

ЭТО ИНТЕРЕСНО И ВАЖНО ЗНАТЬ

Лечебное действие музыки

Первым оценил лечебное действие музыки Пифагор. Он же, кстати, и предложил понятие «музыкальной медицины».

В XVI веке в Италии, к примеру, население нескольких крупных провинций охватила необычайная психологическая эпидемия. Тысячи людей впадали в глубокое оцепенение, застывали в неподвижности. Люди были одержимы убеждением, что они укушены ядовитым тарантулом. Из состояния оцепенения больных выводила только особая танцевальная музыка, начинавшаяся с очень медленного ритма и постепенно убыстряющая. Потом этот танец назвали тарантеллой.

Только сейчас учёные начали понимать, каким образом музыка воздействует на организм человека. Оказывается, музыку наш мозг воспринимает одновременно обоими полушариями: левое полушарие ощущает ритм, а правое - тембр и мелодию. Самое сильное воздействие на организм человека оказывает ритм. Ритмы музыкальных произведений лежат в диапазоне от 2.2 до 4 колебаний в секунду, что очень близко к частоте дыхания и сердцебиения. Организм человека, слушающего музыку, как бы подстраивается под неё. В результате поднимается настроение, работоспособность. Благоприятнее всего действует **классическая музыка**.

Лечебный эффект пения

Чтобы не болеть инфекционными заболеваниями, надо укреплять свой иммунитет. Например, с помощью музыки или пения.

Музыка способствует приливу жизненных сил и повышает позитивные вибрации души. Уже доказано, что **русские народные песни в исполнении группы людей обладают лечебным эффектом**.

Если больной понемногу будет петь каждый день, то он быстрее выздоровеет. А кто сам часто поёт, тот омолаживается.

Замена лекарству

Канадские учёные доказали, что **приятные мелодичные звуки нормализуют дыхание и сердечный ритм**.

Преждевременно рождённые малыши зачастую слишком малы, чтобы давать им медицинские препараты, а вот музыка может стать заменой лекарству.

Лучше всего в качестве «лекарства» подойдут колыбельные песни и классическая музыка.

Знаете ли вы?

- *В двухмесячном возрасте младенцы уже умеют двигаться в такт музыке.*
- *Автомобилисты, слушающие громкую и быструю музыку, чаще попадают в ДТП.*
- *Люди хуже видят, когда слушают музыку.*
- *Всего 2% людей лишены музыкального слуха. У остальных его можно развить.*
- *Люди, наделённые музыкальными способностями, легче завязывают дружбу по сравнению с остальными.*

С. Губина,

преподаватель Детской школы искусств