

Музыка лечит

Александр Табидзе, исполнительный директор Ассоциации музыкальных психологов и психотерапевтов России

Автор этой статьи, доктор физико-математических наук, профессор А.А.Табидзе, в конце 60-х играл в одном из лучших в нашей стране студенческих вокально-инструментальных коллективов – «Бригантине».

С годами увлечение музыкой не только не прошло, а наоборот, вдохновило его на серьёзные исследования её целительного воздействия на организм человека.

В результате он разработал ряд эффективных психотерапевтических программ с использованием музыки

Тридцать минут удовольствия для здоровья

В нашем организме есть всё, что способствует его исцелению, и надо только научиться включать эти механизмы в действие. Современная медицинская наука пришла к выводу: гормоны здоровья – гормоны удовольствия и спокойствия – активно вырабатываются нашей эндокринной системой под воздействием позитивных эмоций. По мнению исследователей, человеку требуется ежедневно не менее 30-40 минут находиться в благоприятном психоэмоциональном состоянии, чтобы выработать суточную норму гормонов здоровья.

Что может быть проще и приятнее, чем использование музыки в качестве средства, «включающего» внутреннюю «фабрику» по выработке полезных гормонов? Но на это способна лишь определённая музыка – гармоничная, успокаивающая, пробуждающая в человеке приятные ощущения. И такая рекомендация – не просто позитивная психоэмоциональная установка.

Сигналы здоровья в генетической памяти

Слова «гормоны» и «гармония» не случайно так созвучны – близость этих понятий можно объяснить с научных позиций.

С первобытных времён в наш организм встроена жёсткая генетическая программа, согласно которой те или иные звуковые сигналы из внешней среды автоматически запускают каскад соответствующих биохимических реакций. Эти сигналы оцениваются или как звуки тревоги и опасности, или как звуки благополучия и безопасности. Как было доказано И.П.Павловым в знамени-

том эксперименте по исследованию рефлекторной реакции живого организма, звуковые сигналы опасности сопровождаются продуцированием гормонов стресса (в том числе адреналина и кортизола), побуждающих человека к совершению активных действий. А если звучат сигналы безопасности и благополучия (пение птиц, журчание ручья, шуршание волн), так же автоматически, на подсознательном уровне, вырабатываются гормоны удовольствия и спокойствия (эндорфины, эстрогены, андрогены), способствующие расслаблению.

Именно эти гормоны удовольствия и являются той внутренней аптекой, теми естественными катализаторами ощущения радости, благополучия и молодости, которые вызывают блеск в глазах, придают женщинам особое очарование и притягательность, а мужчинам – стать и уверенность в своих силах. Эти качества притяжения и эмпатии, это ощущение внутренней гармонии и спокойствия невозможно заменить никакой пластической операцией.

Лучшее из мировой сокровищницы

Остаётся лишь правильно подобрать те звуковые сигналы, которые способны стать нашей внутренней аптекой. Читателю на это не нужно тратить никаких усилий – специалистами по музыкотерапии



Фото Сергея Яраева

рации уже отобраны лучшие произведения из сокровищницы мировой музыкальной культуры. Фирмой «Целебная музыка», которую я консультирую в качестве музыкотерапевта, они записаны на 60 дисках. Кроме музыкотерапевтических программ, включающих звучание всевозможных инструментов, произведения разных композиторов, в нашей фонотеке представлены сборники с целебными звуками природы, а также аутогенные тренировки-медитации с голосом ведущего-психотерапевта.

Из этого разнообразия каждый сможет подобрать для себя то, что найдёт отклик в его сердце, вызовет волну позитивных эмоций.

Оздоровительное действие наших музыкотерапевтических программ подтверждено многочисленными клиническими исследованиями на больших группах людей, и наши программы были рекомендованы Центром восстановительной медицины Министерства здравоохранения РФ к массовому использованию.

Как правильно слушать музыку

Существуют два основных режима прослушивания музыкотерапевтических программ. В первом, фоновом, режиме вы включаете музыкальный центр на несколько часов или на целый день, и чуть слышное звучание приятных звуков природы или мелодий сопровождает вашу деятельность – домашнюю работу, чтение, занятия с детьми, учёбу и прочее. Во втором, личном, режиме прослушивания вы, сидя в кресле, надев наушники и закрыв глаза, в течение 30-40 минут погружаетесь в атмосферу приятного звучания выбранного диска.

Разумеется, слушать понравившуюся музыку нужно регулярно, стараясь выделять для этого хотя бы по полчаса в день. Может, кому-то покажется это трудным, но я напому, что поддерживать ежедневную психогигиену организма так же важно, как и ежедневную гигиену тела. Разница лишь в том, что ежедневная чистка зубов и водные процедуры для любого человека стали привычными, а необходимость постоянно смывать «психическую грязь», освобождаться от эмоционального напряжения нами пока не осознана и не привычна. Но я уверен, что это должно стать обязательным элементом культуры современного человека.

