

Лекарство, которое... слушают

О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали ещё в Древней Греции. Мирный и ласковый плеск волны, например, снимает психическое напряжение, успокаивает.

Пифагор, Аристотель, Платон считали, что музыка устанавливает порядок во всей Вселенной, в том числе — нарушенную гармонию в человеческом теле. Было замечено, что музыка, прежде всего её основные компоненты — мелодия и ритм, изменяют настроение человека, перестраивают его эмоциональное состояние. А Демокрит, например, советовал слушать флейту для излечения смертельных инфекций.

В России в 1913 году по инициативе В. М. Бехтерева был основан комитет по исследованию музыкально-терапевтических эффектов, в который вошли видные врачи и представители музыкального мира. Специальные исследования выявили положительное влияние музыки на различные системы организма человека: сердечно-сосудистую, двигательную, дыхательную, центральную нервную. Важными были выводы о том, что отрицательные эмоции (страх в первую очередь) блокируют функции коры головного мозга, что приводит к потере ориентировки человека в окружающей среде и может стать причиной его смерти. Положительные эмоции от общения

с искусством оказывают лечебное воздействие на психосоматические процессы, мобилизуют резервные силы, обуславливают творчество во всех областях искусства, науки и всей жизни в целом.

