**Методическое сообщение**

«Музыкальная терапия – целительная сила»

Преподаватель – Семкова В.Д.

**Музыкальная терапия – целительная сила**

Войдя в новое тысячелетие, мы оставили за собой эпоху, когда врачи диагностировали заболевание и предписывали лечение, а пациенты механически повиновались им. Мы можем использовать музыку для того, чтобы стать чувствительнее к ритмам своего организма.

Слово «музыка» происходит от греческого корня (мюзе). Специалисты по мифологии говорят, что девять муз, небесных сестер, правящих пением, поэзией, искусством и наукой, были рождены от Зевса и Мнемозины, богини памяти. Таким образом, музыка – это дитя естественной любви, обладающей грацией, красотой и необычными целебными свойствами, которые неразрывно и изначально связаны с божественным порядком и памятью о нашей сути и судьбе.

Терапия – в переводе с греческого «лечение». Термин музыкотерапия обозначает использование музыки в целях восстановления и укрепления здоровья.

Уже в античных источниках мы находим множество свидетельств, говорящих о чудесных исцелениях, достигнутых при помощи музыки. 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. Демокрит рекомендовал слушать флейту при смертельных инфекциях. Платон предлагал от головной боли лекарство, состоящие из набора трав. Лечение сопровождалось пением магического характера. Считалось, что без пения и музыкального сопровождения лекарство теряло свои лечебные свойства.

В середине прошлого века практика лечения музыкой 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.

Музыка играла главную роль в сфере целительства, в культурных традициях разных племен и народов.

Все явления во Вселенной – определенная комбинация колебательных движений (вибраций). Отдельным органам и системам нашего организма в здоровом состоянии присуще особое сочетание гармонических колебаний. 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. 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» телу в здоровом состоянии, то мы получили бы уникальную возможность восстановить нормальные вибрации(вибрации здорового организма) при заболевании. В 70 – х годах прошлого века эту идею подхватил английский доктор Питер Гай Мэннерс. Согласно теории Мэннерса, болезни возникают из-за нарушения гармонического баланса в общей вибрации организма. Общую вибрацию организма составляет отдельные вибрации всех взаимозависимых органов, тканей и молекул. Это значит, что человеческое тело является большим многоуровневым резонатором, состоящим из многочисленных октав биологических систем, в которые изначально заложена возможность гармоничного музыкального взаимодействия. Это же является и показателем здоровья. Здоровье поддерживается регуляцией гармонических созвучий организма, утверждает Мэннерс. Когда тоны сердца, печени, селезенки, костей и мускулов гармонизированы между собой, человек пребывает в добром здравии. Но, когда какой – то орган сбивается с тона или выбивается из ритма, мы будем чувствовать дискомфорт.

Американская медицина впервые начала экспериментировать терапевтическим использованием музыки в 19 – нач.20 в.в.В Америке доктор Логан изобрел бандажи для беременных с вмонтированным 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. Доктор Шульман из США излечивает пациентов, предлагая им прослушать аудиокассету со звуками различных внутренних органов человека: сердца, легких, желудка, кишечника. По его мнению, больной организм, «послушав» гармоничные звуки здоровых органов, самостоятельно начнет выздоравливать.

(В Китае также массово выпускают музыкальные альбомы с неожиданными для нас названиями: «Пищеварение», «Бессоница», «Мигрень». Есть также «Печень», «Легкие», «Сердце». Китайцы «принимают» эти музыкальные произведения, как таблетки или лекарственные травы.)

Подобные музыкальные сборники издаются и в Японии.

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. Индийский гуру Шри Ганапати Сатчитананда Свамиджи рассматривает лечение музыкой как йогическую практику. Йога учит, что астральное тело содержит 72000 нервных каналов и 14 главных «нади» или нервов. Каждое «нади» вибрирует со своей собственной частотой. Музыка успокаивает «нади» и помогает им вибрировать с нужным темпом. Музыка начинает лечить, говорит он, когда целитель, музыканты и слушатели глубоко концентрируются на звуке.

За последние полвека музыкальная терапия в Америке сделала колоссальный шаг вперед как научная дисциплина. В 1998 году Национальная ассоциация музыкальных терапевтов (НАМТ) и Американская ассоциация музыкальных терапевтов (ААМТ) слились в единую организацию – Американскую музыкальную терапевтическую ассоциацию (АМТА). Знания и ценности терапевтического воздействия музыки распространяется среди широких кругов американцев. В настоящее время в США более 5000 музыкальных терапевтов работают в больницах, реабилитационных центрах, восстановительных и образовательных учреждениях, поликлиниках, детских домах, тюрьмах, школах и т.д.

История развития музыкотерапии в нашей стране не столь богата, но всё- же и у нас имеются свои достижения в этой области.

Русский психиатр Корсаков 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».

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 сиситемами 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 подавляю 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 жизненные важные органы. По результатам исследований они пришли к 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. «Обратите внимание, хорошие оперные певцы люди физически здоровые и, как правило, долгожители. Примадонны редко выходят на пенсию. Если бы в школах вместо непонятных уроков музыки вводились уроки классического пения, больных детей у нас было бы гораздо меньше» - утверждает Сергей Шуршаджан.

