**МОУ СОШ №20**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ МУЗЫКИ**

***«ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА МУЗЫКИ»***

**Разработала:**

**учитель музыки**

**Бакланова Г.В.**

**2012**

**Целительная сила музыки**

Уже в античных источниках мы находим множество свидетельств, говорящих о чудесных исцелениях, достигнутых при помощи музыки. Неоплатоник Боэций в трактате "Наставления к музы­ке" свидетельствует, что музыканты Терпандр и Арион из Метимны посредством пения избавили жителей Лесбоса и ионян от тяжелых болезней. А Исмений Фиванский, как говорят, из­бавил от страданий многих беотийцев, которых мучили сильные подагрические боли". Согласно воззрениям древних, каждому ритму пульса соответствовало то или иное заболевание, а ритмы эти располагались по порядку музыкальных чисел. У средневе­кового итальянского теоретика музыки Джозефа Царлино мы находим свидетельства, как некто Сенократ звуками труб воз­вратил безумным прежнее здоровье, а Талет из Кандии звуками кифары изгнал чуму. Пророк Давид своим пением и игрой на кифаре излечил библейского царя Саула от приступов тяжелой депрессии. Пророки во время своего действа требовали, чтобы некто искусный начинал играть, ибо "при побуждении их эти­ми сладостными звуками в них вселялась духовная благодать".

Певец Орфей мог своим пением смягчить души не только лю­дей, но даже диких зверей и птиц. Врач Асклепиад звуками му­зыки усмирял раздоры, а звуками трубы восстанавливал слух глухим. Пифагореец Дамон своим пением обратил юношей, пре­данных вину и сластолюбию, к жизни умеренной и честной.

В "Одиссее" Гомера рассказывается о лечении Одиссея. Его рана от музыки и пения перестала кровоточить. Гомер указы­вает также, что Ахилл успокаивал свой гнев и ярость пением и игрой на лире.

Слушание музыки, исполняемой на цитре, по мнению древ­них греков и римлян, способствовало процессу пищеварения. Римский врач Гален рекомендовал использовать музыку как противоядие от укусов ядовитых змей.

При лечении тарантизма (укуса пауком-тарантулом) эффек­тивным средством у итальянцев считались музыка и танец. Больные в бешеном темпе танцевали до полного изнеможения танец под названием "Тарантелла", твердо веря, что яд оста­нется в теле до тех пор, пока он весь не "вытанцуется".

Демокрит рекомендовал слушать флейту при смертельных инфекциях. Платон предлагал от головной боли лекарство, со­стоящее из набора трав. Лечение сопровождалось пением ма­гического характера. Считалось, что без пения и музыкального сопровождения лекарство теряло свои лечебные свойства.

В середине века практика лечения музыкальной была тесно связана с широко распространенной в то время теорией аффектов, которая изучала воздействие различных ритмов, ме­лодий и гармоний на эмоциональное состояние человека. Ус­танавливались различные отношения между темпераментом пациента и предпочтением им того или иного характера музы­ки. "Меланхолики любят серьезную, не прерывающуюся груст­ную гармонию. Сангвиники, благодаря легкой возбудимости кровяных паров, всегда привлекаются танцевальным стилем. К таким же гармоническим движениям стремятся и холери­ки, у которых танцы приводят к сильному воспалению желчи. Флегматиков, - отмечал немецкий ученый-музыкант Атаназиус Кирхер, - трогают тонкие женские голоса".

Музыка играла главную роль в сфере целительства, в культурных традициях разных племен и народов. У индейцев Америки были специальные подземные комнаты, в которых они настраивали свои инструменты, готовясь, таким образом, к исцеляющим ритуалам. Ибрагим Карим, египетский зодчий, который исцеляет посредством особых форм, фигур и звуков, говорит, что пирамиды в Египте также использовались для этой цели. Прослушивание Григорианского хора, или Хильдегарда-ван-Бингена, также целебно для сердца. Сюда можно отнести и тибетские звуковые чаши, которые показали удивительный исцеляющий эффект. Чаши производят несколько гармоничных звуков одновременно, которые резонируют с телом. Это создает расслабляющий, успокаивающий, снимающий стресс эффект; состояние, в котором тело восстанавливается и приходит в равновесие.

