***МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ***

***УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 62***

620138, г. Екатеринбург, бульвар С. Есенина, 11, Тел. 262-27-47; 262-27-21, Email: mbdou62@mail.ru

Музыка лечит душу и тело.

Воздействие музыки на организм человека.

(консультация для родителей и педагогов)

В.Г. Новоселова

музыкальный руководитель

2020г.

Музыка лечит душу и тело.

Воздействие музыки на организм человека.

 Где бы мы не находились, хотим мы этого или нет, нас постоянно сопровождают музыкальные ритмы: в детстве колыбельные песни, любимая радиоволна в пробке, караоке у соседей. При этом мы не задумываемся об огромном влиянии этих ритмов на наш внутренний мир, на самочувствие и поведение.

 А между тем, воздействие музыки на организм человека может быть успокаивающим и расслабляющим, подымающим жизненный тонус и раздражающим.

 Наш организм живо откликается на вибрационную частоту музыки, потому как тоже является своеобразным музыкальным инструментом: каждая клеточка, каждый орган, каждая система имеют свои вибрации. Если их озвучить, получаются настоящие мелодии. К примеру, ДНК "звучат" схоже с индийскими медитациями и церковными песнопениями, а раковые клетки с "Траурным маршем" Ф.Шопена. Музыкальные вибрации, достигая глубоко лежащих тканей, массируют внутренние органы и стимулируют в них кровообращение, влияют на костную структуру и организм в целом.

 Психологи утверждают, что совпадение естественных биоритмов и ритмов музыкальных усиливают воздействие звуков на организм. При несовпадении, биологические ритмы человека подстраиваются под звуки музыки, что и меняет его психоэмоциональный настрой.

 Все мы имеем индивидуальные вибрационные ритмы, поэтому у нас разные музыкальные вкусы, с возрастом все процессы в организме замедляются, в том числе и вибрационные, размеренные и спокойные мелодии предпочитаются быстрым и ритмичным.

 Немного истории

 Еще в древности было известно, что с помощью музыки можно усилить

радость, успокоить печаль, смягчить боль и даже излечить от болезни.

 В 1 веке до н.э. в Парфии музыкой лечили от душевных переживаний и тоски. Для этого был специально построен музыкально-медицинский центр.

 Асклепий, знаменитый лекарь, добивался излечения больных, играя на трубе. Демокрит многие болезни исцелял игрой на флейте.

 В Древнем Египте лучшим средством от различных болей и бессонницы считалось хоровое пение.

 Врачи Древнего Китая полагали, что музыка способна вылечить любую болезнь, для воздействия на определенные органы они выписывали "музыкальные рецепты".

 Пифагор, великий философ и математик, создал теорию о музыкально-числовом строении космоса и предложил использовать музыку в целебных целях. Великий ученый использовал музыкальную медицину для лечения пассивности души, чтобы она не теряла надежды, против гнева и ярости, против заблуждений, а так же для развития интеллекта, проводя занятия своих учеников под музыкальное сопровождение.

 На Руси издавна подмечено исцеляющее свойство колокольного звона, им лечили головные боли, суставы.

 Учеными современности установлено, что колокольный звон, содержит резонансное ультразвуковое излучение, убивает за считанные секунды тифозные палочки, вирусы гриппа, возбудителей желтухи. Именно поэтому все звонари отличаются завидным здоровьем и никогда не болеют простудными заболеваниями.

 В 19 в. И. Догелем было установлено, что музыка изменяет частоту сердечных сокращений, глубину и ритм дыхания, повышает или понижает кровяное давление. Причем эти изменения происходят как у человека, так и у животных.

 Известным русским хирургом академиком Б.Петровским музыка использовалась во время сложнейших операций, что обеспечивало более гармоничную работу организма.

 Академик В.М. Бехтерев, известный психоневролог, научно доказал благотворное влияние музыки на дыхание, газообмен, ЦНС, кровообращение, практически на все процессы жизнедеятельности.

 В США музыку начали активно использовать для лечения психических расстройств у ветеранов второй мировой войны.

 Популярность музыкотерапии значительно возросла во второй половине 20 в. В западных вузах появляется специализация: профессиональный врач-музыкотерапевт. В США в настоящее время зарегистрировано 3500 практикующих музыкальных терапевтов, потребность в таких специалистах неуклонно растет.

 Российский Минздрав официально признал музыкотерапию в 2003 году. И на сегодняшний день это направление очень быстро развивается и приносит свои положительные результаты.

 Доказано наукой и практикой

 Римская академия не так давно опубликовала результаты многолетних исследований воздействия музыки на организм человека : гипертония, сердечные боли, последствия стрессов, депрессию, страх, бессонницу можно вылечить с помощью музыки в 90 случаях из 100.

