

# Как лечиться с помощью звуков?

Слово «звук» имеет два понятия: первое - звук как физическое явление; второе - звук как ощущение. Музыка - это гармонические, то есть, имеющие определенную частоту вибрации воздуха. У человеческого тела тоже есть свои вибрации, и учёные установили, что клетки организма по-разному отзываются на звучание. Не каждый звук может быть включён в мелодию. Многие звуки, которые воспринимает человеческий слух (например, гром, скрип, шуршание) не могут являться музыкой, они не гармонические. Хотя шум дождя, прибоя, грозы используют некоторые психотерапевты в качестве расслабляющих эффектов, как и пение птиц. Правда, бесконечно долго слушать волшебные звуки природы очень утомительно, как утомительно петь одну и ту же ноту, для того чтобы излечиться от недугов.

Лечение музыкой имеет давнюю историю. Так, уже в Ветхом завете есть упоминание о том, что царь Давид был излечён от болезни с помощью игры на арфе. Гиппократ, патриарх медицины, также весьма активно использовал музыкальную терапию. А в 1729 г. Ричард Браун написал известный труд *Medicina Musica*, и музыке стали уделять ещё большее внимание в научных кругах.

А Коррин Элайн в своей книге «Исцеление и восстановление при помощи света» даёт своеобразный список музыкальных «рецептов».

Людям, страдающим от паралича и заболеваний суставов, рекомендуются для прослушивания: марши Д. Суза, Увертюра к «Вильгельму Теллю» Россини, «Венгерские танцы» Брамса.

Для больных туберкулёзом: вальсы Штрауса, «Серенада» Шуберта, «Аве Мария» Шуберта.

Для людей, страдающих заболеваниями сердца: вальс «Голубой Дунай» Штрауса, «Вальс ля минор» Шопена, «Юмореска» Дворжака.

Для страдающих бессонницей и успокоения боли: «Весенняя песня» Мендельсона, прелюдии, Шопена, «На крыльях любви» Шопена, адажио из Пятой симфонии Бетховена, «Героическая симфония» Бетховена.

Для людей с заболеваниями нервной системы и психическими заболеваниями: песни Стивена Фостера, испанское танго, «Венгерские танцы» Брамса, вальсы «Штрауса», ритмичные фольклорные песни.

Конечно, таких «рецептов» огромное количество. Психологи рекомендуют составлять свой «плей-лист» по вкусу. Но следует помнить, что:

- Ритмичная, «жёсткая» и энергичная музыка повышает содержание адреналина в крови и побуждает к активным действиям;
- Спокойная, размеренная музыка подсказывает организму такой же ритмический рисунок жизни, способствуя большой упорядоченности в мыслях и чувствах и снимая лишний стресс.

Считается, что очень эффективно слушать музыку вдвоём, так как музыка усиливает сближение душ. Конечно, очень полезно учиться играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, даже во взрослом возрасте. Не является истиной то, что музыку способны понять и почувствовать только дети, обучающиеся в музыкальной школе. Напротив, человек во взрослом состоянии способен гораздо на более сознательном уровне оценить красоту и глубину звука. Известны случаи, когда взрослые люди излечивались от артрита, обучаясь играть на фортепьяно. Но для тех, у кого нет желания или времени взять в руки музыкальный инструмент, некоторые врачи и целители рекомендуют «сочинять» музыку, и не беда, что человек не знает нот. Пение обычных стихотворений (желательно на русском языке) способствует укреплению организма в целом, а чтение стихов - излечиванию от простуды и дефектов речи. Здесь не нужно бояться экспериментов, и результат быстро скажется на здоровье. Желательно выбрать подходящее место и время, чтобы не мешать окружающим. Кстати, для музыкального творчества подходят не только музыкальные инструменты, а также чашки, тазики, кастрюли и другая утварь.

Автор - **Ольга Сысуева**

[Источник](#)