжение. Особенный эффект производит его Сорок первая симфония ре-мажор - если у вас упадок сил и духа, слушайте именно ее.

*Чайковский.* Его музыка способна пробудить чувства даже у самых черствых и равнодушных людей, для тех, кто чувствует себя подавленным или опустил руки в трудной жизненной ситуации.

Музыка других направлений также обладает терапевтическим эффектом. *Джаз* улучшает настроение и повышает жизненный тонус, стимулирует сексуальность мужчины.

*Блюз* облегчает душевные страдания, спасает от тоски.

*Африканские мотивы* активизируют многие физиологические процессы, регулируя и восстанавливая их правильный ритм.

*Восточная музыка (имеется в виду буддийский Восток)* - мощное терапевтическое средство. Эта музыка способна очищать энергетику человека. Однако будьте осторожны - вы можете получить обратный желаемому эффект, так как дает себя знать разница европейской и восточной культур.

У каждого из вас должна быть *своя* музыка. Помните об этом, подбирая музыку для своих сеансов. Обязательно следите за тем, как та или иная музыка влияет на ваше самочувствие, старайтесь найти то, что близко именно вам, что доставляет вам удовольствие и облегчение.

Воздействие музыки на человека — один из самых древних методов лечения. Музыка, как и медицина, у древних считалась наукой. Они знали, что не всякая музыка годится для всякого человека. Музыка действует на ум, который расположен в области левого желудочка головного мозга. Музыка, владея страстями человека, может ускорить или замедлить пульс. Хорошая музыка, хорошее пение успокаивают боль, отвлекают, усыпляют, дают эстетическое наслаждение, нормализую дыхание и кровообращение, снимают усталость и возвращают бодрость. Богослужение, народные песни, духовное пение, классическая музыка благоприятно влияют на психоэмоциональное состояние человека, улучшают его здоровье. В настоящее время учеными подтверждено целебное действие музыки, положительное ее влияние на организм.
Музыка очищает пространство вокруг нас, насыщает биополе человека энергией, защищает его от воздействия злых мыслей и слов. После прослушиванияI музыки биополе возрастает на 4—5 метров, на душе становится хорошо. Вместе с тем, есть музыка, которая способна снижать биополе человека.
Известно, что при действии звуковых (или электромагнитных) колебанийI частотой 15 Гц на искусственно культивируемые клетки мозга наблюдалось многократное ускорение движения через мембраны ионов Са++, усиливался обмен веществ в клетках.
Фа-диез малой октавы = 185 Гц, усиливает активность хромоксидазы в организме. Ми второй октавы = 659 Гц, соль второй октавы = 1567 Гц, до-диез первой октавы = 277 Гц увеличивают активность и количество фосфорилазы, глюкомутазы.

**Таблица.  Целебные тональности музыки для людей с разными знаками Зодиака**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Знак Зодиака* | *Дни рождения* | *Светила-покровители* | *Тональность* |
| Овен | 21.03—20.04 | Плутон | до |
| Телец | 21.04—20.05 | Венера | соль |
| Близнецы | 21.05—21.06 | Меркурий | ми |
| Рак | 22.06—22.07 | Луна | фа |
| Лев | 23.07—22.08 | Солнце | ре |
| Дева | 23.08—22.09 | Меркурий | ми |
| Весы | 23.09—22.10 | Венера | соль |
| Скорпион | 23.10—21.11 | Марс | до |
| Стрелец | 22.11—21.12 | Юпитер | ля |
| Козерог | 22.12—09.01 | Сатурн | си |
| Водолей | 20.01—18.02 | Уран | си |
| Рыбы | 19.02—20.03 | Нептун | ля |

