**Каждый день мы слушаем музыку для собственного удовольствия, но, оказывается, ее звуки могут помочь людям при лечении тех или иных заболеваний**.

Целебные свойства музыки было известно издавна. К примеру, в Библии описывается, как царь Израиля Саул, одержимый злым духом, позвал Давида и попросил сыграть на арфе. «Давид взял арфу, играл, и лучше становилось Саулу».

Одним из тех, кто первым заявил, что музыка лечит болезни и научно объяснил целебный эффект музыки, был... **Пифагор**, утверждавший, что музыка подчиняется высшему закону (математике) и вследствие этого восстанавливает в организме человека гармонию. Однажды Пифагору даже удалось с помощью музыки успокоить разгневанного мужа, в припадке ревности пытающегося сжечь дом, в то время как никто из родных не мог его остановить. **А древнегреческий врач Гиппократ лечил музыкой безсонницу и эпилепсию.**

В начале XX века известный психоневролог Владимир Михайлович Бехтерев начал изучать влияние музыки на организм человека. Ученый пришел к выводу, что музыка лечит болезни - может избавлять от усталости и заряжать человека энергией, положительно влиять на систему кровообращения и дыхания. Академик Бехтерев считал, что матери недаром поют своим малышам. «Без колыбельной вообще невозможно полноценное развитие ребенка», — писал ученый.

В последнее время методы музыкотерапии (использование музыки для лечения больных с определенными психологическими или соматическими проблемами) получили широкую популярность. На Западе (и даже кое-где в Украине) уже подготовлено много специалистов, изучающих методы музыкотерапии.

**Различают пассивную и активную музыкотерапию**. При первой пациенту предлагают прослушать различные музыкальные композиции, отвечающие состоянию его психического здоровья и этапу лечения. При второй человек сам принимает участие в исполнении музыки: играет на музыкальных инструментах, поет, отбивает такт ногой или хлопает в ладоши.

**Музыкотерапевты отмечают, что для каждого конкретного пациента нужно подбирать индивидуальные мелодии, но существуют и «мелодии-целители» для определенного психологического состояния или заболевания.**

**Какая музыка лечит?  - Классическая музыка лечит.**

К примеру, **для поднятия настроения** желательно слушать «Рондо в турецком стиле» Вольфганга Амадея Моцарта, «Хабанеру» из оперы Жоржа Бизе «Кармен» или «Триумфальный марш» из «Аиды» Джузеппе Верди. **Забыть о неприятностях и проблемах** вам поможет «Аве Мария» Франца Шуберта и «Колыбельная» Иоганнеса Брамса.

**Если вам тяжело вставать по утрам**, сонливость прогонят концерты и сонаты Антонио Вивальди, серенады Франца Шуберта.

**Ощущением утренней свежести наполнят вашу душу** «Утро» Рихарда Штрауса, «Утреннее расположение духа» Эдварда Грига, симфонический эскиз «Море» Клода Дебюсси, «Пробуждение птиц» Оливье Мессиана.

**При нарушении сна** помогут «Пьесы» Петра Чайковского, «Мелодия» Кристофа Глюка, «Мечты» Роберта Шумана и «Грустный вальс» Яна Сибелиуса.

Религиозная музыка дарит людям ощущение покоя и духовной просветленности, помогает побеждать или облегчает боль.

"Вальс цветов» Чайковского и музыка Моцарта **лечат язву желудка и двенадцатиперстной кишки**. **Мигрень** помогут одолеть «Юморески» Антонина Дворжака и Джорджа Гершвина, «Весенняя песня» Феликса Мендельсона, **а головная боль**, связанная с эмоциональной перегрузкой, уменьшится при прослушивании сюиты «Маскарад» Арама Хачатуряна, «Венгерской рапсодии» Ференца Листа и «Дон Жуана» Вольфганга Амадея Моцарта.

**Волшебная музыка Моцарта**

Не знаю, правда ли, что ангелы в присутствии Бога играют лишь Баха, но я уверен, что в своем домашнем кругу они играют только Моцарта. /Карл Барт/

Музыка Моцарта вообще особая. Нейробиолог Гордон Шоу после ряда экспериментов утверждает, что **музыка Моцарта мобилизует возможности человеческого мозга**. Ученый считает, что «столь яркая и разнообразная музыка облегчает работу головного мозга, в частности помогает математикам и шахматистам».

