

ЛЕЧИСЬ МУЗЫКОЙ!

Новая газ. - 2002 - 6 сент. - с. 27

Возможно, скоро вместо таблеток врачи будут выписывать «Раммштайн» после еды или Моцарта на ночь

О музыкальной терапии рассказывает композитор **Елена ДЕДИНСКАЯ**, автор заставок к телерадиопередачам «Угадай мелодию», «Я сама», «Катастрофы недели» и - «по совместительству» - четырех дисков, вошедших в уникальную программу по восстановлению психосоматики человека с помощью музыки.

- Восемь лет назад, когда я начала заниматься музыкальной терапией, все только пальцем у виска крутили! - улыбается Елена Павловна. - Сейчас уже воспринимают всерьез. А еще лет через восемь в каждой поликлинике будет кабинет врача-музыкотерапевта!

- А зачем? Неужели мало таблеток, рентгена и хирургов в крайнем случае?

- Музыка ведь действует даже на структуры мозга, которые отвечают за интуицию, взаимодействие с окружающей средой. Там никакие таблетки не дойдут. Лечение музыкой подчас более эффективно, чем лекарствами, на которые у многих аллергия.

Музыка действует на человека в целом, а не на отдельные болячки, как таблетки. Всем известно, что у язвенников обычно расшатаны нервы, значит, сначала надо эмоции уравновесить, как следствие - прекратится раздражение желудка. Это можно сделать с помощью музыки.

- А как вы пишете «целебную» музыку?

- Музыку нельзя вычислить, искусственно собрать. Ее можно только пропустить через душу. К примеру, когда я пишу музыку для кино, ставится конкретная задача: в этой сцене зритель должен плакать. Терапевтическая музыка создает



КСТАТИ
По мнению западных специалистов, учить уроки лучше всего под медленную музыку в стиле барокко: Бах, Гендель, Корелли, Телеман. В США в начале 1990-х провели эксперимент: одна группа студентов слушала Моцарта, другая занималась в тишине. У «меломанов» результаты теста на уровень интеллекта оказались выше!

комфортную ситуацию, в которой организм сам «настраивает» себя, как фортепиано.

Многие авторы говорят, что они просчитали, на каких вибрациях разные органы работают. Я исходила из того, что лучшее лекарство - это любовь. И музыку писала о любви.

- Если музыка - столь мощный фактор, она может быть и опасной? Расскажите, что слушать, а что - нет.

- Нет музыки, которую слушать вообще нельзя.

Ориентируйтесь на свои внутренние желания: у каждого человека свой биоритм. Но в любом случае нужно разнообразие. Как бы вы ни любили помидоры, если съедите 10 кг за один присест, будет плохо. Так и с музыкой. Не закливайтесь на одном стиле.

- А если говорить о конкретных группах и певцах, кто вреден для здоровья, кто полезен?

- Любая гармоничная музыка положительно влияет на человека. Нравится Шостакович? Да ради Бога!

- По телевизору мы чаще не Шостаковича слышим, а группу «Блестящие».

- Ничего страшного! Правда, если песни эти не крутить по 20 раз в день. Наименьший вред здоровью приносят именно эстрадные концерты, хоть Алсу, хоть Шифутинского. Во-первых, песни разные - быстрые, медленные. Во-вторых, они, как правило, о любви. А это в любом случае хорошо! Есть даже методика лечения песнями Аллы Пугачевой!

- А модный у подростков «Раммштайн»?

- Если час послушать - классно! Но дозы надо ограничивать, иначе можно причинить вред здоровью. Жесткие ритмы человека стимулируют, вводят в состояние медитации, как шаманские бубны. Сердце у нас бьется 60 - 80 ударов в минуту, а ритм музыки часто бывает 200 - 250 ударов. Если слушать «Раммштайн» каждый день по 10 часов, можно заработать язву желудка, расстройство психики и разбалансировку организма.

Подготовила
Юлия СМЕРНОВА.