Музыкальные звуки целебно действуют на человека, на его психику, чакры, отдельные органы и системы. Так, пение в тональности «до» развивает свадхидстана-чакру, «ре» — муладхара-чакру, «ми» — манипура-чакру, «фа» — анахата-чакру, «соль» — вишудха-чакру, «ля» — аджна-чакру, «си» — сахасрара-чакру.
На людей, родившихся под разными знаками Зодиака и под покровительством разных светил, целебное действие оказывает музыка разных тональностей (таблица).
Очень целебно и противомикробно действует звон колоколов, колокольчиков, духовная музыка и пение. Рекомендуется каждое воскресенье посещать Святую Литургию. Церковное пение, органная духовная музыка, входя в резонанс с органами и тканями человека, одухотворяют его, повышают сопротивляемость, стойкость к болезням и излечивают многие из них.
В качестве примера отмечу, что для лечения мастопатии молочных желез надо напевать или проигрывать на музыкальном инструменте не только ноту «ля», но и прослушивать музыкальные сочинения в этой тональности. Это помогает также при онкологических заболеваниях, выводит человека из тяжелого психического и физического состояния.
Научные аспекты музыкотерапии. Лечебное воздействие музыки подтверждает и современная научная медицина. Прослушивание записи «Времена года» Вивальди уменьшает страх предстоящего хирургического вмешательства. Если во время операции в операционной звучит музыка Моцарта, Брамса, то у медицинского персонала снижается напряжение; пациент, которого привозят в операционную, тоже успокаивается. Музыка, прослушиваемая больным в послеоперационном периоде, позволяет многим больным отказываться от болеутоляющих средств.
Несомненно, музыка помогает больным и нередко действует лучше, чем лекарства. Музыка помогает избежать серьезных осложнений заболеваний, хирургических вмешательств, улучшает общее состояние пациентов и сокращает срок их пребывания в стационаре.
У пациентов проходит мигрень, если им дают слушать любимую музыку. Недоношенные младенцы быстрее прибавляют в весе и более эффективно используют кислород, если им дают слушать успокаивающую музыку, в том числе и вокальную.
Полчаса музыки оказывают действие, сравнимое с приемом транквилизаторов. Музыка снижает артериальное давление, основной обмен веществ и частоту дыхания и, таким образом, увеличивается устойчивость организма к стрессам. Зарубежные ученые показали, что музыка способствует увеличению выработки в организме эндорфинов (естественных болеутоляющих веществ) и слюнного иммуноглобулина А, который ускоряет заживление ран, снижает опасность инфекции и контролирует сердечный ритм. Музыкальная терапия оказывается особенно действенной при болях, волнении и депрессии. Если в родильном зале звучит музыка, то рожать гораздо легче, чем без нее. Легкие джазовые мелодии успокаивают, сочинения Баха и Бетховена целесообразно слушать во время схваток, а 1-я симфония Брамса может придать силы в последней фазе родов. Известно, что больные раком часто замыкаются в себе. Музыкотерапия может изменить их настроение в лучшую сторону.
В настоящее время ученые США доказали положительное влияние музыкотерапии у пациентов с дефектами умственного, эмоционального или физического развития. Различные отклонения в развитии — от эмоциональных расстройств до умственной отсталости, аутизма и различных форм неспособности к обучению корригируются музыкой, песнями и танцами. Даже у детей с серьезными психическими недостатками музыка находит отклик. Музыка помогает детям учиться, справляться со своими проблемами. Ходьба под аккомпанемент улучшает координацию движений больных детей. При неврологических расстройствах музыкотерапйя становится незаменимой. Известно, что в восприятии музыки участвуют оба полушария мозга — правое и левое. И даже при поражении обоих полушарий музыка полезна.
Наблюдения показывают, что музыка способна снимать боль или напряжение, например, при визите к зубному врачу. Музыка дает отдых мозгу. Она позволяет за несколько минут снять усталость, придает человеку дополнительные силы.
Таким образом, музыка помогает всем — и здоровым, и больным.