Такой положительный эффект объясняется тем, что **музыкальные произведения этого композитора выдерживают 30-секундный интервал «громко-тихо», а он точно соответствует характеру биотоков головного мозга человека.**Гениальный австрийский композитор писал свою музыку преимущественно в мажорных тонах, поэтому она постоянно привлекает внимание слушателей. Его симфонии и скрипичные концерты кажутся настолько радостными и искренними, что возникает естественное желание поддаться этому радостному настрою и подпевать.

Французский врач А.Томатис в своей книге «Почему именно Моцарт?» пишет: «Сила Моцарта недоступна другим. Его музыка освобождает душу. Лечебные свойства ее настолько сильны, что это делает Моцарта величайшим из композиторов».

**Музыку Вольфганга Амадея Моцарта полезно слушать всем. Она успокаивает грудных младенцев и будущих мам. Детям она помогает развивать речь, успокаиваться при нервном возбуждении и лучше учиться.**

Ученые доказали: если при изучении материала делать 10-минутные музыкальные паузы с Моцартом, эффективность обучения повышается. **А взрослым музыкальные произведения Моцарта помогут преодолеть душевные проблемы, улучшат слух и красноречие.**

**А это слушать не нужно**

Но даже среди классической встречается музыка, безполезная для эмоционального здоровья человека. После ее прослушивания человек ощущает себя слабым и измученным. Например, некоторые ноктюрны Фредерика Шопена (при их безусловной высокой эстетической ценности) навевают слушателям глубокую печаль и ностальгию. Считается, что в этих произведениях композитор дал мощный выход собственной меланхолии.

**Вместо таблеток - музыкальные инструменты**

Чувствовать себя лучше человеку помогают не только определенные мелодии, но и определенные инструменты. Так, считается, что**арфа** гармонично влияет на работу сердца.

**Барабан** также помогает больному сердцу нормализовать ритм и лечит кроветворную систему.

Нежная **скрипка** исцеляет душу и способствует самопознанию человека.

Благородный **орган** гармонизирует деятельность позвоночника и «наводит порядок в голове».

Недаром на нем исполняли произведения преимущественно в церквях и храмах, после чего люди выходили с прояснившимся сознанием и чистыми мыслями.

**Пианино** нормализует работу щитовидной железы, **флейта** расширяет и очищает легкие, а таинственный **саксофон** оправдывает репутацию самого сексуального инструмента, поскольку под его влиянием активизируется сексуальная энергия человека.

**Как слушать**

И напоследок несколько советов о том, как слушать музыкальные произведения. **Большое значение при прослушивании музыки имеет ваша собственная интуиция.**Если мелодия, которая у других улучшает расположение духа, у вас отнимает силы, лучше не слушать ее, а найти для себя мелодию, с которой можно было бы идти по жизни.

**Лучше всего слушать музыку не напрягаясь, в удобном положении, с закрытыми глазами**. Не так уж трудно уделить 10—15 минут в день, чтобы соединить полезное с приятным. Музыка помогает именно тогда, когда ее слушают, словно бы пропуская через себя, заполняя мелодией мысли и сознание.

**Регулируйте звук**. Даже стимулирующую музыку не стоит включать на всю катушку — это вредно для организма.

**Не перестарайтесь**. Если слушать симфонии Бетховена больше часа, эффект может быть противоположным. Такое прослушивание не только не расслабит, но и вызовет усталость и раздражение. Для одного сеанса достаточно десяти минут.

**Моцарт помогает растить детей и... бактерии**

На очистных сооружениях в Германии ввели «экологическое» новшество: в технологический процесс вводится проигрывание музыки великого Моцарта. Так как результаты проведенных немецкими учеными экспериментов в небольшой немецкой компании Mundus показали, что музыка австрийского композитора, благодаря особенному соотношению гармоний и ритма, стимулирует деятельность крошечных организмов, которые расщепляют отходы.

