

## Это интересно

### ЛЕЧЕНИЕ ЗВУКОМ

Мы живём в океане различных звуков, некоторые ласкают слух, другие раздражают. Но если даже на самое короткое время лишить человека вибраций ( акустических колебаний воздуха), у него начнётся расстройство психики. С незапамятных времён люди знали, что звук обладает особой чудотворной силой. Известно, что Эскулап, греческий врач, лечил радикулит и другие болезни нервной системы громкой игрой на трубе перед пациентом. Греческие философы считали, что когда семь небес поют вместе, они создают полную гармонию. Многие древние инструменты имели семь струн, которые соотносились с семью органами человеческого тела и семью планетами. Пифагорийцы верили, что всё существующее имеет голос и что все создания вечно поют хвалу Создателю.

### ЛЕЧЕНИЕ ПЕНИЕМ

При пении происходит переключение сознания на восприятие природы, повседневные тревога и сомнения человека перестают влиять на подсознательную регуляцию его организма.

Когда человек поёт, не напрягая голоса, практически на одной ноте, с физиологической точки зрения происходит тот же процесс, что и при йоговской дыхательной гимнастике: продолжительный выход превышает по длительности вдох.

Авиценны считал, что лучшим упражнением для сохранения здоровья является пение.

### ЛЕЧЕНИЕ МУЗЫКОЙ

Мы поглощаем музыкальную энергию, и она нормализует ритм нашего дыхания, пульс, давление, температуру, снимает мышечное напряжение. Поэтому правильно подобранная мелодия оказывает благотворительное воздействие на больных людей и ускоряет выздоровление.

Целебные свойства музыки были известны издавна. Ещё в Парфянском царстве в 3 веке до нашей эры с помощью специально подобранных мелодий лечили от тоски, нервных расстройств и сердечных болей. В эпопеях Гомера истекание крови из ран останавливалось благодаря мелодичным песням. Пифагор сочинял музыку, основанную на определённых звуках и ритмах, которые не просто лечили но « очищали» человеческие действия и страсти, восстанавливая гармонию души. Однажды Пифагор с помощью музыки успокоил разъярённого мужчину, пытавшийся от ревности спалить дом. Древние китайцы считали, что музыка избавляет от всех недугов, которые неподвластны врачам.

В России во второй половине 19 века Ивану Тарханову удалось установить, что радостные мелодии замедляют пульс. А с 1993 г. музыкотерапия стала одним из самых популярных способов лечения в США. Звуки создают энергетические поля, заставляющие резонировать каждую клеточку нашего организма. Рок-музыка перебивает ритм человеческого сердца и рассогласовывает работу нервной системы и эндокринных желез. Многие дети никогда не слышали колыбельных песен. А ведь детям нужна музыка, исполненная гармонией. Верхние центры перестали работать у человека, он

уже не различает тонкую, связанную с небом мелодию. Церковная музыка помогала людям не терять связи с небом. Ведь человек неотъемлемая часть природы, зыбкая частичка в ней.

Любая музыка обладает скрытым или явным ритмом. Ритм отвечает за дух, то есть это наше духовное восприятие. Ритм – это дух музыкального воспроизведения, связывающий небо и землю. Мелодия – это уже разговор с материей. А посередине лежит тембр, тон, гармония.

Музыка не специфически влияет на человека через ритм. Все функции организма подчинены ему: ритмично бьётся сердце, дышат лёгкие, выполняются двигательные функции. При помощи звука включаются вегетативные механизмы мобилизации высшей нервной деятельности.

Так скрипка благотворно действует на меланхоликов, альт эффективен при нарушении нервной системы и упадке сил, оказывает хорошее влияние на флегматиков. Арфа помогает при истерии, а флейта – при заболеваниях бронхолёгочной системы и несчастной любви. Кларнет помогает при подавленном состоянии.

При депрессиях и при психозе показаны элегии, ноктюрны и колыбельные.

От головной боли помогают « Венгерская рапсодия» Листа, « Фиделио» Бетховена. Успокоить нервы помогут « Колыбельная» Брамса, « Свет луны» Дебюсси, « Аве Мария» Шуберта, вальсы Штрауса. Раздражительность и озлобленность снимает « Лунная соната» Бетховена, « Итальянский концерт» Баха.

Музыка природы лечит стресс, успокаивает нервы, благоприятно действует на организм, улучшает настроение и нормализует обменные процессы.

**Так какую музыку желательно слушать?**

**Составила: педагог-психолог Сенякина О.А.**

**Источник: « Большая энциклопедия очищения организма» Т. Федосеева.**