**Консультация для родителей**



Существует много способов преодолеть скверное состояние души и тела, и один из самых эффективных - погрузиться в чарующий мир прекрасных мелодий. Уже полвека для исцеления от многих болезней успешно используется музыкальная терапия.

Банальная фраза «Все болезни от нервов» часто вызывает у нас ироническую усмешку. Тем не менее, трудно выделить среди наших близких и знакомых людей, у которых не возникало бы порой чувство притупленности в восприятии внешнего мира, недовольства собой, «беспричинной» усталости и даже апатии. На ум тут же услужливо приходит термин «депрессия»...

Не слышно шума городского.

Уйти от угнетенного состояния помогает многое - например, пребывание на свежем воздухе, вдали от городских шумов. Благотворное влияние на «возрождение» души оказывает слушание шума моря или пения птиц. Уже давно замечено, что в среде любителей пернатых, живущих в окружении скворцов, жаворонков, кенарей и певчих дроздов, много долгожителей. Ученые нашли объяснение этому любопытному феномену - человек генетически связан со звуками, которые издают наши пернатые друзья. Их голоса запрограммированы в структурах мозга как раздражитель, вызывающий эмоции. Они успокаивают нас, снимают усталость с души, приводят в равновесие процессы, происходящие в организме. Дух и тело возвращаются в состояние гармонического сосуществования.

А вот ежедневный городской шум отрицательно влияет на здоровье. По мнению французских исследователей, он является причиной семи из десяти неврозов. Кроме того, люди, непрерывно испытывающие воздействие городского и производственного шума, чаще других страдают сердечнососудистыми заболеваниями, гипертонической болезнью и даже желудочно-кишечными заболеваниями - об этом говорит неумолимая статистика. Однако шум шуму рознь. Роженицы и новорожденные переносят родовые боли легче под расслабляющие звуки - легкий шум морского прибоя, мерный шелест лесной листвы, пение птиц, журчание ручья. С этой целью, а так же для исцеления от многих болезней в странах западной Европы и США еще с конца 1940-х годов успешно используют музыкальную терапию. Кстати, США оказались первой страной в мире, где врачи уже во второй половине прошлого столетия стали успешно применять музыку для лечения фантомных болей, возникающих обычно после ампутации конечностей и нередко носятмучительный, изнуряющий характер. И некоторые результаты такого лечения просто ошеломляют.

В последнее время исцеление музыкой не только неврозов и, но и целого ряда болезней находит эффективное применение и в нашей стране.

Между тем постоянное пребывание в пониженном настроении не так безобидно, как кажется на первый взгляд. Если оно не проходит в течении дня или более, то врачи говорят о неврозах, способных принимать самые разные обличья.

Против разлада в душе.

Классический пример невротической личности - великий композитор Петр Ильич Чайковский. Его собственная музыка, получившая мировое признание, нередко являлась причиной возникновения у автора подавленного состояния. И вместе с тем в одном из писем Чайковский признавался - «Если бы не музыка, я бы сошел с ума!» Даже на Льва Толстого, который не причислял Чайковского к своим любимым композиторам, произвел настолько сильное впечатление его Первый струнный квартет, что писатель разрыдался при его прослушивании.

Первым теоретиком музыки считают древнегреческого философа Пифагора. До нас дошла, в частности, история об одном музыкальном приеме, который использовал этот древний мудрец в житейской практике.

Как музыка укротила отчаяние.

Однажды Пифагор увидел разъяренного юношу, которому изменила возлюбленная. Пребывая в состоянии аффекта, молодой эллин намеревался поджечь дом своей неверной избранницы. Тогда Пифагор приказал находившемуся поблизости музыканту-флейтисту сыграть нежную, успокаивающую мелодию. Слыша эти умиротворяющие звуки, отвергнутый любовник поостыл и пришел в себя. Катастрофы удалось избежать. По свидетельству одного из учеников философа, с помощью музыки Пифагор «легко обращал и поворачивал к противоположному состоянию страсти души, недавно в них поднявшиеся и зародившиеся в неразумном виде - скорбь, раздражение, жалость, неуместную ревность, страх, разнообразные вожделения, гнев, желание, распущенность, горячность, - выправляя каждый из этих недостатков к добродетели».

Итак, разумно подобранные мелодии действуют как спасительные целебные составы. Но этим дело не ограничивается. Каждый музыкальный инструмент, обладающий индивидуальным «голосом», по-своему влияет на конкретные органы человеческого организма. Еще в средние века горожане замечали, что во время эпидемий чумы, холеры, тифа близ храмов и монастырей смерть не косила людей, тогда в этом видели силу божественной защиты. И только в наше время достоверно выяснено, что колокольный звон создает не только праздник для души, оказывая положительное эмоциональное воздействие на психику, но и убивает многие болезнетворные бактерии. И эту позитивную нагрузку выполняют инфра- и ультразвуки, которые наше ухо не слышит.

А наш современник, солист Московской государственной филармонии, Сергей Судзиловский рассказал в одном из интервью - «Ценители музыки в более чем в тридцати странах мира, слышавшие звучание моей виолончели, изготовленной еще в XVI веке, отмечают ее особый «голос». И по тембру звучания сравнивают ее с подлиннымцелительством и души, и тела».

Одно время популярный французский актер Жерар Депардье страдал нарушением слуха. Ему очень повезло, что на помощь пришел известный отаринолоринголог Альфред Томатис. Врачу удалось полностью восстановить слух знаменитому пациенту.

Конек этого целителя - музыкальная терапия. Томатис установил, что классическая музыка обладает поистине волшебными свойствами. Радиоаппаратура, внедренная в ухо пациента с ослабленным слухом, транслировала музыку Вивальди. Как установил Томатис, в сочинениях этого композитора «проскальзывают» плавные, длящиеся в течении 30 секунд, переходы от форте к пиано. А это совпадает с биоритмами полушарий головного мозга. Позже Томатис пришел к выводу, что подобное положительное воздействие оказывают и некоторые церковные песнопения, и сочинения Моцарта, Чайковского, Баха, Генделя и даже короля вальсов Иоганна Штрауса.

Строить и жить помогает.

Как же объясняют специалисты в области музыкальной терапии благотворное влияние музыки на здоровье человека? Во-первых музыка вызывает в памяти слушателя приятные картины из прошлой жизни. Во-вторых, музыка тренирует отдельные функции организма. И в- третьих, звуки музыки оказывают вибрационное воздействие на органы. Когда частота музыкального звука совпадает с частотой внутреннего органа, то возникает явление резонанса. Оно заметно «подстегивает» работу органа и соответствующей системы организма. Методика так называемой звукорезонансной терапии уже внедрена в санатории «Алтайский замок» курорта «Белокуриха». И как показывает лечебная практика, она реально помогает пациентам.

Даже если у вас, к счастью, нет существенных проблем со здоровьем, используйте музыку в процессе учебы или творческой работы. Если красивая мелодия будет звучать тихо, как бы на заднем плане, то вы на деле ощутите, насколько повысится усвояемость нового материала и производительность труда