Музыкотерапия эффективна при всех заболеваниях, особенно при нервно-психических, при заболеваниях кожи (экзема, псориаз и др.), детском церебральном параличе.
При различных психо-эмоциональных состояниях можно воспользоваться прослушиванием следующих музыкальных произведений:
1. Раздражительность, гнев: Вагнер, «Хор пилигримов».
2. Угнетенность, меланхоличность, плохое настроение: Бетховен, «К радости».
3. Нервное истощение: Григ «Утро».
4. Снижение внимания и сосредоточенности: Чайковский, «Времена года»; Дебюсси, «Лунный свет»; Шуман, «Грезы».
При различных психо-эмоциональных состояниях можно воспользоваться прослушиванием следующих музыкальных произведений:
     1.  Раздражительность, гнев: Вагнер, «Хор пилигримов».
     2.  Угнетенность, меланхоличность, плохое настроение: Бетховен, «К радости».
     3.  Нервное истощение: Григ «Утро».
     4.  Снижение внимания и сосредоточенности: Чайковский, «Времена года»; Дебюсси, «Лунный свет»; Шуман, «Грезы».

**Классическая музыка для регуляции психоэмоционального состояния.**
     **1.  Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.**
     Шопен «Мазурка, «Прелюдии»,
     Штраус «Вальсы»,
     Рубинштейн «Мелодии».
     **2.  Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы.**
     Бах «Кантата 2»,
     Бетховен «Лунная соната», «Симфония ля-минор».
     **3.  Для общего успокоения, удовлетворения.**
     Бетховен «Симфония 6», часть 2,
     Брамс «Колыбельная»,
     Шуберт «Аве Мария»,
     Шопен «Ноктюрн соль-минор»,
     Дебюсси «Свет луны».
     **4.  Снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми.**
     Бах «Концерт ре-минор» для скрипки, «Кантата 21».
     Барток «Соната для фортепиано, «Квартет 5,
     Брукнер «Месса ля-минор».
     **5.  Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением.**
     Моцарт «Дон Жуан»,
     Лист «Венгерская рапсодия» 1,
     Хачатурян «Сюита Маскарад».
     **6.  Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения.**
     Чайковский «Шестая симфония», 3 часть.
     Бетховен «Эгмонт. Увертюра»,
     Шопен «Прелюдия 1, опус 28»,
     Лист «Венгерская рапсодия» 2.
     **7.  Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей.**
     Бах «Итальянский концерт»,
     Гайдн «Симфония».

Физиологически, влияние музыки заключается в восприимчивости к акустическому воздействию центральной нервной системы. А именно, то, что она реагирует на импульсы, которые передает звуковая волна определенной частоты. Наша центральная нервная система реагирует на это, активизируя секрецию биологически активных веществ, которые регулируют функции внутренних органов и систем.

Музыка влияет на дыхание, пульс, кровяное давление, энергетику. Лучше всего на музыкотерапию отзывается сердце. Если звучание ритма музыки реже ритма пульса, то мелодия будет оказывать успокаивающий релаксационный эффект на организм, а если ритм музыки чаще ритма пульса, то возникает возбуждающий эффект. Музыка снимает стресс и повышает иммунитет.  Очень хорошо музыкотерапия помогает при нервных и психических расстройствах, а также при лечении болезней вегето-сосудистой системы, сердечно-сосудистых заболеваниях, холецистите, гастрите, астме, бронхите, мигрени, склерозе, диабете и эпилепсии, дефекты слуха и речи у детей; используют музыку в акушерской практике, хирургии, при лечении зубов, а также в сексологии, наркологии и токсикологии. Со страхами и неврастенией музыка справляется даже лучше антидепрессантов, дефекты слуха и речи у детей; используют музыку в акушерской практике, хирургии, при лечении зубов, а также в сексологии, наркологии и токсикологии. Установлено, что некоторая симфоническая музыка изменяет кислотность желудка, а военные марши повышают тонус мышц. Музыка поднимает силу духа. Музыка способна вдохновить на творчество. Музыка изменяет восприятие времени и пространства. Музыка помогает понять глубокий смысл жизни. Эффект Моцарта. Многие учёные, которые проводят исследования в области воздействия музыки на развитие ребёнка, уверены в том, что прослушивание произведений Моцарта будет содействовать развитию умственной деятельности ребёнка. Такой эффект учёные называют «эффект Моцарта». Люди, которые прослушали музыку Моцарта, при прохождении типичного теста на IQ, дают более высокий показатель уровня интеллекта. Это подтверждает гипотезу о том, что активность мозга повышается при звучании произведений великого композитора. Это явление было названо «Эффектом Моцарта».

