



Ведущая—Татьяна ТЮМЕНЕВА

# Слушая Моцарта под рокот моря

СПОНСОР РУБРИКИ Общество с ограниченной ответственностью  
«ТВ КУПОЛ»

100 ТВ  
ТЕЛЕКАНАЛ

Легенды «Ленфильма» —  
кинопоказ на 100ТВ

МУЗЫКА ПОВЫСИТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, ПОМОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ С ГНЕВОМ, ДЕПРЕССИЕЙ. ГЛАВНОЕ — ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ МЕЛОДИИ.



Фото автора

До теплых солнечных дней еще далеко. Хмурая погода, чередование морозов и оттепелей, короткий световой день угнетают. Между тем улучшить настроение и справиться с наваливающейся на нас депрессией может музыкотерапия. О ее влиянии на здоровье читателям «ВП» рассказывает Ульяна Александровна КУХАРЕВА (на фото), психолог школы №639.

— Музыкотерапия — прослушивание определенных мелодий, положительно влияющих на психическое, эмоциональное, физическое состояние человека. Положительное влияние музыки отмечали еще в древности. Например, Гомер в «Одиссее» рассказывал об исцелении воина от ран под музыку. Ветхий Завет повествует о том, как Давид избавил царя Саула от депрессии, играя ему на кифаре.

Музыкотерапия практиковалась и на Руси. Например, был обычай во время эпидемий беспрестанно звонить в колокола. Современные исследования подтвердили: действительно, определенная музыка может помочь в лечении инфекционных заболеваний. Что касается церковной музыки (колокола, орган, буддийские колокольчики, церковное песнопение и другое), то она приносит умиротворение, спокойствие, уверенность в себе, а также может вводить в измененное состояние сознания.

**САМОЕ ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:** музыка должна соответствовать эмоциональному состоянию человека. Если вам грустно и печально, подбирайте грустные и печальные мелодии. Не нужно пытаться вывести себя из депрессивного состояния ритмичной и веселой музыкой. Эмоциональное состояние должно соответствовать мелодии! Например, при депрессии, горе, утрате очень помогает прослушивание «Реквиема» Моцарта.

Важна тональность произведений. Медленный минор хорошо справляется с тоской, печалью, горем, более быстрый минор — с гневом и агрессией. Плавные мажорные мелодии успокаивают, способствуют расслаблению. А ритмичные, более быстрые, мажорные произведения снимают усталость, тонизируют. Например, очень рекомендуется для поднятия настроения прослушивание танца Китри из балета Минкуса «Дон Кихот».

Интересный факт: ритмы военных маршей, предназначенных для исполнения во время похода, чуть медленнее ритма работы сердца в спокойном состоянии. Исполнение таких маршей позволяло проходить большие расстояния, снимало усталость солдат. А вот ритм маршей, которые исполняются на парадах, наоборот, чуть быстрее ритма сердца. Такие марши тонизируют, мобилизуют. Эти марши, например, полезно прослушать утром, перед выходом на работу.

Отдельно скажу о произведениях Моцарта. Если у вас нет конкретных музыкальных предпочтений или вы еще только делаете первые шаги в познании музыки, произведения Моцарта — оптимальный вариант. Музыка гениального австрийского композитора гармонизирует, а также повышает интеллектуальные способности, стимулирует мышление, улучшает память (интересно, что воздействие идет независимо от того, любит ли человек Моцарта или нет). Уже после пяти минут прослушивания значительно повышается концентрация внимания. Поэтому, например, Моцарта полезно прослушивать перед выполнением уроков или перед началом работы. Для людей, у которых доминирующий канал восприятия — слуховой, эта музыка может быть фоном для выполнения работы (уроков).

Самая оптимальная музыка для музыкотерапии — в живом исполнении. Но, понятно, ходить постоянно на концерты могут позволить себе не все. Ничего страшного: вы можете слушать произведения дома в записи. Что касается музыкальных инструментов, то самый оптимальный выбор — орган, фортепиано, симфонический оркестр.

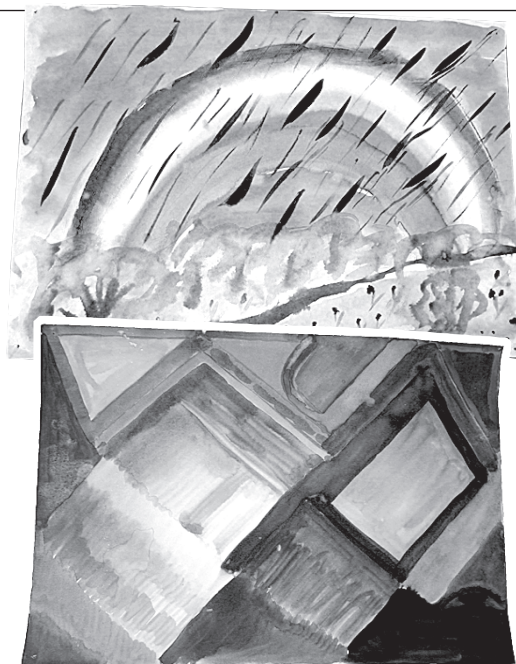


Фото Натальи ЧАЙКИ

Лучше всего слушать музыку в живом исполнении.

## ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА

- 1 Музыка должна соответствовать эмоциональному состоянию.
- 2 Вы прослушиваете произведение (или отрывок) столько раз, сколько, вы чувствуете, вам нужно. Хоть 25, хоть 50 раз! Это не заикливание, как думают некоторые, а лечебный процесс. Возможно, классика так сказать в чистом виде — не ваш вариант. Поищите классические произведения в различных музыкальных трактовках (есть в Интернете).
- 3 Можно слушать звуки природы (либо отдельно, либо идущие фоном к музыкальным произведениям). Самые популярные: шум прибоя, дождя, водопада, голоса дельфинов и птиц.
- 4 Воздействие музыкотерапии можно усилить, используя арттерапию. Слушаем музыку с закрытыми глазами. Потом стараемся нарисовать услышанное (способности к рисованию вообще не важны!). Можно просто размазывать краски. Представьте, каких цветов была музыка, как они сочетались между собой. Если вы будете постоянно «прорисовывать» музыку (даже если слушаете одно и то же произведение), то увидите, как со временем у вас изменится подбор цветов, их соотношение.



Попробуйте передать свои впечатления от музыки красками.

## ЛЕЧЕБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МУЗЫКИ НА ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Произведения, исполняемые на АРФЕ, особенно полезны при сердечно-сосудистых недугах;
- на УДАРНЫХ — при заболеваниях печени и кровеносной системы;
- на ФЛЕЙТЕ — при заболеваниях легких и верхних дыхательных путей;
- на ФОРТЕПИАНО — при заболеваниях почек, щитовидной железы, а также общеоздоровляющее действие.
- Музыка, исполняемая на ОРГАНЕ, — универсального действия, лечебный эффект — на все органы и системы.

Предпочтительней слушать классическую музыку.