

## Музыкальное лекарство

*Когда у меня кашель, я не лезу в аптечку за пектусином, а бегу играть на трубе. Звучит фантастически? А вот и нет. Играя на музыкальных инструментах, человек может значительно улучшить свое здоровье. Шведские ученые достоверно доказали, что музыка способна укреплять иммунитет и помогать организму вырабатывать внутренние анестезирующие вещества. Более того – музыкотерапевты определили, игра на каких музыкальных инструментах улучшает работу соответствующих органов. Об этом нам рассказывает Галина Побережная, музыкотерапевт.*

### **Сила октавы**

Сила влияния собственной игры на здоровье все еще мало исследована и хранит много тайн. Но результаты научных экспериментов впечатляют. Фабьен Маман, основатель французской Академии звука, цвета и движения, вместе с биологом Э.Гримом провел ряд опытов и они установили, что звучание каждой ноты меняет цвет и – самое потрясающее - форму клетки крови. Оказалось, что нота «до» заставляет клетку крови вытягиваться в длину, а звук «ля» способен разрушить клетки раковой опухоли! Выходит, что человек, владеющий инструментом, способен на самопомощь, получая музыкальный шанс исцеления...

### **Плюс-минус**

На физиологическом уровне механизм эмоциональной реакции на музыку простейший. *Основных эмоциональных реакций всего две – удовольствие и неудовольствие.* Они взаимосвязаны: если одна включается, другая выключается. Система эта регулирует дыхание, кровообращение, потоотделение, обмен веществ, секрецию гормонов, внешнюю моторную деятельность – все переключается на новый уровень жизнедеятельности при смене «эмоционального режима». Эмоции «плюс- минус» - ваш индикатор энергетического запаса: снижение настроения сигнализирует о растрате жизненной энергии. Ее можно пополнить. Огромную роль в этом механизме играет *ритм.*

### **Холодно-горячо**

Когда функции органа нарушаются, он начинает работать в ином ритме, изменяется частота и сила его вибраций (яркий пример – сердечная аритмия, но точно так ведет себя любой орган). С помощью правильно подобранной музыки можно восстановить здоровый ритмический режим и исцелить больной орган.

Танцевальный ритм возбуждает желание двигаться в такт мелодии, подпевать. Это творческое включение, которого требует организм, нельзя блокировать, потому что неудовлетворение этой потребности обозначает наличие серьезных блоков подсознания, которые в будущем могут вырастить

то или иное заболевание. Ритм спокойный, «текучий», нерегулярный стимулирует отдых и внутреннее сосредоточение. Даже среди шумной и дисгармоничной обстановки под мелодию в таком ритме можно обрести состояние покоя. Ритм нарочито однообразный, если он сопровождается столь же однообразно повторяющимся мотивом, тормозит психическую деятельность: способствует засыпанию, вводит в измененное состояние сознания, даже притупляет интеллект.

Полезно хранить в памяти 1-2 любимые мелодии, которые способны успокоить и отвлечь, будучи даже вызванными к жизни внутрислуховыми представлениями (так называемым внутренним слухом, который поддается тренировке).

### **Моя музыка**

Как подобрать «свой», самый подходящий для души и тела музыкальный инструмент? Главный принцип - «не навреди».

Конечно, для профессиональных музыкантов эту проблему решает сама судьба: инструмент выбирают родители. И тут надо знать, что детям с ослабленным зрением противопоказана скрипка, детям с функциональным поражением бронхо-легочной системы – духовые инструменты (особенно медные), детям-акселератам (длинновязым) – ударные.

Но если выбрать музыкальный инструмент для терапевтических целей, то все будет как раз наоборот: слабые легкие подлечит флейта, свирель, кларнет, саксофон, валторна; выплеснуть несублимированную агрессию помогут ударные, отстающим в умственном развитии – бандура, арфа, гитара, балалайка. Ведь тут имеет место терапевтическое, а значит, *дозированное* напряжение в больном органе, причем сопряженное с удовольствием.

Фортепиано – универсальный инструмент – подходит всем. Не случайно овладение им входит в программу обучения всех инструменталистов начиная с музыкальной школы.

Важный аспект выбора - соответствие музыкального инструмента вашей жизненной позиции. Если человек склонен к выполнению мужской, «активнодейственной» программы, то ему больше подойдут солирующие инструменты, кому уготована «женская доля подчинения», - ближе ансамблевое или оркестровое исполнительство.

Если у человека нет возможности посоветоваться в подборе «своего» инструмента со специалистом, лучше всего слушать свое сердце, собственный внутренний голос. Ведь то, что нам нравится, того и недостает.

### **Снизу вверх**

Как с помощью музыки изменить свой эмоциональный настрой с минорного на мажорный? Какой инструмент для этого больше всего подходит? Зависит от глубины вашего сиюминутного минора. То есть – насколько вы сейчас расстроены.