Хотел бы обратить ваше внимание на главный секрет. Один мудрец сказал: «Наслаждайся внутренним покоем, и болезни оставят тебя в покое». Здесь слово наслаждение является ключевым. Выбирайте самую приятную для себя музыку, обращайте внимание на то, насколько сильно вам нравятся прослушиваемые мелодии, насколько комфортным становится ваше состояние в этот момент. Если немного вздремнёте – тоже хорошо.

Поль Мориа против гипертонии

В результате многолетних исследований мною были разработаны рекомендации по прослушиванию дисков фирмы «Целебная музыка» для профилактики и ускорения лечения различных заболеваний. Приведу некоторые из них.

Вегето-сосудистая дистония и гипертоническая болезнь: диски «Соловьиная роща», «Весенний ручей», «Оркестр Поля Мориа», «Гитара Френсиса Гойи», аутогенная тренировка №2;

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки: «Целебное пение птиц», «Любовь дельфина», сборник «Звуки природы», «Золотой аккордеон», «Испанская гитара», «Оркестр Джеймса Ласта», аутогенная тренировка №1;

Ишемическая болезнь сердца: «Море любви», «Желания сердца», «Магический кларнет», «Саксофон и морской прибой», «Звуки природы и чудесная музыка»;

Бронхиальная астма: «Прогулка по лесу», «Океан любви», «Дождь и гроза», «Любовь дельфина», «Волшебная флейта Стефана Николаи», аутогенная тренировка №1;

Дискинезия желчевыводящих путей: «Гитара Френсиса Гойи», «Любовь дельфина», «Магический кларнет», «Дельфины и морской прибой», аутогенная тренировка №2;

Эндокринные расстройства (сахарный диабет, гипертиреоз, ожирение): «Оркестр Джеймса Ласта», «Остров романтики», «Чайная церемония», «Желания сердца», аутогенная тренировка №1;

Сниженный иммунитет, панкреатит, синдром хронической усталости: «Очарованный соловей», «Музыка для сна», «Остров романтики», «Лесные звуки и классика», аутогенная тренировка №2.

Отзывы благодарных слушателей

Немало людей уже ощутили благотворное действие целительных звуков природы и гармоничной музыки на своё состояние здоровья. Они звонят, пишут, благодарят, сообщают о своих позитивных результатах. Не могу не привести некоторые отзывы, поступившие на наш сайт.

«Два года назад я случайно приобрела ваши диски. В это время врачи диагностировали у меня гипертиреоз и поставили на учёт. Дальше пошла гипертония, диабет II типа, боли в суставах, бессонница. Чем больше читала литературы, тем увереннее шла к мысли, что помочь мне может только стабилизация нервно-психического состояния с помощью музыкотерапии. Первый год я занималась ежедневно. И постепенно стала заме-

чать, что мои жизненные силы прибывают. Сегодня я могу немного похвалиться: меня сняли с учёта по гипертиреозу, удаётся удерживать давление в пределах 140/90, а уровень сахара – 6-7 единиц (вместо бывших 14), проблем с бессонницей больше нет. И это в мои 72 года!» (Л.А. Беценина, г. Кимры.)

«В центре реабилитации после инфаркта я слушал эти тренировки две недели. Почувствовал значительное улучшение своего состояния. Осмелюсь рекомендовать их как лучшие среди мною испробованных». (Блогер Logan54.)

«„Соловьиная роща“, „Целебное пение птиц“ – это что-то бесподобное. Как же хорошо! Я сразу оказалась в детстве, на поляне в лесу среди цветов и трав. Просто нет слов. Спасибо!» (Вероника, г. Москва.)

«Диск „Музыка для сна“ мне очень понравился. Сейчас практикую эту музыку для лечения своих пациентов. Результаты хорошие». (Наталья Николаевна, врач.)

«Больше года, как я приобрела диск «Море любви», и постоянно прослушиваю его на работе. Благодаря этой музыке, которая успокаивает и уравнивает атмосферу, мне работается легко». (Людмила.)

«Диски „Прогулка по лесу“, „Дельфины и морской прибой“ очень нравятся моему мальшу. Я включаю их ребёнку перед сном. Всем рекомендую – ведь нам в городе не хватает природы». (Ekaterina.)

«Очень сильная штука и очень сильный эффект расслабления тела, эйфории, ясности ума и душевного равновесия после занятия! Жалею, что не попробовал раньше». (Dreame_Oushen.)

Очень приятно, что подобранные нами мелодии помогли этим людям. Хотелось бы, чтобы таких людей стало больше. Найдите и вы, уважаемые читатели, свою музыку, окружите себя, своих детей и близких приятными звуками природы и мелодиями, и через некоторое время вы станете значительно здоровее и спокойнее и, возможно, вскоре забудете о болезнях. О

ГДЕ ПРОСЛУШАТЬ И ПРИОБРЕСТИ:

ВВЦ (м. ВДНХ), павильон №13 «Здоровье»
в киосках «Целебная музыка»;

ДОМ КНИГИ на Новом Арбате, 8, отдел – диски «Релаксация».

ГДЕ ПРОСЛУШАТЬ И ЗАКАЗАТЬ:

на сайте ***www.relax-cd.ru***
по электронной почте ***info@relax-cd.ru***
и телефонам: ***8(495)763-62-30, 8(919)776-10-43.***