

## Чаще слушайте Моцарта

Представьте совершенно, казалось бы, невероятную для России ситуацию. Вы пришли на прием к терапевту по поводу, скажем, вегето-сосудистой дистонии. Проведя все необходимые обследования, врач вручает вам рецепт. Взглянув на него, вы оторопело переводите взгляд на врача.

«Моцарт» – бормочете вы. «Моцарт» – подтверждает врач. Собственно, в рецепте так и написано: «Моцарт. 2 раза в день по 1 часу».

«Бред какой-то», – скажете вы. Ничего подобного. Музыка испокон веков ценилась мудрыми врачами как целительное средство. В Китае, например, можно обнаружить в аптеках музыкальные альбомы – пластинки или кассеты – с названиями «Пищеварение», «Бессонница», «Печень», «Почки»... Ну, и так далее. Примерно то же самое существует в Японии, в Индии. Однако потрясающий врачующий эффект музыки Моцарта открыт недавно и целиком ещё не объяснен. Пока что ясно одно: музыка Вольфганга Амадея Моцарта по своей целительной силе значительно превосходит все прочие музыкальные произведения. Послушайте одну из удивительных историй из жизни знаменитого французского актера Жерара Депардьё, обошедшая в свое время многие западные издания.

### Заика Депардьё

Поклонники великого французского актера, конечно же, обратили внимание на удивительные вибрации его голоса. Однако известно, что в середине 60-х Жерар был абсолютно косноязычным молодым человеком, не способным в силу ещё и заикания довести до конца ни одного предложения. Изучающие творчество актера объясняют ситуацию семейными неурядицами, личными неудачами, низкой самооценкой и проблемами с получением образования. Единственное, что в ту пору несомненно отличало Депардьё, – это страстное желание стать актером.

Наставник Депардьё по актерскому мастерству отправил Жерара в Париж к весьма известному врачу Альфреду Томатису – доктору медицинских наук, посвятившему много лет изучению целительного эффекта музыки и особенно произведений Моцарта. Томатис определил, что причина голосовых срывов и проблем с памятью у Депардьё лежит глубже его чисто физиологических трудностей – в эмоциональной сфере, и пообещал помочь ему. Депардьё спросил, что будет входить в курс лечения: операция, лекарственные средства или психотерапия. Томатис ответил: «Я хочу, чтобы вы приходил ~ в лечебницу каждый день на два часа в течение нескольких недель и слушали Моцарта».

«Моцарта?» – переспросил озадаченный Депардьё.

«Моцарта», – подтвердил Томатис.

Уже на следующий день Депардьё пришел в центр Томатиса, чтобы надеть наушники и слушать музыку великого композитора. Через несколько «музыкальных процедур» он почувствовал значительное улучшение в своем состоянии. У него наладился аппетит и сон, он ощутил прилив энергии. Вскоре его речь приобрела большую отчетливость. Спустя несколько месяцев Депардьё вернулся в актерскую школу по-новому уверенным в себе и, окончив её, стал одним из актеров, выразивших свое поколение.

«До Томатиса, – вспоминает Депардьё, – я не мог довести до конца ни одного предложения. Он помог придать завершенность моим мыслям, научил меня синтезу и пониманию самого процесса мышления». Практика снова и снова убеждала Томатиса в том, что, какими бы ни были личные вкусы и отношение к композитору каждого конкретного слушателя, музыка Моцарта неизменно успокаивала пациента, улучшала его пространственное представление и позволяла более ясно выражать себя.

Почему музыка лечит?

Прежде давайте ответим на вопрос: а что такое звук? Конечно же, вибрация. О значении вибраций говорили ещё Митио и Авелин Куси на своих знаменитых лекциях по макробиотике, прочитанных в Париже в 1978 году. В частности, супруги указывали на очистительные способности вибраций, которые возникают при пении сочетания «АУ-М».