**Почему именно Моцарт?**

Уникальность музыки великого композитора и утилитарное ее влияние на живые организмы, к слову сказать, давно уже будоражат ученые умы. Так как уже давно люди заметили, что, например, младенцы, слушающие Моцарта, успокаиваются, а школьники лучше учатся. Эксперты выяснили, что концерты и симфонии Моцарта содержат много высоких частот и, тем самым, несут в себе повышенный энергетический заряд. Компьютерный анализ его музыки подтвердил, что композитор предпочитал в основном мажорные тона.

**Кроме того, музыка великого композитора чиста, гармонична и эмоциональна, она не заставляет мозг «перенапрягаться», распутывая сложные звуковые ряды, которые присутствуют, например, в произведениях Баха или Бетховена.**

В 1993 году в американском колледже был проведен эксперимент, который показал, что учащиеся колледжа лучше справлялись с пространственно-временными задачами, если слушали сонату австрийского композитора по 10 минут в день. Это явление получило название **«эффекта Моцарта».**

Австрийские ученые давно уже используют «эффект Моцарта» в терапевтических целях, составляя в каждом конкретном случае индивидуальные программы из отрывков или целых музыкальных произведений Моцарта, содержащих нужные частоты. Тем самым человеческое ухо постепенно привыкает улавливать те частоты, которые прежде не воспринимало. Более того, такая тренировка слуха облегчает изучение иностранных языков, для каждого из которых характерен особый набор типичных частот. Английский, например, дается легче тому, кто лучше воспринимает высокие частоты. У детей с помощью таких тренировок преодолеваются нарушения координации движений и речи, уходит нервное возбуждение. Взрослым Моцарт также помогает улучшить слух и успокоить нервы.

Поразительный эффект музыки Моцарта давно уже «перешагнул» рамки Австрии. Российский учитель Вадим Ширин заставляет своих учеников слушать Моцарта, и уверяет, что это повышает иммунитет детей. С ним согласны и школьные медики. А многочисленные эксперименты показывают, что даже непродолжительное прослушивание любого произведения Моцарта ощутимо повышает результаты тестов IQ испытуемого.

**Чудо? Нет, обыкновенная физика**

Нейробиолог Гордон Шоу из Калифорнийского университета установил, что отдельные клетки мозга человека и их соединения образуют выходные сигналы определенной частоты и формы. Преобразовав эти сигналы в звуковые, ученый обнаружил, что они имеют музыкальный характер. Для проверки обратного эффекта, т. е. влияния музыки на мыслительные процессы, были использованы различные музыкальные произведения классиков. Результаты от музыки Моцарта превзошли все ожидания! В то время как прослушивание произведений других композиторов не оказало практически никакого воздействия на мозговую активность человека.

Израильские ученые из университета Тель-Авива смогли установить, что **прослушивание сонат композитора плодотворно влияет на выхаживание недоношенных детей: они быстрее набирали вес и восстанавливали свою именную систему, по сравнению с малышами, не слушавшими Моцарта.**

Исследования ученых уже взяли на вооружение спортсмены «интеллектуальных» видов спорта, таких как шахматы или покер. В целом же резюме ученых гласит, что духовная и физическая сила музыки Вольфганга Амадея Моцарта способствует более эффективному решению человеком проблем практически во всех сферах его деятельности: от запоминания иностранных слов до работы со сложным технологическим оборудованием, везде, где требуется повышенная концентрация внимания и активизация мыслительный процессов.

**Вообще все системы живого организма работают, подчиняясь строгим ритмам**. Пульс – это тоже ритм. Еще в древности доктора пытались уловить ритм пульса и подчинить ритму музыкальному. Существовал даже специальный **медицинский театр**, где лечили разными мелодиями. Звуки свирели Эскулап рекомендовал пациентам в подавленном настроении. Депрессии, как сказали бы мы сегодня. А уроки пения лечили страдающих астмой.

**Французский врач Жозеф Рекамье рекомендовал своим пациентам принимать еду под звуки барабана, т.к. выяснилось, что «желудок любит ритм».** Сегодня музыкотерапия наиболее востребована в психиатрии и неврологии. Психопатологической личности для изменения поведения дают слушать Чайковского, Шопена, Шуберта. «Карнавальная прелюдия» Дворжака помогает при депрессивном психозе, меланхоликов возрождает к жизни «Ода к радости» Бетховена, а чувство гнева проходит под хор пилигримов Вагнера.