

## **ХВОРА КЛІТИНА «ХРИПИТЬ», А ЗДОРОВА – «СПІВАЄ»...**

### **- Галино Іонівно, чи доведено наукою, що музика зцілює?**

- Так. Музика впливає на організм на клітинному рівні. Вчені дослідили, що хвора клітина «хрипить», мертва – «співає». Позитивні емоції, які з'являються під час звучання музики, стимулюють інтелектуальну і фізичну діяльність. Музика має могутній зцілювальний вплив: психолого-естетичний (у нас розвиваються асоціації, емоції, образність), фізіологічний (з допомогою звука можна тренувати деякі функції організму). Музика тонізує центральну нервову систему; поліпшує обмін речовин; впливає на артеріальний тиск, температуру тіла, ритм дихання, пульсу; знімає м'язове напруження; відновлює фізичні сили; розкриває творчі можливості. Власне, зцілює душу. Ми не хворіли б, якби знали, яку музику треба слухати. Вона може впливати на кожного з нас і позитивно, і негативно.

### **- Яка музика може впливати негативно?**

- Музика, яку нині розкручують радіо, телебачення, є сурогатною. Вона здебільшого втратила художню цінність, гальмує вібрації мозку, мислення, руйнує психіку. Сучасна молодь живе, на жаль, у руйнівному «отруйному» середовищі.

Класику діти не слухають, не розуміють і не хочуть розуміти. Натомість сучасні ритми, як правило, примітивні, побудовані на низьких частотах. Якщо щодня слухати таку одноманітність, це порушує функцію нейронів. Низькі частоти і одноманітний ритм - своєрідний психотропний наркотик, що вводить людину у транс і навіть змінює підсвідомість. Як правило, вона збуджує нервову систему, викликає агресивні імпульси, некеровану енергію. Від низькочастотних творів у дітей спотворюється форма сприйняття мелодії, атрофується потреба в якісній музиці.

Якщо дитині до 12 років не привити музичного мислення (тобто якщо вона слухатиме тільки попсу), то на енергетичному рівні деформується здатність сприймати якісну «їжу» - класику. Після 12 років залучити до потреб високого мистецтва важко. Хоча... навіть масову музику можна використовувати в музикотерапії. Треба тільки слухати її «дозовано».

### **- Невже вам не подобається спів жодного сучасного виконавця?**

- Чому ж, подобається. Скажімо, творчість Олександра Пономарьова – це серце, що співає. У пісню він вселяє душу. Святослав Вакарчук виконує твори хриплуватим голосом, і це дає сублімацію трагічного стану душі. У Вакарчука одухотворений спів, що створює своєрідне магнітне силове поле. Його спів – це схвильоване серце. Живий, добрий гумор у Скрыбіна (Андрія Кузьменка). Євгенія Власова подобається своїм ліризмом. Руслана Лижичко несе енергетику української душі, що включає, окрім лірики, яскраву героїку.

Мелодій, які мені не до душі, не слухаю. Та це не означає, що вони не мають права на існування. Візьмемо навіть низькопробні «блатні» пісні. Певний соціальний шар людей слухає таку музику внаслідок своїх проблем, переживань, трагедій. Тобто якщо якась явище є – воно комусь потрібне.

**- Людину зцілюють лише твори композиторів-класиків?**

- Ні. До музичної класики у певному розумінні належать також найкращі зразки народної музичної творчості. Бо у ній зосереджено красу, досконалість, мудрість епохи. Там поєднано найвиразніші інтонації, найгарніші гармонії, найчутливіші ритми. Це музика для лікування, розслаблення чи активізації резервних можливостей організму. Музика – це ліки, які завжди мають бути з нами. Тому потрібно якомога більше співати. На жаль, нині мало матерів наспівують дітям колискові.

**- Чи правда, що вагітним треба слухати музику, тоді немовлята народжуються здоровішими?**

- Так. Англійські вчені вмикали класику жінкам на останньому місяці вагітності. За допомогою ультразвуку на екрані стежили за реакцією плоду. З'ясувалося: ще в утробі матері діти здатні реагувати на мелодії: під веселу – рухались активніше, під сумну - повільніше. Дослідження показало: музикою можна впливати на емоції дитини, її дихання і навіть керувати її розвитком. Діти, які пройшли такий музичний й внутрішньочеревний розвиток, випереджають своїх ровесників фізично та інтелектуально. На Заході вагітні жінки носять спеціальні бандажі, в які кладуть музичні касети і повсякчас слухають їх. Створено низку музичних дисків, які сприяють внутрішньочеревному фізичному та інтелектуальному розвитку дитини, існують спеціальні програми і методики, що використовують психологи, готуючи до пологів майбутніх мам. Є музична програма, що знімає у вагітних стреси.

**- Які мелодії благотворно впливають на стан новонароджених?**

- Найкраще малюкам вмикати музику, де звучать інструменти з високими вібраціями: флейта, арфа, дзвіночки. Дихання малюка підлаштовується під ритм музики і вноrmовується. Добре немовлята почуваються під музику Вівальді і Моцарта. Музика Вівальді – психологічна і відтворює 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, що адекватні ритмам матері. Коли дитина слухає таку музику, росте спокійнішою, здоровішою фізично. Але класика не замінить колискової. Діти народжуються з генетичною музичною пам'яттю, налаштовані на музичний лад своєї нації. Тому краще вмикати фольклор, співати колискові.

**- А якою музикою ви лікуєтеся?**

- Перед сном на цілу ніч вмикаю класику. За добу застуду як рукою знімає. Мелодії повинні звучати тихенько, як фон. Наші вуха слухають навіть тоді, коли спимо. Музика може слугувати найефективнішими ліками для подолання будь-якої хвороби. Знаєте, як за кордоном людину готують до операції? Просять її перерахувати музичні твори, які вона хоче послухати. Під час операції вмикають улюблені твори. Цього потребує її організм.

**- Що знімає, скажімо, біль голови, нормалізує роботу серця?**

- Біль голови швидко знімуть грегоріанські хорали. Вони мають періодичні ритми. Там нема гучних звуків. Ця музика тиха, м'яка, з високими тембрами. А ще – «Весняна пісня» Мендельсона, «Гуморески» Дворжака, «Полонез» Огінського. Нормалізує сон сюїта «Перо Гюнт» Гріга. Кров'яний тиск і серцеву діяльність нормалізує «Весільний марш» Мендельсона.

**- 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. Таку музику добре слухати і тим, хто вивчає іноземні мови.

Розмовляла  
Валентина ШУРИН