

«Лекарство, которое слушают»

консультация для родителей

материал подготовлен

музыкальным руководителем Ж.А.Павава

Учеными- психологами доказано, что музыка оказывает влияние на здоровье человека и создали целое направление в официальной медицине – музыкотерапию.

Что слово обладает магией исцеления - доказывать вряд ли нужно, и что калечит – тоже, смотря какого содержания и тональности оно. Раздражают или умиротворяют и просто шумы. Мерный и ласковый плеск речной волны, например, снимает психическое напряжение, убаюкивает. Врачуяют, однако, не только естественные, но и искусственно созданные, упорядоченные звуки.

О том, что музыка способна изменять душевное и физическое состояние человека, знали ещё в Древней Греции, в других странах. В конце 19 века русский физиолог И. Р. Тарханов своими оригинальными исследованиями доказал, что мелодии, доставляющие человеку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а раздражающая музыка дает прямо противоположный эффект. Музыка, которую охотно слушают, стимулирует выделение пищеварительных соков и повышает аппетит. В этом смысле оркестры вполне оправданы в кафе и ресторанах.

Было замечено, что музыка действует избирательно – в зависимости не только от характера, но и от инструмента, на котором исполняется:

- скрипичная и фортепианная музыка – лечит нервы,
- виолончель – помогает при заболеваниях почек,
- флейта – расслабляет и помогает при бессоннице,
- арфа – незаменима при заболеваниях сердца,
- гобой и кларнет – для тех, у кого больна печень,
- саксофон – придёт на помощь мужчинам.

Психологи заметили, что специально подобранные мелодии снимают гнев и досаду, улучшают настроение. Слушая музыку Ф.И.Гайдна, В.А.Моцарта, большинство людей ощущает прилив бодрости. Музыка В.А.Моцарта снимает головную боль, усталость, депрессию, избавляет от простуды, этот «феномен» так и назвали - « эффект Моцарта».

Композиторы-романтики Ф.Ф.Шопен, Ф.П.Шуберт, Ф.Р.Лист, П.И.Чайковский, незаменимы для снятия стресса. И не важно, слушаете ли вы музыку или исполняете её сами.

В последнее время подтвердилась теория влияния *вокального пения* на организм человека. Во время пения происходит как бы мягкий массаж горла, лёгких, бронхов, диафрагмы, что тренирует, укрепляет и стимулирует их работу. Поэтому неудивительно, что среди певцов так много долгожителей.

Духовная и религиозная музыка – снимает болевой синдром.

Джаз, блюз – поднимает настроение, избавляет от депрессии.

Рок-музыка – в небольших количествах, снимает нервное напряжение и мышечную усталость.

Жёсткий хард-рок – может вызвать неосознанную агрессию.

Музыка П.И.Чайковского, А.Н.Пахмутовой, М.Л.Таривердиева избавит от неврозов и раздражительности. Для профилактики утомляемости можно слушать: «Времена года» П.И.Чайковского, «Утро» Э.Х.Грига, романс А.А.Алябьева «Вечерний звон», мотив песни Р.Рождественского «Русское поле».

Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона, в лечении гастрита поможет «Соната №7» Бетховена, головную боль снимет прослушивание «Полонеза» Огинского.

