

*Автор: Иванова Татьяна Николаевна,  
учитель музыки, высшая квалификационная категория*

## **«Музыкальные инструменты и их влияние на здоровье человека»**

Музыка сопровождает человека на протяжении всей жизни и оказывает на него огромное влияние. Мы сами, не отдавая себе отчета, выбираем для прослушивания ту или иную песню или классическую композицию в разные моменты нашей жизни.

Научно доказано, музыка влияет не только на эмоциональное, но и на физическое состояние человека. Подходящая мелодия способствует облегчению многих болезней, улучшает память, помогает концентрировать внимание, укрепляет иммунитет.

В египетских папирусах ученые нашли упоминание о том, что древние жильцы лечили людей мелодичными звуками. В древней Греции музыкой и красивым пением умиряли душевнобольных, а игрой на флейте снимали боли при подагре. В Ветхом Завете сказано, что Давид лечил нервное расстройство царя Саула игрой на арфе.

Впервые лечебный эффект музыки научно объяснил Пифагор. Он утверждал, что любая мелодия синхронизирует работу органов.

У каждой системы человеческих органов должна быть своя «музыкальная партитура». Для лечения определенных органов, настраивания организм на исцеление, используется звукотерапия - прослушивание игры на определенных музыкальных инструментах.

Музыка действует избирательно – в зависимости не только от её характера, но и инструмента, на котором она исполняется. Так, например, печень положительно реагирует на **деревянные духовые инструменты** – гобой, кларнет, а **кларнет** к тому же улучшает работу кровеносных сосудов. **Струнные** (скрипка, виолончель и альт) наиболее эффективны при болезнях сердца, **скрипка** способствует самопознанию, развивает сострадание, лечит душевные раны, **флейта** оказывает положительное воздействие на легкие и бронхи, снимает озлобленность и раздражительность, помогает излечиться от несчастной любви, **арфа** и струнные нормализуют кровяное давление и работу сердца, помогает при истерии, **пианино** благотворно воздействует на почки и мочевой пузырь, щитовидную железу.

**Саксофон** активизирует сексуальную энергию, благоприятен для половой системы.

**Труба** эффективна при радикулитах и невритах во всяком случае, именно при этих недугах игру на ней применял знаменитый античный врач Эскулап.

Звук **саксофона** хорошо влияет на мочеполовую систему.

Звуки **балалайки** прекрасно исцеляют пищеварительную систему **Аккордеон и баян** активизируют работу органов брюшной полости. **Труба** исцеляет радикулит, а **цимбала** – печень. **Барабан** стимулирует кровеносную систему, восстанавливает нормальный ритм сердца. **Гитара, контрабас и виолончель** лечат почки, благоприятно воздействуют на сердце и тонкую кишку чувствителен к низким регистрам;

**Дыхание** - воспринимает высокие частоты;

**Желудок** – чувствителен низким регистрам.

И не надо думать, что лечебная музыка – это только классическая музыка. Вовсе нет! Для того, чтобы правильно подобрать себе музыкально-терапевтическое средство, очень важно определить свой любимый жанр, который вам более всего близок и понятен. Это может быть фольклорная музыка, популярная, эстрадная и джазовая, камерная и симфоническая. Музыка напомнит вам о любви и поддержит в горе, научит восхищаться красотой человеческой души и величием природы, откроет вам неведомые стороны богатейшего мира творчества, приносящего радость, здоровье и наслаждение!