Во многих культурах звуковые технологии во время проведения сложнейших церемоний использовались именно для целей врачевания. Целительные обряды навахо, проводимые подготовленными певцами по своей поразительной сложности сравнимы с партитурами вагнеровских опер. Экстатические танцы бушменов Кунг из африканской пустыни Калахари обладают необычайной целительной силой, что было засвидетельствовано многими антропологическими исследованиями и кинофильмами. Целительные возможности обрядов синкретических религий Карибского бассейна и Южной Америки, таких, как кубинская сантерия и бразильская умбанда, признаются многими профессиональными психиатрами этих стран, хотя они и получили традиционное западное образование. Замечательные примеры эмоционального и психосоматического исцеления происходят и на собраниях христианских групп, использующих музыку, пение и танцы, таких как Укротители Змея или Народ Святого Духа, возрожденцы или члены Церкви пятидесятников.

Некоторые великие духовные традиции разработали звуковые техники, которые вызывали не только общее состояние транса, но и обладали более специфическим воздействием на сознание. Прежде всего, это тибетское многоголосое пение, священные песнопения различных суфийских орденов, индуистские бхаджаны и киртаны, а особенно древнее искусство нада-йоги или пути к единению через звучание. Индийские техники устанавливают конкретную связь между звуками особых частот и чакрами индивида. Посредством правильного применения подобного знания, становится возможным влиять на состояние сознания предсказуемым и желаемым образом. И это только несколько примеров широкого применения музыки с обрядовыми, врачебными и духовными целями.

Великий русский композитор Скрябин впервые выявил, что каждому человеку свойственна связь между восприятием цвета и тональностью музыки. Мелодии, звучащие в выбранной человеком тональности, воспринимаются как личные близкие его психологическому состоянию. Этот выбор соответствует выбору цвета в знаменитом тесте Лютера (известному психологам).

Русский психиатр Корсаков - тоже в начале века - писал: "Музыка благотворно влияет на настроение, а так как расстройство настроения составляет важный элемент душевных болезней, то полезное ее влияние весьма возможно".

Согласно А. Кирхеру, психотерапевтические возможнос­ти музыки заключались в ее посредничестве между музыкой сфер и той, которая заключена в движении физиологических процессов в теле. Приводя в соответствие последнюю с первой, музыка оказывает оздо­равливающее воздействие.

Все явления во Вселенной - определенная комбинация колебательных движений (вибраций). Отдельным органам и системам нашего организма в здоровом состоянии присуще особое сочетание гармонических колебаний, на терминоло­гии музыкантов - нот. С этой точки зрения каждый из нас - сложнейшее музыкальное произведение. Выявлена связь между вибрациями звуков и организмом: низкие частоты соотносятся с нижней частью тела, высокие - с верхней.

Развивая платоновское учение о "музыке сфер", современные астрологи установили тесную взаимосвязь знаков Зодиака со звуками нотного ряда:

– Овен – нота до и тональность До мажор;

– Телец – до-диез (это одновременно и ре-бемоль);

– Близнецы – нота ре, а также ключ ре в тональности Ре мажор;

– Рак – ре-диез (или Ми мажор);

– Лев – нота ми и тональность Ми мажор;

– Дева – нота и ключ фа и тональность Фа мажор,

– Весы – фа-диез (или соль-бемоль);

– Скорпион – соль и тональность Соль мажор;

– Стрелец – соль-диез (или ля-бемоль);

– Козерог – нота ля и тональность Ля мажор;

– Водолей – ля-диез (или си-бемоль);

– Рыбы – нота си и тональность Си мажор.

Эти данные позволяют правильнее оценить воздействие отдельных нот на конкретного человека (в зависимости от времени его рождения) и целенаправленнее построить процесс исцеления.

