

Музикотерапія - новий напрямок лікування, про який ми вирішили поговорити з доктором мистецтвознавства Галиною Іонівною Побережною.

1. Яких глибин сягає музикотерапія? Ми можемо прочитати, що ще в біблійні часи війни після битви слухали музику, щоб заспокоїти схвильовану в баталії душу.

Це була мудра практика. Адже всі хвороби починаються з душевного неспокою. Сьогодні це називається стресом. Про його руйнівний вплив на наше здоров'я писалося чимало.

Між тим в епопеях Гомера розповідається про те, що навіть витікання крові з ран зупинялося мелодійними піснями. І Гіпократ лікував музикою безсоння та епілепсію. А у Стародавньому Китаї лікарі взагалі вважали, що музикою можнавилікувати будь-які хвороби. Практично у всіх найдавніших документах, що дійшли до нас (останні відкриття археологів заглиблюють нас аж до X тис. до н.е.), музика згадується як лікувальний засіб.

2. Чи пояснює якомусь сучасна медицина на рівні фізіології та психіки вплив музики на людину?

Ці пояснення базуються на результатах більш ніж столітніх науково-експериментальних досліджень. Що у підсумку? Розкрито простий, але дієвий механізм. Клітини людського організму знаходяться в постійному коливному русі. Стреси здатні розбалансувати його: коли функції органу порушуються, він починає працювати в іншому ритмі (яскравий приклад – серцева аритмія але так само поводить себе будь-який орган). За допомогою відповідної музики можна відновити здоровий ритмічний режим. Не дивно, що багато спеціалістів з музичної терапії вважають основним цілющим фактором музики її ритм.

Магічною є сила безпосереднього емоційного впливу музики. Цікаво, що кожна емоція має свій відповідний орган-резонатор:

радість – серце
гнів – печінка
страх – нирки
агресія – легені...

Відповідно до емоційного стану змінюється напруження того чи іншого органу. Музикою можна коригувати його функціонування, інтегруючи фізичні й психічні реакції людини.

3. Які хвороби найкраще за короткий час можнавилікувати такою терапією?

Звісно, ті, що мають яскраво виражену психосоматику. Це, перш за все, серцево-судинні й кишково-шлункові захворювання. Для людей, що досягли духовного рівня розвитку своєї особистості, музикотерапія є ефективною також в подоланні усіляких запалень та вірусно-інфекційних хвороб. Маю власний досвід швидкого (лише за добу) одужання від грипу з високою (біля 40 градусів) температурою.

Дійсно, методами музичного впливу можна регулювати різні функції організму: глибину й інтенсивність дихання, м'язові скорочення, роботу секреторних залоз, насичення киснем крові. Але головний вплив здійснюється на вищі плани людської психіки, де укорінені причини усіх без виключення хвороб. І музика тут здатна творити чудеса.

4. Які хвороби взагалі піддаються лікуванню?

На сьогодні медицина пред'являє досить великий перелік хвороб, подоланих за допомогою використання музики в процесі лікування. Відомі унікальні випадки зцілення людей навіть від тяжких, невиліковних хвороб (астма, епілепсія, рак, ДЦП та ін.).

Практика показала: якщо музику цілеспрямовано й систематично використовувати, то вона здатна здійснювати ефективний лікувально-корегувальний вплив на всі органи і системи організму.

5. Які музичні інструменти найкраще використовувати?

Взагалі, ця сфера ще недостатньо досліджена наукою. Відомо, що Ескулап лікував радикуліт гучними звуками труби. На сьогодні є практичні результати, на які слід зважити. Отже: слабкі легені підсилять духові інструменти (флейта, свирель, кларнет, саксофон, валторна), несублімована агресія, що руйнує сечо-статеву систему, може бути усунена з організму за допомогою ударних (хай барабан буде вдома завжди під рукою у гарячковитих персон), а схильним до мігрені й порушень мозкового кровообігу в нагоді стануть струнні щипкові інструменти (бандура, арфа, гітара, балалайка та ін.). Є й універсальний інструмент – фортепіано, що може використовуватись в усіх випадках, але з огляду на характер музики. Унікальним щодо сили впливу є скрипка, яка співзвучна людському голосу - впливає безпосередньо на душу і... тонкий кишечник.

6. Чи можна розділити музичні жанри на сприятливі для людини та шкідливі?

Так, музика може не тільки лікувати, заспокоювати, але й руйнувати. Особливо сучасна музика, яка в цілому ряду випадків перестала бути мистецтвом. Доведено, наприклад, що верещання, скрегіт, різкі, дисгармонічні звучання, притаманні «важкому» року, пригнічують мозкову діяльність людини (особливо дитини). І навпаки: інтелектуальна ефективність людини помітно підвищується після прослуховування класичної музики. Треба зважити й на те, що кожен з нас з'являється на світ з установкою на музичні ритми своєї нації. Тому фольклор (особливо колискові пісні, що у всіх народів відповідають природнім фізіологічним ритмам людини) однозначно корисний всім. Але, як в медицині використовується отрута, так і будь-яка музика може бути використана з лікувальною метою. Вся справа в дозі і в конкретному застосуванні (для чого).

7. Ми розуміємо, що до людини повинний бути індивідуальний підхід, але можливо ви назвете твори, які можна використовувати при тих чи інших проблемах.

Так звана «музична фармакологія» ще недостатньо розроблена. Все ж деякі результати, особливо в американських центрах музикотерапії, отримано. Наведу деякі приклади позитивного впливу творів на:

нирки й сечовий міхур – Вальс «Голубий Дунай» Й. Штрауса

виразку шлунку – «Вальс квітів» П. Чайковського

кишкові захворювання – «Весільний марш» Ф. Мендельсона

хвороби статевих органів – Концерт для скрипки з оркестром Мі мажор Й.С. Баха

грип – православні піснеспіви, грегоріанський хорал

онкологія – Концерт для ф-но з оркестром №2 С. Рахманінова, церковні дзвони.

Будь-яка улюблена музика сприяє зниженню рівня холестерину в крові.

Формула зцілення проста: музика дає нам енергію життя тому, що повертає нас у поле втраченої Божественної гармонії. А тому не дивуймося, що завдяки музиці можна покращити здоров'я людини ефективніше, ніж за допомогою новітніх хімічних препаратів.