ЗВУКОТЕРАПИЯ.

Использование звука в лечебных целях столь же естественно, как пение колыбельной плачущему ребенку. Это наблюдение получило свое развитие в создании комплексной системы лечения, известной как звукотерапия. Двумя основными ее элементами являются родственные методы - музыкотерапия и звукотерапия.

**Происхождение**

Некоторые формы звукотерапии относятся к глубокой древности, как, например, использование тибетских поющих кубков - священных инструментов, звуки которых, как считалось, оказывают целебное воздействие. Другие, особенно пользующиеся компьютерным оборудованием, стали развиваться совсем недавно. Начало музыкотерапии можно датировать 1940-ми годами, когда музыка использовалась для психологической реабилитации солдат, вернувшихся с войны.

**Чем полезен данный метод**

Музыкотерапевты и звукоцелители одинаково ищут способы улучшить здоровье пациента и свести к минимуму дисфункции в его организме, исправив эмоциональные и психологические расстройства, и повысить творческую, энергетическую и мозговую функции организма. Музыкотерапия оказалась полезной для лечения головной боли, улучшения походки у пациентов, перенесших инсульт, укреплении памяти у страдающих болезнью Альцгеймера, стимуляции способности к обучению у детей, страдающих аутизмом или задержкой в развитии, и снятия тревоги и боли во время операции и родов. Лечение звуком показано при хронических болях и стрессе, и особенно полезно для улучшения физического функционирования организма и приведения в состояние равновесия его внутренней энергии.

**Музыка и звук**

Музыкотерапия использует как классические, так и популярные ее формы, а также старую народную музыку и даже простое постукивание. В зависимости от болезни врачи могут попросить пациента или послушать музыку, или сыграть ее, или подвигаться в ее ритме, или же отреагировать на вызываемые ею воспоминания.

При лечении звуком для восстановления здоровья, наоборот, используется физическая вибрация звуковых волн.

Самостоятельно заниматься музыкотерапией может оказаться не труднее, чем отбивать такт рукой. Пациенты, страдающие серьезными заболеваниями, и их семьи часто получают удовольствие, слушая музыку вместе.

**Целительная сила музыки**

Уже в античных источниках мы находим множество свидетельств, говорящих о чудесных исцелениях, достигнутых при помощи музыки.

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.

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.

В середине века 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. 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.

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.

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.

Имея дело со звуком, голосом, вибрацией, мы сталкиваемся с одной из величайших загадок этого мира.

В Америке доктор Логан изобрел бандажи для беременных с вмонтированными в них микростереоколонками, которые будущие мамы должны одевать на живот. Пояс соединен с плейером, на котором нужно прослушать специальную музыку на 60 аудиокассетах. Сегодня уже родилось более 1200 детей, слушавших подобранные мелодии в состоянии эмбрионов. Все малыши после рождения прошли стандартные тесты с показателем, в среднем, в четыре раза лучшим, чем у обыкновенных детишек.

В Китае также массово выпускают музыкальные альбомы с неожиданными для нас названиями: "Пищеварение", "Бессонница", "Мигрень". Есть также "Печень", "Легкие", "Сердце". Китайцы "принимают" эти музыкальные произведения, как таблетки или лекарственные травы. Подобные музыкальные сборники издаются и в Японии.

Американские диетологи и наркологи начали поставлять на рынок аудиокассеты для сбрасывания веса, против табакокурения и алкоголизма. В Институте звукотерапии (штат Аризона, США) музыкой даже отращивают волосы у облысевших.

В Индии национальные напевы используются как профилактическое средство во многих больницах. А в Мадрасе открылся даже специальный центр по подготовке врачей-музыкотерапевтов. Ими уже найдены музыкальные пьесы для лечения гипертонической болезни и некоторых психических заболеваний, перед которыми традиционная медицина зачастую бессильна.

На кафедре нормальной физиологии медицинского факультета Университета дружбы народов, кафедре рефлексотерапии Московского медицинского стоматологического института совместно с институтом традиционной медицины и музыкальной терапии были проведены эксперименты по влиянию звуковых вибраций на состояние внутренних органов. Так вот, оказалось: 12 звуков, из которых состоит октава, гармонично увязаны с 12 системами нашего организма. Причем сердце отзывается на одну ноту, печень - на другую, нервы - на третью. При направленном воздействии музыкой, пением орган приходит в состояние максимальной вибрации. Это называется эффект резонанса. В итоге укрепляется иммунная система, улучшается обмен веществ, активнее идут восстановительные, противовоспалительные процессы, человек выздоравливает.

