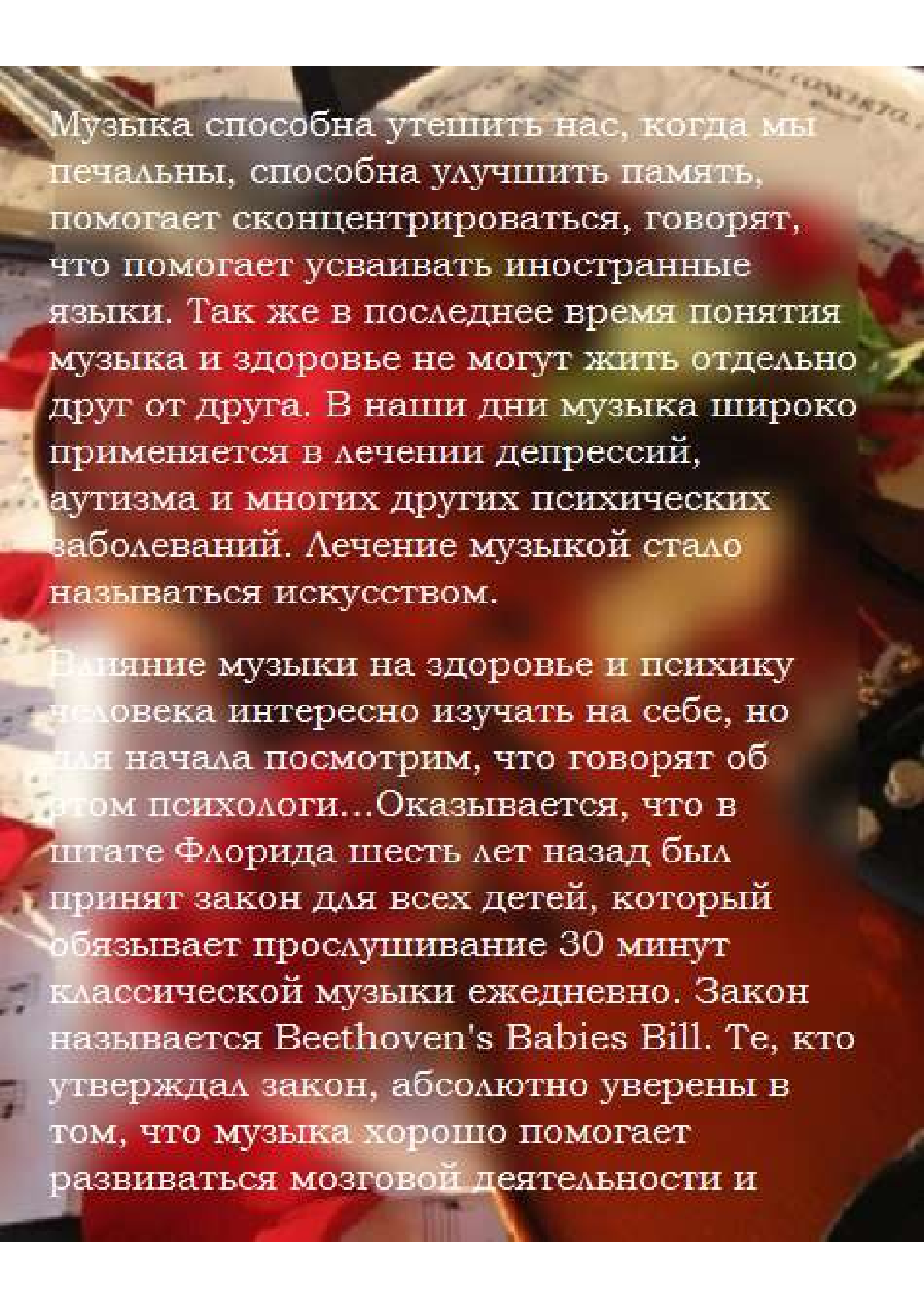


О музыке и здоровье


Консультация для родителей





Музыка способна утешить нас, когда мы печальны, способна улучшить память, помогает сконцентрироваться, говорят, что помогает усваивать иностранные языки. Так же в последнее время понятия музыка и здоровье не могут жить отдельно друг от друга. В наши дни музыка широко применяется в лечении депрессий, аутизма и многих других психических заболеваний. Лечение музыкой стало называться искусством.

Влияние музыки на здоровье и психику человека интересно изучать на себе, но для начала посмотрим, что говорят об этом психологи... Оказывается, что в штате Флорида шесть лет назад был принят закон для всех детей, который обязывает прослушивание 30 минут классической музыки ежедневно. Закон называется Beethoven's Babies Bill. Те, кто утверждал закон, абсолютно уверены в том, что музыка хорошо помогает развиваться мозговой деятельности и



и способствует хорошему сну. А вот французы начали включать музыку в процесс лечения в клиниках для детей, в частности в столице. В предоперационных палатах предусмотрено наличие музыкальных инструментов и музыкальных проигрывателей. Маленькие пациенты и родители могут заниматься импровизацией или просто прослушивать диски. Для персонала тоже неплохая разрядка. В основном проигрываются классические мелодии и их звуки слышны по всей больнице, даже в лифтах.

Пациенты слушают музыку, пока их везут в операционную, атмосфера больницы становится более уютной и живой.


Замечено, что дети намного лучше переносят анестезию и чувствуют себя в клинике более уютно.

Ещё один эксперимент. В Англии в городе Ньюкасл транслируют мелодии в стиле барокко вместо рок-композиций, которые включались ранее.