Когда человек заболевает, в «мелодии» его тела закрадыва­ются фальшивые ноты. Даже мысли представляют собой виб­рации и могут быть «нездоровы», подобно сердцу, печени или легким. И если бы удалось технически зафиксировать «музы­ку» тела в здоровом состоянии, то мы получили бы уникаль­ную возможность восстановить нормальные вибрации (вибра­ции здорового организма) при заболевании.

О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, тоже знали испокон веков. Особое значение им придавали в Индии и Китае, где с их помощью лечили самые различные заболевания. Чудодейственной силе звука отдавали должное и на Руси, ему даже отводилась некая мистическая роль.

Современные исследования подтверждают целебные свойства произносимых звуков, создаются даже своеобразные реестры их воздействия, которые, кстати, во многом совпадают с рекомендациями, разработанными в древности на Востоке. К примеру:

– звук "И" – прочищает нос, лечит глаза;

– звук "У" – укрепляет горло и голосовые связки;

– звуки "В", "Н", "М", "Э" – улучшают работу головного мозга;

– звуки "Ц", "К", "Щ", "И" – лечат уши;

– звуки "У", "Ы", "X", "Ч" – улучшают дыхание;

– звуки "О", "А", "С", "М", "И" – лечат заболевания сердца.

Не менее целебными свойствами обладают различные звукосочетания, так называемые "мантры". В частности, созвучие:

– "ОМ" – снижает кровяное давление;

– "АЙ", "ПА" – снимают боли в сердце;

– "АП", "АМ", "АТ", "ИТ", "УТ" – исправляют речь.

Таких сочетаний очень много и перечислять просто не имеет смысла. Все они основаны не на смысловом значении, а на целебном воздействии колебаний, возникающих при их произношении.

Любой человек может использовать звуковую настройку для улучшения своего физического и нервно-психического состояния. Освоить ее несложно. Для этого нужно петь гласные и протягивать согласные звуки до тех пор, пока звучание не станет чистым и устойчивым. Человек должен сам почувствовать по приятным ощущениям или теплу в области органа, на который он пытается воздействовать, что произносимые им звуки вошли в резонанс с частотой этого органа. Так же интуитивно, по ощущениям, следует подбирать и нужную высоту и силу звука. Понятно, что целительное воздействие оказывает только живой голос, а не записанный на магнитофон и не мысленное пропевание звуков.

Пропевая звуки, можно положить руку на область, где расположен орган, которому вы стремитесь помочь, и представить этот орган здоровым, активно работающим.

Первый этап звуковой настройки направлен на улучшение деятельности мочеполовой системы, которая древними врачевателями рассматривалась как средоточие жизненной силы человека. Почки, мочевой пузырь, предстательная железа у мужчин и матка с яичниками у женщин гармонизируются пропеванием длинного звука у-у-у.

После -у- пропеваем звук о-о-о – он оживляет деятельность поджелудочной железы, вырабатывающей инсулин и гормоны наружной секреции.

Далее обращаемся к желчному пузырю, "хранителю" важного секрета – желчи, участвующей в переваривании пищи. Выделение желчи часто нарушается из-за спазмов мускулатуры желчевыводящих путей. А все спазмы хорошо снимает пропевание звука а-а-а.

Заканчиваем первый этап настройки внутренних органов возвращением к почкам и пропеванием звука у-у-у, как бы замыкая пройденный круг. Повторим еще раз все звуки – у, о, а, но с добавлением звука х: ух, ох, ах. Произнесение этого звука на выдохе стимулирует выброс негативной энергии и отработанных организмом веществ.

Второй этап начинается стимуляцией работы левой стороны толстого кишечника. Улучшению его кровоснабжения, а значит, и всех функций: всасывания, переработки, выделения – способствует протягивание звука с-с-с.

Затем поднимаемся выше – к селезенке. Ей "нравится" массаж диафрагмой. Благодаря такому массажу улучшаются функции селезенки как органа кроветворения и поддержания иммунитета. Активнее выбрасываются в кровь отмершие эритроциты. Чтобы провести такой массаж, положите руку на левое подреберье, где располагается селезенка, и несколько раз произнесите на выдохе: гху, гху, гху. Такие звуки на резком выдохе можно произносить всякий раз, когда в брюшной полости ощущается неясная боль или "колет" в боку. Это снимет спазм, и неприятные ощущения пройдут.

