

Влияние музыки на организм человека

Лечебное действие музыки на организм человека известно с древних времен. В древности и в Средние века вера в целебное воздействие музыки была исключительно велика. Об этом говорят литературные и медицинские свидетельства излечения хореомании (пляски святого Витта) с помощью музыки. Так начала появляться музыкотерапия — психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства.

Музыкотерапия — одно из наиболее интересных и пока мало исследованных направлений традиционной медицины. Терапевтический эффект этой методики базируется на частотном колебании музыкальных звуков, резонирующих с отдельными органами, системами или всем организмом человека в целом. Музыкотерапия была официально признана в Европе в XIX в., когда ее стали использовать в своей практике многие передовые врачи. Но расцвет этого направления медицины и психотерапии пришелся уже на XX в.

Выделяют четыре основных направления лечебного действия музыкотерапии:

1. Эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии.
2. Развитие навыков межличностного общения (коммуникативных функций и способностей).
3. Регулирующее влияние на психовегетативные процессы.
4. Повышение эстетических потребностей.

В качестве механизмов лечебного действия музыкотерапии указывают эмоциональную разрядку, регулирование эмоционального состояния, облегчение осознания собственных переживаний, конфронтацию с жизненными проблемами, повышение социальной активности, приобретение новых средств эмоциональной экспрессии, облегчение формирования новых отношений и установок.

Музыкотерапия существует в двух основных формах: активной и рецептивной.

Активная музыкотерапия представляет собой терапевтически направленную, активную музыкальную деятельность: вос-

произведение, фантазирование, импровизацию с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов.

Можно использовать активный вариант музыкотерапии. Он требует наличия простейших музыкальных инструментов. Участникам группы предлагается выразить свои чувства или провести диалог с кем-либо из членов группы с помощью выбранных музыкальных инструментов.

Как вариант активной музыкотерапии может рассматриваться хоровое пение.

Рецептивная музыкотерапия предполагает процесс восприятия музыки с терапевтической целью. В свою очередь рецептивная музыкотерапия существует в трех формах:

1) коммуникативной (совместное прослушивание музыки, направленное на поддержание взаимных контактов взаимопонимания и доверия);

2) реактивной (направленной на достижение катарсиса);

3) регулятивной (способствующей снижению нервно-психического напряжения).

Чаще используется рецептивная музыкотерапия. Участникам группы предлагают прослушать специально подобранные музыкальные произведения, а затем обсудить их собственные переживания, воспоминания, мысли, ассоциации, фантазии, возникающие у них в ходе прослушивания. На одном занятии прослушивают, как правило, три произведения либо более или менее законченных отрывка (каждый по 10–15 минут).

Программы музыкальных произведений строятся на основе постепенного изменения настроения, динамики и темпа с учетом их различной эмоциональной нагрузки. Первое произведение должно формировать определенную атмосферу для всего занятия, проявлять настроения участников группы, налаживать контакты и вводить в музыкальное занятие, готовить к дальнейшему прослушиванию. Это спокойное произведение, отличающееся расслабляющим действием. Второе произведение — динамичное, драматическое, напряженное, несет основную нагрузку, его функция заключается в стимулировании интенсивных эмоций, воспоминаний, ассоциаций проективного характера из собственной жизни человека. Третье произведение должно снять напряжение, создать атмосферу покоя. Оно может быть спокойным, релаксирующим либо, напротив, энергичным, дающим заряд бодрости, оптимизма, энергии.

Практика показала, что регулярные курсы музыкотерапии позитивно воздействуют на стабилизацию человеческой психики.

Способы применения музыкотерапии

Музыку можно слушать по-разному: внимательно, «краешком уха», сидя, лежа и т.д. Начиная с XIX в. наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии музыки на человека и живые организмы, полученных в результате экспериментальных исследований. Эксперименты велись в нескольких направлениях: влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы; влияние музыки великих гениев человечества; индивидуальное воздействие отдельных произведений композиторов; воздействие на организм человека традиционных народных направлений в музыке, а также современных направлений. Постепенно накапливаются научные данные, подтверждающие знания древних мудрецов о том, что музыка — мощнейший источник энергий, влияющих на человека. Еще в XIX в. ученый И. Догель установил, что под воздействием музыки меняются кровяное давление, частота сокращений сердечной мышцы, ритм и глубина дыхания как у животных, так и у человека. Известный русский хирург академик Б. Петровский использовал музыку во время сложных операций: согласно его наблюдениям, под воздействием музыки организм начинает работать более гармонично.

