**Влияние музыки на здоровье человека.**

Влияние музыки на здоровье человека давно всем известно. Тем более, что именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека. Почему музыка занимает в нашей жизни значительное место?

Ещё первобытные люди верили, что звук магическим образом соединяет силы неба и земли.

Радостно на душе – сама просится на волю весёлая, бодрая песня. Замечтался – на ум приходит мелодия неторопливая, задумчивая. А горе навалилось – ничто не выразит так, как музыка, боль и скорбь человеческую.

Древние философы Платон и Аристотель считали музыку лекарством, исцеляющим не только тело, но и душу. Древние китайцы считали, что музыка избавляет порой от тех недугов, которые неподвластны врачам.

В современном мире есть такое понятие – ***музыкальная терапия.***

Сегодня в Китае выпускают музыкальные альбомы с весьма неожиданными для европейца названиями: «Пищеварение», «Бессонница», «Мигрень». Есть также «Печень», «Лёгкие», «Сердце» и даже «Концерт для почки с оркестром». Китайцы принимают эти музыкальные произведения, как таблетки и лекарственные травы, чтобы поправить здоровье. Подобные сборники музыки издаются в Японии. В Индии национальные напевы используются как профилактическое средство во многих больницах. А в Мадрасе есть специальный центр по подготовке врачей – музыкотерапевтов. Найдены музыкальные пьесы для лечения гипертонической болезни и некоторых психических заболеваний, перед которыми традиционная медицина зачастую бессильна.

В С-Петербурге успешно работает центр, в котором врачи-композиторы сочиняют для каждого больного их *«личную»* музыку, излечивающую даже ДЦП и умственную отсталость. Большинство людей используют музыку просто интуитивно для поднятия настроения, работоспособности, улучшения самочувствия. И уж никакой отдых не обходится без музыки.

Западные учёные, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом. Самый большой эффект на пациентов оказывают мелодии В.Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца ещё необъяснённый и поэтому загадочный, так и назвали «Эффект Моцарта».

Один из исследователей «Эффекта Моцарта», доктор Гордон Шоу объясняет: вибрация звуков создаёт энергетические поля, заставляющие резонировать каждую клеточку нашего организма. Мы поглощаем «музыкальную» энергию, и она нормализует ритм нашего дыхания, пульс, артериальное давление, температуру, снимает мышечное напряжение. Поэтому правильно подобранная мелодия оказывает благоприятное воздействие на больных людей и ускоряет выздоровление.

В Канаде струнные квартеты Моцарта играют на городских площадях, чтобы упорядочить уличное движение и тем самым снизить количество ДТП.

Японцы выяснили: когда музыка звучит в пекарне, тесто подходит в 10 раз быстрее. Замечено, что прослушав серенаду Моцарта, коровы давали вдвое больше молока.

**Для оздоровления организма музыкотерапевты советуют слушать:**

Звон колоколов и колокольчиков.

М.Мусоргский опера «Борис Годунов» - сцена коронования.

***При многих соматических заболевания, язве желудка, а также для положительного воздействия на психику****:* произведения В.Моцарта.

***При язвенных болезнях желудка и гастрите****:* сонаты Л.Бетховена.

***Снимают раздражительность и нервные напряжения*:** Л.Бетховен Лунная соната, П.И.Чайковский Времена года, Сентиментальный вальс.

***Полное расслабление:*** Д.Шостакович «Вальс» к к/ф «Овод», Г.Свиридов «Романс» к повести «Метель»

***Снимают зажатость, заторможенность, повышают творческий импульс:*** И.Дунаевский «Марш» к к/ф «Цирк», А.Хачатурян, «Танец с саблями».

***Поднимает давление:*** Мендельсон «Свадебный марш»

***Снижает давление:*** П.И.Чайковский «Лебединое озеро»,Э.Григ «Пер Гюнт».

***Тонизирующее, бодрящее действие:*** Брамс «Венгерский танец»,

Монти «Чардаш».

***Снимает головную боль:*** Огинский «Полонез»,Л.Бетховен «К Элизе»

***Улучшает работу сердца:*** Л.Бетховен «5-я симфония», Равель «Болеро», С.Рахманинов «Элегия».

**Приятного прослушивания для Вашего здоровья!**

Подготовила

музыкальный руководитель

Бодунова С.И.