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.

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 разные заболевания. Чудодейственной силе звука отдавали должное и на Руси, ему даже отвадилась 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 и лечит глаза ; - «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», «Х», «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 боль в сердце; «АП», «АМ», «АТ», «ИТ», «УТ» - исправляют речь.

Таких сочетаний 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 гармонизируется 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 желудочному 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, а, о, но с добавлением звука х: ух, ах,ох. 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 захватить 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. Звук окружает нас, подчиняется особым законам природной гармонии. И мы должны стремиться поддерживать ее вокруг, и внутри себя.

Связь голоса, любого звука, акустической вибрации с нервными центрами была известна еще в древности. 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.

От оздоровительных мантр мы логично переходим к словам и словосочетаниям, несущим в себе энергетический и целебный заряд. Издавна знали, что некоторые слова, предложения, сказанные в надлежащем тоне, могут быть действительно незаменимым лекарством. На этом строятся бытующие в народе всевозможные заговоры и заклинания. Но, конечно же, наибольшей магической силой обладают созданные и отшлифованные веками молитвы, несущие в себе не только смысловое значение, но и реальную позитивную энергетику слов и звукосочетаний.

Звуки медленные и быстрые, низкие и высокие вызывают совершено различный эффект. Каждый орган тела имеет свой низкий и высокий звук. Звуковая гимнастика содействует нормальному и плавному движению энергии по меридианам, что усиливает защитные силы организма, успокаивает мышление, умиротворяет эмоции.

К еще одному направлению лечения звуком можно отнести и лечение звуками природы. Этой методики как самостоятельной не существует, но она органично вписывается во многие направления традиционной медицины, в частности, в психотерапию, в аэрофитотерапию, в другие техники и практики, где есть расслабление и медитация. О лечебных свойствах естественных звуков природы много говорить не имеет смысла. Всем известно, сколь они полезны, особенно для человека городского, задавленного урбанизацией. Выезжая на природу, он получает огромный заряд энергии, ощущает в себе подъем духовных и физических сил, творческого потенциала. Даже непродолжительное единение с природой способно отвлечь человека от тяжелых мыслей повседневной суеты. Одно дело ежедневно слышать грохотание машин на производстве, визг тормозов и гудки машин на улице, нестройный гул человеческих голосов в магазине, и совсем другое дело – умиротворяющие звуки живой природы, неотъемлемой частью которой является сам человек.

Создаваемая на основе законов музыкальной гармонии музыка обладает лечебным воздействием. Обычно она связана с подсознанием. 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. Звуки музыкальных произведений могут приносить душевный покой или разрушать его, звать к борьбе или склонять к умиротворению, вызывать обеспокоенность, тревогу или окрылять, вселяя веру в себя, способствовать оптимистическому восприятию ситуации, состоянию счастья и ощущению огромности окружающего мира, его глубинности и единения.

Из медицины и биологии известно, что самое сильное воздействие на организм человека оказывает именно ритм музыкального произведения – самый древний компонент музыки. Ритмы музыкальных произведений лежат в диапазоне от 0.6 до 1.5 Гц, что является биологически ощутимой частотой, близкой частоте дыхания и сердцебиения. Организм человека обладает способностью подстраиваться под внешние воздействия, и вследствие чего, работа сердца и дыхания пытаются подстроиться под ритм музыкального произведения. Таким образом, можно восстанавливать стабильную частоту работы органов, нарушенную в связи с болезнью, при помощи музыкального воздействия. Музыка в зависимости от ритма, темпа, мелодии по-разному воздействует на человеческий организм. 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. Специалисты свидетельствуют, что музыкотерапия, или мелолистика, помогает человеку вернуться к ощущениям, которые он давно забыл, - например, к тем, что были у него в момент рождения. 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. Так действует музыка композитора, который пережив природу 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 спокойствием).

Музыка полезна и в конфликтных ситуациях. Психологи любят приводить такой пример. Супруги, оказавшиеся на гран 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 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 ультразвуками сейчас используются 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.

Растения тоже «чувствуют» музыку. У одного фермера из Канады под скрипичные сонаты Баха пшеница дает полуторный урожай. Американец Карлсон создал фирму «Озвученный цветок» - ее «музыкальными рецептами» пользуются во многих странах. Китайский биофизик Хоу Тяньчжэнь изобрел «звукочастотный генератор», который с учетом «вкуса» растений может передавать разные звуковые волны, способные стимулировать их фотосинтез и рост. Нужно лишь подобрать в соответствии с уровнем температуры и влажности воздуха необходимый частотный диапазон, который подойдет для тех или иных видов посевов. В Америке, Франции издаются даже альбомы пластинок для растений – рекордные урожаи под музыку получают. «Озвученные» растения содержат во много раз больше витаминов и питательных веществ. От мажорных мелодий мимоза и петуния растут много быстрее и даже расцветают на две недели раньше. Под микроскопом отчетливо видно, что протоплазма растительных клеток ускоряет движение под воздействием музыки.

