

Під звуки музики лікують — це називається музикотерапією. Та чи всяка мелодія лікувальна? Яка музика зцілює? Який узагалі вплив вона має на самопочуття людини?

Про це у розмові з доктором мистецтвознавства, професором, музикотерапевтом, викладачем Національного педагогічного університету ім. М. Драгоманова Галиною Побережною

СУЧАСНА МУЗИКА НАС «ЗАГАЛЬМОВУЄ»

—Галино Іонівно, що відбувається в організмі людини, котра слухає музику?

—Якщо в людини хворий якийсь орган, то ритм його коливань збивається, виходить зі звичної частоти. А коли звучить потрібна, як правило, улюблена мелодія, то організм підпадає під її вплив, починає вібрувати у «здоровому ритмі» і наче "підтягує" хворі органи, повертає їм працездатність. Бо людина своїми бажаннями наче зближується з тим, чого бракує організмові. Треба лише правильно дібрати мелодію.

—Чи доведено наукою, що музика зцілює?

—Так. Учені дослідили, що хвора клітина наче хрипить. А здорові клітини мають упорядковані, періодичні коливання. Позитивні емоції, що зроджуються у нас під час звучання музики, стимулюють інтелектуальну і фізичну діяльність. Тобто музика має могутній лікувальний, зцілювальний вплив: психолого-естетичний (у нас розвиваються асоціації, емоції, образність), фізіологічний (з допомогою звуку можна тренувати деякі функції організму). Простіше кажучи, музика тонізує центральну нервову систему, поліпшує обмін речовин, стимулює ритм дихання, пульсу, нормалізує артеріальний тиск, температуру тіла, знімає м'язове напруження і зцілює душу. Ми не хворіли б, якби знали, яку музику треба слухати.

— І яку ж?

—Та музика, яку нині розкручує радіо, телебачення, гальмує вібрації мозку, мислення, руйнує психіку. Бо що ми зазвичай слухаємо? Попсу, рок. Сурогатною музикою зцілитися неможливо. Зцілювальною вважається класична музика, в якій поєднано найвиразніші інтонації, найгармонійніші ритми. Але такими є не лише твори великих композиторів, а й найкращі зразки народної музичної творчості. Бо в

ній зосереджено красу і досконалість, мудрість епохи. Зазначена музика придатна для лікування, розслаблення, покращення настрою, гармонії душевного стану. Та якщо людину з дитинства не привчили до такої музики, то в дорослому віці вона навряд чи сприйме її.

НЕМОВЛЯТА ЛЮБЛЯТЬ... ВІВАЛЬДІ

— Чи правда, що коли дітям в утробі матері вмикати музику, то вони народжуються здоровішими?

—Правда. Жінкам на останньому місяці вагітності англійські вчені вмикали класичну музику. З допомогою ультразвуку на екрані стежили за реакцією плода. Що ж з'ясувалося? Ще в утробі матері діти здатні адекватно реагувати на музику: під веселу мелодію вони рухалися активніше, під сумну — повільніше. Дослідження показало: музикою можна впливати на емоції дитини, її дихання і навіть керувати її розвитком. Діти, які пройшли такий музичний внутрішньо-черевний розвиток, випереджають своїх ровесників не тільки у фізичному розвитку, а й інтелектуальному. На Заході вагітні жінки носять спеціальні бандажі, у які кладуть музичні касети і повсякчас слухають їх. Уже створено низку музичних дисків, які сприяють внутрішньочеревному фізичному та інтелектуальному розвитку дитини. Існують спеціальні програми і методики, котрі використовують психологи, готуючи до пологів майбутніх мам. Є також музична програма, що знімає стреси у вагітної жінки.

—Мабуть, не варто припиняти музикотерапію і після народження малюка? Яка ж музика благодатно впливає на стан новонароджених?

—Найкраще малюкам вмикати музику, в якій звучать інструменти з високими вібраціями: флейта, арфа, дзвіночки. У немовлят вноrmовується ритм дихання. Чому? Бо дихання малюка підлаштовується під ритм музики. Особливо добре немовлята почуваються під музику Вівальді й Моцарта. Чому? Музика Вівальді — психологічна і відтворює всі біологічні ритми людини. Вчені дослідили, що ритміка скрипкового концерту Вівальді "Ніч" відповідає ритмам головного мозку людини уві сні. А музика Моцарта відтворює стан щасливої людини.

Для немовлят навіть продаються диски з музикою, на яку накладено серцеві ритми. Вони адекватні ритмам матері, які дитина чула в її утробі. Коли дитина слухає таку музику, росте спокійнішою, здоровішою фізично. Однак музика жодного композитора-класика не замінить дитині материнської колискової. А що

діти народжуються з генетичною музичною пам'яттю, то налаштовані на музичний лад своєї нації. Тому добре вмикати дітям фольклор, а матерям — співати колискові.

ГРИП НЕ ТЕРПИТЬ МУЗИКИ

— А вас лікує музика?

— Я за одну добу музикою оздоровлююся від застуди, грипу. Перед сном на цілу ніч вмикаю класичну музику. Вона повинна звучати тихенько, лише давати фон. Адже вуха наші слухають навіть тоді, коли ми спимо. І через добу застуду як рукою знімає. Тож музика може слугувати для нас найефективнішими ліками для подолання будь-якої хвороби. Знаєте, як за кордоном людину готують до операції? Просять її перерахувати музичні твори, які вона хоче послухати. Потім вмикають їй ті твори. Що людина хоче послухати, того потребує її організм. Мене зцілює перш за все духовна музика. Є навіть напрямок, який називається "терапія православними співами".

— Чи може музика розвивати пам'ять?

— Без сумніву. Інтелект розвиває музика Моцарта, Гайдна, Бетховена, а пам'ять — твори Баха, Генделя, Вівальді. Бо написані вони в такому темпоритмі, який відповідає ритмам людського мозку. До речі, таку музику добре слухати тим, хто вивчає іноземні мови.

Валентина ШУРИН