Теперь не кажется выдумкой и другой феномен, тоже давно подмеченный: разные инструменты действуют на наши органы по разному: скрипка, фортепиано лучше всего успокаивают нервы, флейта расслабляет, виолончель врачует сердце, а гобой, кларнет активизируют или подавляют функцию печени - в зависимости от музыки и времени суток. Ведь у каждого из наших органов есть "пики" активности и покоя.

Эффективность звуковой терапии обусловливается не только эмоциональным воздействием ее на человека, но и, как доказывают последние исследования, биорезонансной сочетаемостью музыкальных звуков с вибрациями отдельных органов и систем организма. К примеру, желудочно-кишечный тракт имеет резонансную частоту ноты фа, верхняя частота которой способствует выведению из организма токсичных веществ. Нота до - связующее звено человека и Космоса - помогает лечить от псориаза, а сочетание нот си, соль и до облегчает терапию онкологических заболеваний.

Доктор медицины Сергей Шуршаджан и его коллеги провели исследования влияния **вокалотерапии** на легкие и на другие жизненно важные органы. По результатам исследований они пришли у выводу, что звук, зарождающийся во время пения, только на 15 - 20 процентов уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. Звучание больных органов отличается от звучания здоровых. Это неправильное звучание можно скорректировать, научив человека правильно петь, и, кроме получаемого от этого удовольствия, приводить в порядок свой организм без помощи лекарств. Музыкальная терапия вообще и вокалотерапия в частности - редкое по доступности средство для включения резервных возможностей организма и развития его защитных функций. *Обратите внимание, хорошие оперные певцы - люди физически здоровые и, как правило, долгожители.*

Доктор Гордон Шоу так объясняет влияние музыки на здоровье. Вибрация звуков создает энергетические поля, заставляющие резонировать каждую клеточку нашего организма. Мы поглощаем "музыкальную" энергию, и она нормализует ритм нашего дыхания, пульс, артериальное давление, температуру, снимает мышечное напряжение. Поэтому правильно подобранная мелодия оказывает благоприятное воздействие на больных людей и ускоряет выздоровление. Негармоничная музыка может с помощью электромагнитных волн изменять кровяное давление, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания вплоть до полной его остановки. Но эта тема для отдельного разговора. Из сокровищ музыкального искусства можно составить домашнюю аптечку, дополняющую наши лекарственные препараты, мед, лекарственные растения и т.д. Из классических музыкальных произведений следует выбрать те, которые имеют высокий духовный потенциал, обладают исключительной силой воздействия.

Каждому из нас в зависимости от физического и душевного состояния требуется своя исцеляющая музыка и только ее вибрации.

Из медицины и биологии известно, что самое сильное воздействие на организм человека оказывает именно ритм музыкального произведения - самый древний компонент музыки. Военные марши повышают тонус мышц, мажорная музыка в быстром темпе учащает пульс и повышает артериальное давление. Мелодия, слушая которую ты испытываешь радость, способствует расширению сосудов, нормализует артериальное давление и замедляет пульс. Минорная же музыка, как ни странно, активизирует физиологические процессы. Есть музыка (главным образом симфоническая), которая изменяет кислотность желудка. Так что желательно принимать пищу в сопровождении любимой музыки.

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.

Музыка может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение. Многие писатели и поэты рассказывали, что задумывали свои произведения во время прослушивания музыки или после. Мною накоплен большой музыкальный материал для моделирования состояния при переутомлении, раздражительности, снижении внимания, оказывающая расслабляющее и тонизирующее воздействие. При желании могу поделиться.

"Физическое здоровье происходит из умственного здоровья," говорит Шри Свамиджи. "Правильная музыка помогает достижению расслабления, успокаивая нервы, и через это приходит умственный мир и покой." Все мы желаем здоровья себе и своим близким, поэтому стоит прислушаться к музыке, звучащей рядом с нами, остановить процесс саморазрушения и позаботиться об окружающих.

Учитель музыки МОБУ СОШ№3

Зырянова Т.В.