В прошлом веке в монастыре Бриттани монахини исполняли музыкальные произведения для домашних животных. Они заметили, что прослушав серенаду Моцарта, коровы давали вдвое больше молока. Даже собаки неравнодушны к музыке. Например, у пинчеров в зависимости от мелодий кровяное давление может меняться на 70 миллиметров ртутного столба.

Японцы выяснили, что когда музыка Моцарта звучит в пекарне, тесто подходит в 10 раз быстрее. Самая лучшая рисовая водка-сакэ получается именно из дрожжей, «прослушавших» Моцарта.

В Канаде струнные квартеты играют Моцарта на городских площадях, чтобы упорядочить уличное движение и снизить количество аварий.

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 кадра». Экспериментально установлено, что если бой барабанов типа «там-там» 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. Есть музыка, «заражающая» апатичностью, слабостью, страданием. Она может иметь очень большую художественную ценность, но приносит облегченье 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.

Итак, музыкотерапия является интереснейшим и перспективным направлением, которое используется во многих странах в лечебных и оздоровительных целях.

В 1997 году Михаил Львович Лазарев – заведующим лабораторией валеологии Московского института повышения квалификации работников образования, действительным членом Академии педагогических и социальных наук, национальным координатором Российского отделения Европейской сети школ формирования здоровья была создана программа «Здравствуй» (программа формирования здоровья детей дошкольного возраста), в которой музыке отводится центральное место, так как:

**Во-первых,** музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психологический.

1. Вибрационный фактор музыки является стимулятором обменных процессов на уровне клетки.
2. Физиологический фактор музыки способен изменять различные функции организма, такие как дыхательная, двигательная, сердечно- сосудистая.
3. Психологический фактор через ассоциативную связь, медитацию способен значительно менять психическое состояние ребенка.

**Во-вторых,** музыка имеет фундаментальные начала всего живого : ритм, мелодию, гармонию. Она учит ребенка чувствовать ритмы жизни, гармонизирует его собственные биоритмы, позволяет почувствовать себя частью космоса, выйти за пределы своих личных проблем.

**В-третьих,** музыка позволяет дозировать психофизическую нагрузку, начиная с прослушивания нежных звуков и доходя до мощных ритмов аэробики и танцев. Разные виды музыки воздействует на различные функции организма. Например, при нарушении дыхательной функции можно использовать духовые инструменты, при нарушении мелкой моторики пальцев – клавишные инструменты, при психоневрологических нарушениях -прослушивание музыки. Важно отметить, например, что дыхательная музыкотерапия позволяет детям заниматься оздоровлением, не замечая процесса лечения.

**В-четвертых**, музыка позволяет совершенствовать дыхательную функцию опосредованно. Например, играя на духовом инструменте, ребенок должен подчинить свое дыхание тому размеру, который заложен в пьесе. Это справедливо и для других нюансов музыки.

Следует отметить, что эмоции тесно связаны с дыханием. Например, радость сопровождается дыханием в 17 вдохов в минуту, активная грусть – 20 вдохов в минуту, страх – 60 вдохов, гнев – 40 вдохов.

В соответствии с этим, влияя на ритм дыхания через музыкальную фразу, мы можем моделировать эмоциональное состояние ребенка.

**В- пятых,** музыка, оживляя эмоциональную сферу, восстанавливает иммунобиологические процессы. Имеется в виду, что при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоции снижается иммунитет человека, и он чаще болеет.

Кроме того, специально подобранная музыка дозировано тренирует эмоциональный мир ребенка и повышает уровень иммунных процессов в организме, то есть приводит к снижению его заболеваемости.

Музыку можно использовать и в реабилитации ребенка вследствие ее связи с правым полушарием мозга, ответственным за образное восприятие. Активизация деятельности правого полушария при музицировании, создание музыкальных образов приводит к оживлению эмоциональной сферы, что в свою очередь, гасит доминантный очаг возбуждения, связанный с болезнью.

Музыку можно рассматривать и как способ улучшения эмоционального фона в семье, что может привести к гармонизации взаимоотношений в ней. Другими словами, музыка может стать одним из условий формирования здорового образа жизни, а оздоровительные занятия с использованием музыки дадут потрясающий эффект.

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

А конкретно :

- В григорианских песнопениях используются ритмы естественного дыхания, что позволяет добиться ощущения пространственной расслабленности. Они хорошо подходят для тихих занятий и медитации, могут снизить стресс.

- Медленная музыка в стиле барокко( Бах, Гендель, Вивальди, Корелли) дает ощущение устойчивости, порядка, безопасности и создает духовную стимулирующую среду, которая подходит для занятий или работы.

- Классическая музыка (Гайдн и Моцарт) отличается ясностью, элегантность и прозрачностью. Она способна повышать концентрацию, память и пространственное восприятие.

Используемая литература:

1. Журнал «Музыка и время» , 2007 №6
2. С.В. Меньшикова «Магическая сила музыки», 2003