Выдающийся психоневролог академик Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет растущую усталость и придает физическую бодрость.

В 1961 г. в Англии разработали первую программу по музыкотерапии, а через пятнадцать лет там создали Центр музыкотерапии.

С 1969 г. в Швеции существует музыкально-терапевтическое общество. Благодаря сотрудникам этой организации стало известно, что звуки колокола, содержащие в себе резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа, что под воздействием определенных типов музыки ускоряет свое движение протоплазма клеток растений и многое другое [3, с. 10–15].

Резонансные частоты внутренних органов человека:

20–30 Гц (резонанс головы);

19 Гц и 40–100 Гц (резонанс глаз);

0,5–13 Гц (резонанс вестибулярного аппарата);
4–6 Гц (резонанс сердца);
2–3 Гц (резонанс желудка); 2–
4 Гц (резонанс кишечника);
6–8 Гц (резонанс почек);
2–5 Гц (резонанс рук) [4, с. 25–32].

В США после Второй мировой войны музыка была с успехом применена при лечении эмоциональных расстройств и фантомных болей у ветеранов, после чего метод получил официальное признание. Ассоциация музыкальной терапии там возникла в 1950 г. и в настоящее время объединяет более трех тысяч врачей-музыкотерапевтов. С 1993 г. музыкотерапия стала одним из самых популярных способов лечения в США. В Институте развития человеческих возможностей в Филадельфии, который называют «фермой для супердетей», врачи стимулируют развитие мозга у плодов с помощью цвета и звука. За реакциями плода наблюдают с помощью сложнейших ультразвуковых и эхографических установок.

В Институте звукотерапии (штат Аризона, США) при помощи музыки даже отрачивают волосы у облысевших.

В Голландии используют музыку в клиниках сердечно-сосудистых заболеваний: в голландских больницах проводятся исследования по выявлению воздействия музыки на течение болезней сердца. А в Австралии — для лечения тех, кто страдает болями в суставах и позвоночнике.

Римская академия наук осуществляет исследования влияния музыки на человека.

В Индии национальные напевы используются как профилактическое средство во многих больницах. А в Мадрасе открылся даже специальный центр по подготовке врачей-музыкотерапевтов. Ими уже найдены музыкальные пьесы для лечения гипертонической болезни и некоторых психических заболеваний, перед которыми традиционная медицина зачастую бессильна.

В Китае также массово выпускают музыкальные альбомы с неожиданными для нас названиями: «Пищеварение», «Бессонница», «Мигрень». Есть также «Печень», «Легкие», «Сердце». Китайцы «принимают» эти музыкальные произведения, как таблетки или лекарственные травы. Подобные музыкальные сборники издаются также в Японии и Индии.

Пять аудиокассет профессора психологии Кина Дичвайльда помогают справиться со стрессом, гасят раздражение и возбуждают творческую энергию.

Шесть кассет докторов Лера и Макклаулина позволяют достигнуть пика интеллектуальной формы за счет балансировки правого и левого полушарий головного мозга.

Американские диетологи и наркологи начали поставлять на рынок аудиокассеты для сбрасывания веса, против табакокурения и алкоголизма.

Во всем мире музыку применяют как средство облегчения боли, для коллективного лечения в больницах, особенно в психиатрических клиниках, в качестве трудотерапии, на предприятиях для повышения умственной и физической работоспособности, в парках для снижения преступности, в школах, колледжах для повышения успехов в учебе у детей, для профилактики и коррекции эмоциональных и поведенческих проблем.

Ну, а съезды и конференции музыкотерапевтов по всему миру — уже давно самое обычное дело.

Использование определенных музыкальных звуков также применяется для лечения сахарного диабета. Было установлено, что между уровнем сахара в крови и психическим состоянием существует прямая связь. Таким образом, изменяя и регулируя свое психическое состояние, человек может изменить уровень сахара в крови. В этом большую помощь оказывают аудиокассеты с записью звуков природы: шума прибоя, пения птиц, рокота океанских волн, раскатов грома, шума дождя.

