

Я лиру посвятил здоровью своему **Музыка способна влиять на душевное и физическое состояние человека**

Многим давно известно, что классическая музыка хорошо успокаивает нервы, но немногие знают о целом направлении нейрофизиологии – музыкотерапии, способном лечить не только душу, но и тело.

Как по нотам

Первые попытки объяснения феномена влияния музыки на организм человека были предприняты еще в XVII веке, а двумя столетиями позже появились уже экспериментальные исследования. Как оказалось, возникающие от музицирования и прослушивания мелодий реакции порождают различные эстетические переживания. Это впоследствии приводит к гормональным и биохимическим изменениям организма, действует на интенсивность обменных процессов, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, тонус головного мозга.

Музыка способна повысить или понизить содержание гормонов в крови и помочь справиться со стрессом. Современные психотерапевты, идущие в ногу со временем, считают, что сочинение музыки позволяет избавиться пациентов от депрессии гораздо эффективнее, чем прием антидепрессантов. Однако существует музыка, которая оказывает обратное действие. Например, саундтреки к фильмам ужасов. Их цель – вызвать у человека страх и неприятные эмоции. Для достижения этого эффекта нарушают структуру музыки. Именно поэтому у многих людей во время просмотра подобных кинофильмов возникает чувство страха и тревоги. Зачастую жуткая мелодия воздействует на зрителей сильнее, чем видеоряд.

Стоит также сказать о таком явлении, как «Эффект Моцарта». Британские ученые выяснили, что прослушивание «Сонаты ре-мажор для двух фортепиано» Моцарта помогает снизить количество приступов больных эпилепсией и выхаживать недоношенных детей. Такая музыка даже предотвращает отторжение при трансплантации органов. Еще произведения этого гениального композитора помогают снять приступы шумовой мигрени, возникающие после прослушивания тяжелой музыки или воздействия городского шума. Такое же влияние оказывают творения Мендельсона и Гершвина. Особенно актуальна музыкальная терапия для современных городских жителей, ведь 70 % неврозов возникает из-за шумового фона, являющегося неотъемлемой частью мегаполисов. Громкие звуки убивают клетки, которые передают информацию о звуковых колебаниях в головной мозг. Такое длительное звуковое воздействие ведет к нарушению логики, неуравновешенности и различным заболеваниям.

Ритм у нас в крови

Самое сильное воздействие на организм человека оказывает ритм, который заложен не только в музыке, но и внутри нас. Благодаря ритмам синхронно работает все в нашем теле – начиная от пищеварительной деятельности в кишечнике, заканчивая активностью высших нейронов головного мозга. Ритм всего организма закладывается сердечно-сосудистой системой и легкими. Однако по мере старения наши биологические ритмы могут рассинхронизироваться. В музыкальных произведениях ритмы лежат в

диапазоне от 2,2 до 4 колебаний в секунду, что очень близко к частоте дыхания и сердцебиения. Организм человека, слушающего музыку, подстраивается под нее, и в результате улучшается настроение, увеличивается работоспособность, снижается чувствительность к боли, нормализуется сон. Так, в США успешно использовали игру на африканских барабанах для лечения пожилых людей.

Музыка, доставляющая радость, способна замедлить сердцебиение и снизить кровяное давление. Японские ученые провели ряд исследований различных комбинаций звуков и тишины, после чего пришли к выводу, что лучше всего на кровообращение и сердцебиение действуют мелодии, богатые акцентами и чередующие быстрые и медленные такты. Например, арии Верди, которым предшествуют 10-секундные музыкальные вступления, благоприятно воздействуют на сердце.

В наш век технологий нет никаких сложностей в том, чтобы слушать любимые и полезные произведения, поэтому не стоит упускать из вида такую уникальную терапию.

Ева СЕРГЕЕВА