*Метод №1: если «печаль моя светла»*

Начинайте с барабана. Это может быть не только музыкальный инструмент, но и ваше собственное тело, а палочками могут служить кисти и пальцы рук. Барабаньте четкий и активный ритм, озвучивая им любую актуальную для вас мысль. Например, такую: «Снова на грабли я наступил» (и мысленно конкретизируйте свою проблему). Ритм синхронизирует вибрации всех органов, заряжая вас энергией, которую вы почувствуете уже через минуту такого упражнения. Звучание энергичной веселой музыки усилит эффект, окончательно вытеснив тоску-печаль. Для этого хороши аккордеон или баян, саксофон, джаз-банд, а еще подпевание самому себе; человеческий голос – еще один инструмент эффективного лечения). Игра на муз.инструменте – средство такого же рода. Ведь это мощный выброс физической энергии, но есть тут нечто более того.

*Метод № 2* – если печаль глубока (вызвана серьезной причиной)

Идите по пути углубления состояния, еще более усиливая печаль грустной музыкой (например, Адажио Альбини). Звучание нот может вызвать слезы, а вместе с ними – высвобождение эмоций. Этот метод позволит скорее изжить свое горе. Маятник эмоций скорее начнет качаться в сторону радости, чем если вы попытаетесь загнать тоску внутрь или прогнать ее веселой музыкой. Подходящие инструменты для достижения цели – скрипка, флейта, орган, весь массив симфонического оркестра.

Стресс – это потеря энергии. Музыка, исполненная собственноручно, с лихвой возмещает эту потерю!

### **Каждому органу – по инструменту**

Рецептура из игры на инструментах – выход веселый и главное, действенный. Каждый инструмент и орган нашего организма имеет свою вибрацию. Если знать, с каким инструментом в унисон звучит сбившийся с ритма орган, и регулярно слушать, а тем более исполнять на соответствующем инструменте музыку, пробуждается ресурс борьбы клетки за выживание.

Ослабленное сердце и сосуды укрепляют духовые инструменты.

Скрипка – тонкий кишечник.

Орган – гармонизирует энергопоток позвоночника, на высшем плане – мозговой деятельности

Фортепиано – щитовидная железа и желудок

Флейта – легкие и печень

Виолончель – почки

Цимбалы – печень

Баян – брюшная полость

Арфа – сердце и легкие

Саксофон – стимуляция сексуальной энергии, почки

Гитара – сердце

Труба – поджелудочная железа

Гобой – желчный пузырь

Губная гармоника – толстый кишечник

Кларнет – кровообращение

Барабан - мини-громоотвод: вволю побарабанив, можно выпустить на волю обиду или гнев на обидчика, сбросить всю негативную энергию. Барабан влияет на ритм сердца, сердечно-сосудистую систему и позвоночник

При заикании и плохом произношении полезна игра на струнно-щипковых инструментах: стимуляция рецепторов на кончиках пальцев развивает речевой аппарат.

Колокол – особый инструмент воздействия. В онкологическом диспансере Архангельска был опробован уникальный лечебный сеанс колоколотерапии. По словам мастера колокольного звона Владимира Петровского, опыт лечения колокольным звоном онкологических больных – колоколотерапию – с успехом использовали еще в Древней Руси.

### **Детские игры**

Практика показала, что если музыку целенаправленно и систематически использовать, то она способна корректировать здоровье детей с серьезными отклонениями в развитии (аутизм, заикание и другие речевые дефекты, болезнь Дауна, параличи и др.). В работе с умственно отсталыми детьми очень полезно чередовать состояния хаоса и порядка, дать свободу звукоизвлечения, «отпустить» звук (разрешить просто побряцать по клавишам или струнам), который должен как бы сам естественно рождаться в игре под влиянием переживаемых чувств.

В Николаеве провели 15-летний эксперимент, в процессе которого в специально созданном колледже после обязательных математических уроков все дети отправлялись петь в хоре и играть на бандуре (именно так учились в украинских колледжах XVI столетия). Опыт показал: уроки музыки улучшают усвоение материала точных наук. Сергей Сичко, директор Николаевского колледжа, сделал итоговый вывод по результатам эксперимента: «Ученые доказали, если на начальном уровне, в начальной школе, ребенок серьезно занимается во второй половине дня пением, музыкой, игрой на фортепиано, это дает возможность развития абстрактного, логического мышления».

В Японии всеобщее высшее образование было достигнуто именно после того, как всех детей стали обучать игре на скрипке с трехлетнего возраста. Мощный скачок интеллекта нации – вот что такое скрипка, если ее умело и своевременно выбрать.

Светлана Шмуратова