«Пойте это 5, 6, 7 раз подряд на продолжительном выдохе по несколько раз в день. Данная вибрация не только очищает, но и устанавливает гармонию между всеми вашими внутренними органами. Затем таким же образом пропойте мантру „Су...“ Она устанавливает гармонию между вами и окружающим миром...». В 78-м подобные заявления супругов казались большинству бредом сивой кобылы. Однако сегодня взгляды круто изменились. Во многом заслуга здесь принадлежит швейцарскому врачу и инженеру Гансу Дженни, который объяснил и показал, как звуки могут воздействовать на предметы. Он проводил опыты с кристаллами, жидкими газами при участии электрических импульсов и вибраций и обнаружил, что именно звуковые вибрации создают незавершенные, постоянно меняющиеся геометрические фигуры.

Нетрудно представить себе, насколько заметно воздействие звука на клетки, органы и ткани живого организма. Вибрация звуков создает энергетические поля, производящие резонанс и движение в окружающем пространстве. Мы поглощаем энергию, и она меняет ритм нашего дыхания, пульс, кровяное давление, напряжение мышц, температуру кожи и так далее. Открытия Дженни помогают понять, каким образом музыка меняет наше настроение, состояние и даже форму органов. Работы Линди Роджерс, музыканта и социолога из Нью-Йорка, показали, что вибрация, – рождаемая музыкой, может оказывать и благотворное влияние на пациента, и негативное, если неправильно подобрана. Изучив, например, способность к восприятию музыки пациентов, находящихся под наркозом во время операции, она сделала вывод: «Мы никогда не перестаем слышать».

Почему именно Моцарт?

Но почему именно Моцарт? Почему не Бах, не Бетховен, не Битлз? Моцарт не создавал ошеломляющих эффектов, на которые был способен математический гений Баха. Его музыка не взмывает волны эмоций подобно произведениям Бетховена. Она не расслабляет тело подобно народным мелодиям и не приводит его в движение под влиянием музыки «звезд» рока. Так в чем же тогда дело? Наверное, в том, что Моцарт остается и загадочным, и доступным. Его ум, очарование и простота делают нас мудрее. Многим музыка Моцарта помогает обрести душевное равновесие. Если она восстанавливает энергетический баланс и гармонию в организме, то выполняет функцию, к которой стремятся все медицинские системы. Акупунктура, траволечение, диетология и прочие методы направлены именно на восстановление энергетического равновесия, которое мы и называем здоровьем. Музыка Моцарта, не слишком плавная,

не слишком быстрая, не слишком тихая, не слишком громкая – по каким-то причинам «именно то, что надо».

Музыкальные ритмы, как известно, влияют на ритмы нервной системы, которые регулируют обширный биологический пейзаж внутри нашего организма. Нетрудно понять поэтому, как важна простота и ясность музыки Моцарта для наших эмоций и для всего организма в целом.

Можно уподобить эффект от музыки различных композиторов действию различных блюд, которые также оказывают влияние на нашу энергетику и физиологию и могут быть и благотворными, и вредоносными. Кстати, отметим, что деликатесы далеко не всегда оказываются самыми полезными блюдами. Иногда более простая пища гораздо больше устраивает нас в качестве ежедневной.

Точно так же обстоит дело и с музыкой. Её разнообразие дарит нам богатство ощущений, но лишь определенные формы упорядочивают и стабилизируют наши чувства. Томатис убежден, что музыка Моцарта не имеет себе равных по способности вносить гармонию в человеческую душу. Он использует Моцарта, так как его произведения очищают лучше, чем любая другая музыка. В случае с Депардье был выбран именно тот набор вибраций, в котором его организм нуждался более всего. По мнению Томатиса, произведения Моцарта представляют собой идеально сбалансированное музыкальное «блюдо», содержащее все необходимые компоненты.

Вольфганг Амадей Моцарт – ребенок, обладающий пророческим даром, писавший оперы, симфонии, концерты и сонаты для фортепиано, музыку для органа, кларнета и других инструментов прежде, чем ему исполнилось двенадцать лет, и, казалось, знавший, что ему суждено умереть молодым, оставил миру самые удивительные и гармоничные музыкальные вибрации, чью целительную силу ещё предстоит оценить нам и нашим потомкам.

*Фрагмент статьи*

**Слуховая терапия А.Томатиса**

*Пьер Солье директор "Моцартовского центра"*

<http://www.mindmachine.ru/articles/tomatis.htm>