Особое внимание, как уже отмечалось выше, уделяется воздействию музыки великих гениев-классиков и вообще классической музыки на живые организмы. Например, создатель музыкальной фармакологии американский ученый Робберт Шофлер предписывает с лечебной целью слушать все симфонии Чайковского и увертюры Моцарта, а также «Лесного царя» Шуберта. Шофлер утверждает, что эти произведения способствуют ускорению выздоровления. Ученые из Самарканда пришли к выводу, что звуки флейты-пиккало и кларнета улучшают кровообращение, а медленная и негромкая мелодия струнных инструментов снижает кровяное давление. По мнению французских ученых, «Дафнис и Хлоя» Равеля может быть прописан лицам, страдающим алкоголизмом, а музыка Генделя «стабилизирует» поведение шизофреников. Ис-

следования центра под руководством Лазарева показали, что музыкальные вибрации оказывают влияние на весь организм. Они благотворно влияют на костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение. В свое время Гёте отмечал, что ему всегда работается лучше после прослушивания скрипичного концерта Бетховена. Установлено, что лирические произведения Чайковского, мазурки Шопена, рапсодии Листа помогают одолеть трудности, превозмочь боль, обрести душевную стойкость.

Духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнивать музыку с лекарствами, то религиозная музыка — анальгетик в мире звуков, то есть она облегчает боль. Пение веселых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию. Но самый большой эффект на человека оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца еще не объясненный, так и назвали — «эффект Моцарта». Медики установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца. Кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, флейта оказывает положительное воздействие на легкие и бронхи, а труба эффективна при радикулитах и невритах [8, с. 42–59].

Ученые обнаружили, что человеческий мозг сам может производить звуки, которые оказывают также положительный эффект. Этот метод получил название музыкальной терапии мозга. Электромагнитные волны, производимые мозгом, записываются и затем переводятся в музыку.

В нашем сложном земном мире любое явление можно направить и в положительную, и в отрицательную стороны. Музыка — не исключение. Может быть, она служит началом многих духовных язв, но вопрос о гармонии необычно сложен. В последние десятилетия XX в. появилось множество музыкальных направлений и большинство из них, как отмечают исследователи, действуют разрушительно на живые организмы.

Литература

1. Суренович, Г. С. В мире музыкальных инструментов : кн. для учащихся старших классов / Г. С. Суренович. — М., 1985.
2. Сац, Н. И. Всегда с тобой. Страницы жизни / Н. И. Сац. — М., 1978.
3. Васина-Гроссман, В. А. Книга о музыке и великих музыкантах: Маленькая энциклопедия / В. А. Васина-Гроссман. — М., 1986.

4. Зильберквит, М. А. Мир музыки / М. А. Зильберквит.— М., 1988.
5. Уколов, В. С. Музыка в потоке времени / В. С. Уколов, Е. Л. Рыбакина.— М., 1988.
6. Даттель, Е. Л. Музыкальное путешествие. Книга для юношества о музыкантах / Е. Л. Даттель — М., 1969.
7. Васина-Гроссман, В. А. Первая книжка о музыке / В. А. Васина-Гроссман.— М., 1976.
8. Кэмпбелл, Д. Дж. Эффект Моцарта / Д. Дж. Кэмпбелл.— Минск, 1999.

Н. Е. Лихина

Калининград, Балтийский федеральный университет
имени И. Канта

Межкультурная коммуникация в современной русской прозе (роман А. Волоса «Возвращение в Панджруд»)

Андрей Германович Волос, переводчик таджикской поэзии, поэт и прозаик, автор романов «Хуррамабад», «Маскавская Мекка», «Победитель», родился в Душанбе в 1955 г.

Известно что в русской литературе XX в. сложилась устойчивая ориентальная традиция: «Песчаная учительница», «Джан» А. Платонова, «Туатамур» Л. Леонова, «Звезды над Самаркандом», «Хромой Тимур» С. Бородина и т.д. Андрей Волос в определенном смысле эту традицию продолжает.

Первый роман писателя, «Хуррамабад», наделал много шума, взял сразу Антибукер, премии журналов «Знамя» и «Новый мир», российско-итальянскую премию «Пенна» и Государственную премию России в 2001 г. Сам автор определяет форму романа как роман-пунктир. Это многоплановое произведение, состоящее из отдельных рассказов, связанных местом, временем, героями, перетекающими из одной части в другую. Тема романа — судьба русских в Средней Азии, которые с конца 1920-х годов двигались в Среднюю Азию вслед за Советской властью, а в 1990-е годы массово откатились назад. Как пишет автор, «Хуррамабад» — роман о земле, ставшей родной: *«Горбатая земля была сухой и звонкой. Сюда, на эти криволинейные, взметенные к вечно ясному небу пространства они отправлялись когда-то, на эту желтую звонкую землю,— и упрямо жили на ней, треща своими тракторами,*