Классическая музыка действительно имеет сильное влияние на человеческий мозг.

Многочисленные независимые исследования ученых, медиков и психологов всего мира доказывают, что музыка австрийского композитора Вольфганга Амадея Моцарта (1756 – 1791 гг.) по сравнению с произведениями всех прочих композиторов оказывает на людей самое сильное оздоровительное воздействие. Более того, музыкальные произведения этого композитора способны творить просто невероятные вещи в плане исцеления людей от огромного количества самых разнообразных недугов. Изобилие именно высоких частот в музыкальных произведениях Моцарта несет в себе мощнейший энергетический заряд не только для головного мозга, но и для всего организма в целом.

Моцарт – один из музыкальных гениев, которые создали божественную музыку. Если искусство настоящее, оно будет жить вечно. Кроме того, все, что прекрасно, радует нас и исцеляет наши души. Музыка Моцарта создана для исцеления души, для расслабления и углубления во внутрь себя.

Исследования показывают, что музыка Моцарта усиливает мозговую активность. Послушав произведения великого композитора, люди, отвечающие на IQ-тест, демонстрируют заметное повышение интеллекта. Эксперименты по изучению феномена основаны на предположении, что музыка  МОЦАРТА оказывает влияние на мозг на анатомическом уровне, делает его подвижнее. Для детей она может оказывать сильнейшее влияние на формирование нейронных сетей и умственное развитие ребенка.  Использованы мелодии,  обладающие обладают ярко выраженными лечебными свойствами.

**Причем от каждой конкретной болезни помогают вполне определенные композиции**.

Далее отметим нежелательные мелодии, а пока что перечислим те, что обладают ярко выраженными лечебными свойствами.

**вот они:**

- **Успокоиться помогут** “Колыбельная” Брамса, “Свет луны” Дебюсси, “Аве Мария” Шуберта, мазурки и прелюдии Шопена, вальсы Штрауса.

- “Лунная соната” Бетховена, “Кантата №2” Баха и “Симфония” Гайдна, “Итальянский концерт” Баха избавят **от неврозов и раздражительности.**

- **Кровяное давление и сердечную деятельность** приведет в норму “Свадебный марш” Мендельсона, “Ноктюрн ре-минор” Шопена и “Концерт ре-минор” для скрипки Баха.

- **Головную боль** снимет прослушивание полонеза Огинского, “Венгерская рапсодия” Листа, “Фиделио” Бетховена.

- **От бессонницы** избавят сюита “Пер Гюнт” Грига, “Грустный вальс” Сибелиуса, “Грезы” Шумана, пьесы Чайковского.

- **От гастрита** поможет “Соната N7” Бетховена.

- “Аве Мария” Шуберта, “Лунная соната” Бетховена, “Лебедь” Сен-Санса, “Метель” Свиридова подойдут для лечения алкоголизма и курения.

- **От эпилепсии** поможет “Соната K448” Моцарта.

Но, как доказано учёными, лучше всего не слушать музыку, а самому петь. Это оказывает ещё больший положительный эффект на организм человека. Некоторые австралийские врачи, например, даже практикуют сеансы пения в лечебных целях. Так что - пойте, на здоровье!