

МУЗЫКА ЛЕЧИТ

Подготовила музыкальный руководитель Аванесян М. М.

Музыка оказывает непосредственное влияние на здоровье. Ученые даже создали в официальной медицине целое направление – музыкотерапию.

Медики советуют:

- *скрипичная и фортепианная музыка* – для тех, у кого не в порядке нервы.
- *арфа* незаменима в кардиологии.
- *виолончель* помогает людям с больными почками.
- *гобой и кларнет* придут на помощь печени.
- *флейта* запросто справится с бессонницей, а так же поможет расслабиться.

Психологи заметили, что, прослушав произведения Гайдна и Моцарта, большинство людей ощущают прилив бодрости, Моцарт же многопрофилен. Его музыке приписывается снятие головной боли, усталости. Депрессии, избавление от простуды. Этот феномен, до конца еще не объясненный, так назвали «эффект Моцарта».

Композиторы-романтики, такие как Шопен, Шуберт, Лист,

Чайковский, хороши для снятия стресса. Причем неважно, слушаете ли вы музыку или исполняете ее сами.

Интересен еще и тот факт, что в последнее время стала подтверждаться теория о влиянии вокального пения на организм. Во время исполнения песни происходит как бы мягкий массаж горла, легких, бронхов, диафрагмы, что, безусловно, тренирует и укрепляет, а звук,

поглощаемый другими внутренними органами, стимулирует их работу.

Поэтому неудивительно, что среди оперных певцов так часто встречаются долгожители.

