

Музыка, которая лечит

Здоровый репертуар.

Мы все пользуемся музыкой в "лечебных целях", но, как правило, чисто интуитивно. Просто знаем, что от этого мотива голова трещит, а вот под эту мелодию можно и вздремнуть. Однако ученые уже разработали совершенно конкретные музыкотерапевтические рекомендации.

Хроническая усталость.

Музыка Брамса, например, "страстным стремлением к покою и внутренней гармонии" исцелит от усталости. Вспомним третью часть Третьей симфонии, первую часть Четвертой, Скрипичный концерт и, конечно, "Венгерские танцы" (заряд энергии на неделю, особенно если послушать в понедельник утром).

Музыка для снятия эмоционального стресса.

"Картинки с выставки" Мусоргского умиротворяют. Эта фортепианная сюита напоминает музыкальную галерею разнохарактерных сцен и образов. В каком-нибудь из них как в зеркале наверняка будет отражен и характер того, кто сердится или раздражен.

От раздражительности и неврозов поможет музыка Чайковского.

Подойдет любая – от "Вариаций на тему рококо" до "Славянского марша". Особое внимание стоит уделить балетам, увертюре-фантазии к "Ромео и Джульетте", симфонии "Зимние грезы" и, конечно, его операм.

От мигрени.

От мигрени японские врачи обычно предлагают "Весеннюю песню" Мендельсона, "Юморески" Дворжака, "Американец в Париже" Гершвина. Головную боль снимает прослушивание "Полонеза" Огинского.

Музыка, нормализующая сон.

Это сюита "Пер Гюнт" Грига (как ни странно). Однако если захочется разнообразить музыкальный репертуар, то перед сном можно послушать "Медитацию" Массне, "Адажио" Родриго, "Баркаролу" Оффенбаха и, конечно, "Песни без слов" Мендельсона.

Музыка для стабилизации давления.

Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует "Свадебный марш" Мендельсона. "Свадебный марш" – это часть цикла "Сон в летнюю ночь", написанного для театральной постановки комедии Шекспира. Оба автора вряд ли нуждаются в представлении. Нежная музыка Мендельсона и шекспировское равноправие человеческих и волшебных (царь и царица эльфов) персонажей, классически закрученная интрига, тем более что действие происходит в день летнего солнцестояния, когда, по поверьям, должны твориться разные чудеса, - это музыкальное чудо, несомненно, окажет на давление самое благотворное влияние.

Музыка бодрости и спокойного настроения.

Некоторые исследователи утверждают, что музыка периода барокко стимулирует альфа-волны – ритм головного мозга, связанный с бодрствованием и ощущением спокойствия. Самыми знаменитыми композиторами периода барокко считаются Бах, Боккерини, Телеман, Вивальди и Гендель.

Музыка для хорошего настроения.

Джаз, блюз, соул, калипсо и немного регги поднимают настроение и избавляют от депрессии.

Главное правило: музыка не должна быть слишком быстрой, громкой и диссонансной, в противном случае в организме происходит выброс адреналина, который далеко не всем полезен.

Рок-музыка и ее дозировка.

Голландские ученые провели эксперимент: три разных поля засеяли одним и тем же растением. После того как ростки взошли и вытянулись, одно поле стали "озвучивать" рок-музыкой, второе – классической, третье – фольклорной. Через некоторое время на первом поле часть растений полностью пропала, остальная часть поникла. На втором и третьем полях растения развивались нормально. Ученые сделали вывод: рок-музыка убивает живую клетку. Кстати, мало кто из известных рок-музыкантов дожил до 50 лет.

Несколько лет назад в телевизионной программе "Утро" один психотерапевт рассказал о музыкальном эксперименте на птицефабрике. Рядом с курицей установили усилитель и включили тяжелый рок. Курица сначала забеспокоилась, затрясла гребешком, закружилась на месте, будто в танце, стала совершать бессмысленные беспорядочные движения, прятать голову, а потом повалилась на бок, и ее лапы начала судорожно скрючиваться. Страдания несчастной птицы были очевидны.

Установлено, что человеческое ухо может справиться с шумом до 85 дБ (уровень шума на дискотеке – до 120 дБ). Ученые вычислили, что без ущерба для слуха люди могут находиться только 5 минут на дискотеке и 30 секунд в наушниках. Кстати, из наушников, включенных на среднюю громкость, вырывается шум, соответствующий грохоту тяжелого грузовика, - 90 дБ. Так что делайте выводы.