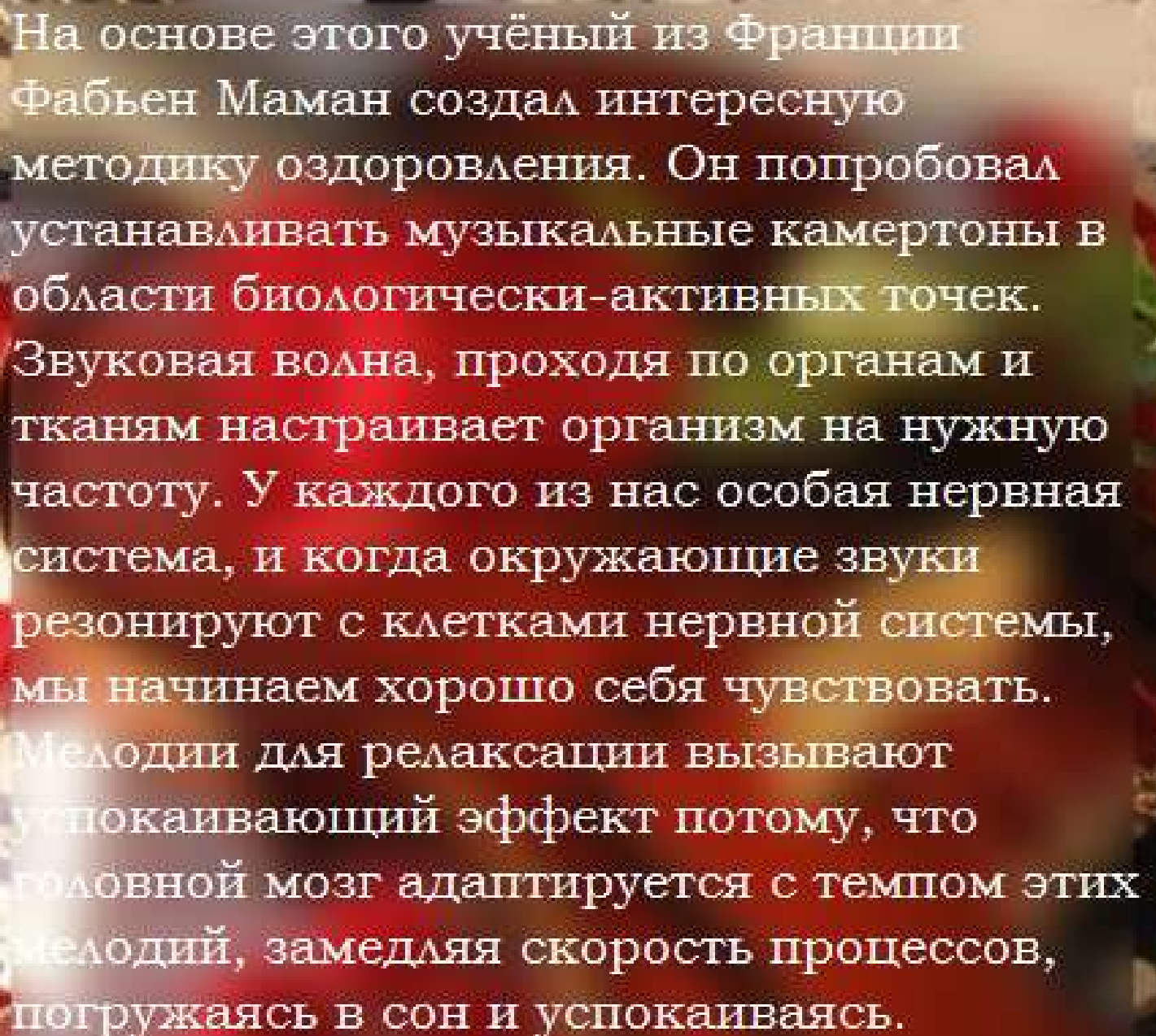
Самое интересное, что после этого почти вдвое уменьшилось количество краж, драк и других случаев агрессии. Удивительно, не правда ли? Так в чём же дело? Видимо, в музыке заключена какая-то особая сила...

Любой звук, будь то лёгкий звон колокольчика или шум поезда, создают определённое звуковое давление, и, передаваясь по воздуху на барабанную перепонку, или ласкает наш слух, либо действует разрушающе. Ещё одна характеристика звука - частота. Самые низкие и самые высокие по частоте звуки не воспринимаемы ухом, но так же материальны. Учёные в Калифорнии провели такой опыт.

The background of the text is a blurred image of a musical score. A red ribbon is draped across the page, and a violin is visible on the right side. The text is overlaid on this background.

Они пропускали мощный ультразвук через сосуд с водой, в результате чего образовывались мельчайшие пузырьки, которые излучали свет голубоватого цвета. Они открыли так называемое «звукосвечение», и доказали, что звуки воздействуют на материю, и даже те, которые ухом не воспринимаются.

Кстати сказать, наш организм сам похож на огромных оркестр, производящий звуки различных частот: движения лёгких, сокращения сердца и сосудов, движение крови по сосудам, импульсы нервных волокон и клеток головного мозга. Агрессивная частота внешних звуков нарушает слаженную работу звуков внутренних, потому что организм, пытаясь адаптироваться, убыстряет темп и входит в состояние стресса. Если же музыка соответствует нашему организму, значит возникает гармония и умиротворение.



На основе этого учёный из Франции Фабьен Маман создал интересную методику оздоровления. Он попробовал устанавливать музыкальные камертоны в области биологически-активных точек. Звуковая волна, проходя по органам и тканям настраивает организм на нужную частоту. У каждого из нас особая нервная система, и когда окружающие звуки резонируют с клетками нервной системы, мы начинаем хорошо себя чувствовать. Мелодии для релаксации вызывают успокаивающий эффект потому, что головной мозг адаптируется с темпом этих мелодий, замедляя скорость процессов, погружаясь в сон и успокаиваясь.