

# ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА МУЗЫКИ

Пифагор, одним из первых научно объяснил целебный эффект музыки. Он утверждал, что музыка подчиняется высшему закону (математике) и вследствие этого восстанавливает в организме человека гармонию. Однажды Пифагору даже удалось с помощью музыки успокоить разгневанного мужа, в припадке ревности пытающегося сжечь дом, в то время, как никто из родных не мог его остановить. А древнегреческий врач Гиппократ лечил музыкой бессонницу и эпилепсию.

Известные русские ученые В.М Бехтерев, И.М. Сеченов отмечали огромное влияние музыки на нервную систему, дыхание, кровообращение. Те или иные мелодии могут поднимать или понижать артериальное давление, убыстрять или замедлять пульс.

Музыка с ритмом 60 ударов в минуту способна замедлить мозговую деятельность. При этом улучшается внимательность и трудоспособность. Прослушивание классики помогает легкому запоминанию информации. Глубокое дыхание благотворно влияет на наше общее состояние организма. Чем быстрее ритм мелодии – тем чаще становится наше дыхание, и наоборот.

Музыка влияет на работу сердца и на артериальное давление. Чтобы увеличить частоту сердечных сокращений необходимо слушать мелодию побыстрее, увеличивая громкость. Чтобы восстановить стабильный сердечный ритм желательно слушать музыку с медленным темпом. Приятная музыка благотворно действует и на кровь. Любимая мелодия вызывает увеличение в крови лимфоцитов, организму становится легче бороться с болезнями.

Считается, что для оздоровления подходят классическая музыка, религиозная и народная. Идеальной лечебной способностью обладают произведения Вольфганга Амадея Моцарта.