Далее переходим к звуковой настройке печени. Положив руку на ее левую долю, начинаем произносить звук ш-ш-ш, одновременно передвигая руку вправо, чтобы последовательно охватить весь орган.

После этого повторяется пропевание с-с-с для замыкания круга по правой стороне толстого кишечника. Далее, положив руку на верхнюю часть живота, начинаем массировать тонкий кишечник по часовой стрелке, пропевая звук и-и-и.

Звук и-и-и используется и для стимулирования деятельности сердца. Согласно древневосточной медицине, сердце и тонкий кишечник являются энергетически взаимосвязанными органами, так же как толстый кишечник и легкие. Поэтому легкие настраиваются с помощью того же звука, что и толстый кишечник – с-с-с.

Теперь переходим к голове. Все органы, расположенные в этой области: глаза, уши, нос, горло, – рассматриваются как единое целое. Все они гармонизируются протяжным звуком м-м-м. Положив руки на височные кости, можно почувствовать, как они вибрируют при пропевании этого звука.

Голова и позвоночник также рассматриваются как одна система. Поэтому позвоночник можно гармонизировать пропеванием звука м-м-м. Благоприятное воздействие на голову и позвоночник оказывает и длинное н-н-н.

Нас окружает, подчиняется особым законам природной гармонии. И мы должны стремиться поддерживать ее и вокруг, и внутри себя.

Связь голоса, любого звука, акустической вибрации с нервными центрами была известна еще в древности, и широко применялась в лечебной практике на Востоке. Но уже в наше время установлено, что большое значение имеет и интенсивность произношения звуков. В частности, низкой или средней она должна быть при лечении заболеваний сердца или легких, более высокой – при терапии внутренних органов.

Гармоничная музыка - лучший психотерапевт. Когда человек засыпает под нежные мелодии, он всю ночь видит хорошие сны. Такая музыка снимает напряженность во время деловых переговоров, ученики под музыкальное сопровождение более внимательно слушают и значительно быстрее запоминают новый материал. Если женщина кормит малыша, слушая любимые пьесы, то при первых же звуках знакомых мелодий у нее прибывает молоко.

Музыка может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение. Многие писатели и поэты рассказывали, что задумывали свои произведения во время прослушивания музыки или после. Так действует музыка композитора, который, пережив периоды стресса, боли, отчаяния, нашел в ней не только вдохновение, но и силу, и веру... Речь идет о Бетховене (бури в первых частях его сонат заканчиваются триумфом и спокойствием).

Музыка полезна и в конфликтных ситуациях. Психологи любят приводить такой пример. Супруги, оказавшиеся на грани развода, яростно о чем-то спорили на кухне. И вдруг младшая дочь заиграла в гостиной на пианино. Это был Гайдн. Отец и мать, словно очнувшись от гипноза, молчали несколько минут... и помирились...

Религиозная музыка дарит чувство покоя, восстанавливает душевное равновесие. Она анальгетик в мире звуков и помогает справляться с болью, облегчая ее. Она поднимает нас над уровнем повседневного сознания в те высшие сферы, где царствует свет, любовь и радость. Музыка Баха не только поднимает глубочайшие религиозные чувства, но оказывает более глубокое влияние. Она вызывает в воображении религиозные символы, особенно символ храма, гармоничные пропорции которого напоминают беспредельность Вселенной. Подобное действие имеют также оратории Генделя.

В средние века во время эпидемии чумы в городах не переставая звонили колокола: считалось, что колокольный звон помогает справиться с этой страшной болезнью. Тот же эффект производило и хоровое пение во время непрестанных молебнов. Неизвестно, откуда об этом знало средневековое духовенство, но уже в наше время опытным путем было доказано, что активность микробов, наслушавшихся колокольного звона и церковных песнопений, падает на 40 процентов. И значит, святая вода становится таковой не столько благодаря ионам серебра, насыщающим ее при погружении креста, сколько слаженному и многоголосому пению во время молебна.