 Михаил Лазарев, московский врач-педиатр и директор детского восстановительного центра, игрой на флейте успешно лечит бронхолегочные заболевания.

 Жерар Депардье избавился от заикания. По совету врача он ежедневно слушал музыку Моцарта. Во многих европейских клиниках музыка применяется в самый стрессовый для пациента в предоперационный период. Специальные мелодии снижают уровень гормонов стресса в крови, мобилизуют организм, а во время операции заменяют лекарственную анестезию.

 Подобных примеров в наши дни накоплено неисчерпаемое множество.

 Лечебные свойства музыки

 Немецкий поэт Новалис еще в 18 в. называл любую болезнь музыкальной проблемой, которая требует музыкального лечения.

 Наибольшим терапевтическим эффектом, по мнению ученых и медиков, обладает классическая музыка, которая нормализует сердечный ритм и повышает в крови уровень иммуноглобулина. Объясняется это тем, что ритмы классической музыки и ритмы сердца человека совпадают (в мин.60-70 ударов),что объясняет их благотворное влияние на все основные функции организма.

 Классические мелодии увеличивают лактацию как у кормящих женщин, так и у млекопитающих. С удовольствием слушают классику дельфины, растения быстрее растут и зацветают.

 При хронической усталости обеспечит зарядом бодрости и энергии "Скрипичный концерт" и "Венгерские танцы" Брамса. Немецкими учеными установлено, что колыбельные песни гораздо эффективнее снотворных. Прослушиваемые на ночь колыбельные обеспечивают глубокий, здоровый сон, как детям, так и взрослым. Выработке мелатонина - гормона сна способствуют :"Концерт для фортепиано" 2 часть Бетховена, "Возблагодарим Господа" 116 псалом Моцарта, "Лунный свет" Дебюсси, "Вторая симфония" 3 часть Рахманинова, "Концерт для гобоя" Вивальди, церковные песнопения. Наибольший эффект достигается при прослушивании музыки перед сном.

 Улучшение кровообращения вызывают звуки кларнета и флейты-пикало. Нормализуют давление и сердечную деятельность негромкие,спокойные мелодии струнных инструментов.

 Будущим мамам полезно слушать классику, которая способствует правильному формированию костной структуры плода. Кроме того, гармоничные звуки закладывают основу духовного и физического развития будущего малыша. Беременные женщины, слушая классическую музыку, могут излечиться от сердечных, сосудистых, нервных расстройств. Особенно благотворно влияет на беременную женщину и на плод произведения Моцарта. Музыка Моцарта феномен положительного воздействия звуков на живые организмы : они развивают интеллект, повышают умственные способности у всех слушателей независимо от того, нравится мелодия или нет, обладают обезболивающим эффектом, улучшают периферийное зрение.

 "Симфонии" П.И. Чайковского, "Рапсодии" Листа, "Вальсы" и "Мазурки" Шопена, "Мелодии" Рубинштейна, произведения Дебюсси, музыка Шуберта, церковные песнопения и духовная музыка - это неполный арсенал произведений, рекомендуемых для слушания.

 Музыка не только лечит

 Однако применение музыки в лечебных целях имеет некоторые противопоказания и ограничения, о которых следует обязательно узнать. Не стоит чрезмерно увлекаться сочинениями Штрауса и Вагнера, их произведения, по мнению музыкотерапевтов, могут побуждать низменные инстинкты, могут усугубить депрессию.

 Современная рок-музыка может вводить в состояние стресса и подавленности. Слишком быстрая, громкая, диссонансная музыка вызывает усиленный выброс адреналина, что не всегда и не всем полезно.

 Рекомендации:

 Музыка только тогда приносит пользу, когда доставляет удовольствие, когда ее слушают, пропуская через свои мысли и сознание.

 Следите за своими реакциями, если музыка вызывает внутренний протест (жанр, исполнение, неприятные ассоциации), то использовать ее в качестве музыкальной терапии не стоит, даже если она рекомендована врачом.

 Применяя музыку в лечебных целях, не переусердствуйте! Сеанс музыкотерапии должен заканчиваться, как только вы почувствуете, что мелодия начинает вас раздражать и утомлять. Даже несколько минут способны оказать положительное воздействие.

 Музыка должна звучать только для вас, настраивайтесь на соответствующий лад, останавливайте ход ваших мыслей, особенно тревожных, представляйте тот эффект, который вы желаете получить.

 Музыка - вещь объективная. Мы не можем изменить саму мелодию, но у нас есть выбор - слушать то, что нам приятно, а значит, благотворно воздействует на наш организм.

 Контролируйте, по возможности, окружающую Вас музыку и будьте здоровы!