**Польза музыки для организма**

Музыка – это не только вид искусства. Как оказалось, это еще и действенное лекарство. Терапевты разных стран широко используют музыку как элемент лечения многих заболеваний. В первую очередь, музыка имеет очень сильное воздействие на настроение человека, возбуждая в нем те или иные эмоции.

Тело человека – это сложный механизм, в нем каждая деталь работает в темпе, свойственном именно ей, таким образом создавая определенные биоритмы. Если одна из деталей выйдет из строя, то собьется из ритма и вся система.

Музыкальная композиция имеет свой определенный темп и движется с собственным ритмом. Она состоит из различных акустических волн, и именно они, соединяясь, способны напрямую влиять на эмоциональное, душевное и психологическое состояние человека. Подобным образом музыка влияет и на телесную оболочку. Реакции нейрохимического плана обуславливают терапевтический эффект.

Музыка стимулирует определенные участки головного мозга, отвечающие за конкретные системы органов, например, сердечно-сосудистую, пищеварительную, мышечную и т. д.

Множество болезней провоцируется стрессом в комплексе с неправильным питанием и нарушением сна. В подобных случаях специалисты рекомендуют прослушивание специальных музыкальных подборок, часто основанных на классических произведениях. И это дает впечатляющий лечебный эффект.

Среди методов музыкальной терапии отдельное место занимает лечение вокалом. С ее помощью у больных есть шанс вылечить болезни легких, сердца, заикание, нервные расстройства. Пение также помогало заядлым курильщикам избавиться от зависимости.

Специалисты выделяют активную и пассивную формы музыкальной терапии. При активной форме пациент сам играет на музыкальном инструменте или поет. Отмечается, что такое лечение очень полезно для детей, ведь стимулирует правильное развитие органов дыхания. Вокал – надежный союзник в борьбе с бронхиальной астмой.

Игра на музыкальных инструментах также оказывает заметный оздоравливающий эффект.

Пассивная форма заключается в прослушивании музыкальных произведений. Специалисты установили, что от головной боли может помочь «Аве Мария» Шуберта, «Фиделио» Бетховена, «Юморески» Дворжака и вальсы Штрауса. Язвы рубцуются от «Вальса цветов» Чайковского. При онкологических заболеваниях врачи советуют слушать Баха, Генделя, Моцарта и Рахманинова.

Вода, которая стояла в зале во время исполнения Второго концерта Рахманинова, обрела прекрасный тонизирующий эффект. А хлеб, который выпекали под Шестую симфонию Бетховена, обладал непередаваемым вкусом.

Также классическая музыка оказывает влияние на интеллектуальные способности человека. Музыка Генделя и Баха улучшает математические способности. А студентам перед экзаменом полезно будет послушать «Сонату для двух фортепиано до мажор» Моцарта.

Так что слушайте хорошую музыку и чувствуйте себя прекрасно!