О том, что колокольный звон убивает микробы и бактерии, изгоняет грызунов, на Руси знали давно, но только теперь ученые поняли, что это происходит благодаря излучаемому инструментом ультразвуку. Облучение малыми дозами ультразвука сейчас используется в пищевой промышленности, для стерилизации космических аппаратов перед их полетами на другие планеты и т.д. Ультразвуковой спектр (более 25 кГц) ускоряет лечение инфекционных болезней и повышает иммунитет человека. В будущих исследованиях необходимо иметь в виду, что, если звук отдельного колокола уникален, то голос звонницы из нескольких колоколов представляется целой атмосферой звуков, часто трудно предсказуемой в силу сложного взаимодействия отдельных спектров. Колокольная звонница - это миниоркестр, который по православной традиции условно делится на 3 группы колоколов: малые (зазвонные), средние (подзвонные) и большие (благовестники). Используя в композиции звона преимущественно колокола той или другой группы можно создавать соответствующие эмоциональные настроения, что отчасти и делают церковные звонари в зависимости от характера праздника и Богослужения.

Но музыка может также и разрушать. Музыка, которую можно назвать вредной, отличается частым диссонансом, отсутствием формы, нерегулярностью ритмов. Она олицетворяет собой современный ум и его состояние стресса и напряжения, сочетает перевозбуждение с угнетающим влиянием. Например, рок-музыка воздействует ультра- и инфразвуками, которые мы не слышим, но их воспринимают наши органы, и это может действовать разрушающе на мозг по принципу “25-го кадра”. Экспериментально установлено, что если бой барабанов типа “там-тама” превышает 100 децибелов, слушатели падают в обморок. В Японии провели эксперимент: 120 кормящих матерей разделили на две группы. Одни мамы слушали классику, другие поп-музыку. В первой группе количество молока увеличилось на 20%, а у поклонниц “попсы” уменьшилось наполовину.

Некоторые музыковеды считают, что и классическая музыка может вредно воздействовать на здоровье слушателей. Таких произведений хоть отбавляй. К ним относят “Венисбергскую сцену” Вагнера и некоторые произведения Рихарда Штрауса. О музыке Штрауса президент Королевского музыкального общества говорил: “Из разлагающегося гнойника вырастает экзотическая зловещая очаровывающая красота. Примером такого очарования является музыка Штрауса, начиная с “Танца шести покрывал” и до конца: эта музыка ослепляет, соблазняет, вызывает отвращение и выражает оранжерейную красоту дьявольской, зловещей мертвенно бледной плесени, вырастающей на навозной куче”. Есть музыка, “заражающая” апатичностью, слабостью, страданием. Она может иметь очень большую художественную ценность, но приносит облегчение лишь самому композитору, являясь средством духовного очищения. А на слушателя действует, как психический яд. К этой категории принадлежат некоторые произведения Шопена, особенно его ноктюрны, в которых композитор дал выход своей меланхолии, слабости и ностальгии.

Итог воздействия музыки на человека подбивает Дон Кэмпбэлл в книге “Эффект Моцарта”:

- музыка влияет на дыхание
- музыка влияет на сердечный ритм, пульс и кровяное давление
- музыка может замедлить и уравновесить волны мозга
- музыка снижает мышечное напряжение и повышает подвижность и координацию тела
- музыка влияет на температуру тела
- музыка может повысить уровень эндорфина
- музыка регулирует выделение гормонов, снижающих стресс
- музыка и звуки могут активизировать иммунную функцию
- музыка изменяет наше восприятие пространства
- музыка изменяет наше восприятие времени
- музыка может улучшить память и обучаемость
- музыка повышает производительность труда
- музыка способствует повышению романтизма и сексуальности
- музыка стимулирует пищеварение
- музыка повышает упорство
- музыка улучшает подсознательное восприятие символики
- музыка помогает вырабатывать чувство безопасности.