

# Музыка и танец как средство оздоровления

О том, что искусство лечит, знали в глубокой древности. Швейцарский этнограф О. Штель описал случаи, когда в древнем Хорезме табибы с помощью танцевальной музыки, звуков сурны, домры, на горы оживляли человека, считавшегося умершим. Они хорошо знали, звуки каких инструментов наиболее благоприятны при тех или иных болезнях. Знали, что медленная, спокойная по характеру музыка влияет на ритм сердца, снижает давление, а быстрая танцевальная — повышает его. Доказано, что звуки могут быть как созидательными, так и разрушительными. Известно, что человеческий голос может разбить вдребезги винный стакан — и не только, достаточно напомнить о библейском событии — разрушении стен города Иерихона, которые пали от звука труб (Книга Иисуса Навина, глава 6). Сейчас когда мы говорим о необходимости духовного оздоровления общества, не мешает, в связи с музыкой, вспомнить мысли великих философов древнего мира.

Платон считал, что музыкальное воспитание — более действенное средство, чем все другие, потому что ритм и гармония находят свой путь в глубину души. Пророческими, как откровение, для нас являются и другие слова Платона: «Нужно избегать введения нового рода музыки, — это подвергает опасности все государство, так как изменение музыкального стиля всегда сопровождается влиянием на важнейшие политические области». Неслучайно Китай сохраняет древние музыкальные традиции. Аристотель утверждал, что музыка обладает силой формировать характер.

Английский композитор и пианист нашего столетия К. Скотт отмечает, что чрезмерное подчеркивание однообразных ритмов в музыке, наблюдающееся у многих музыкальных творцов нашего времени,

напоминает боевую музыку праотцов, которая применялась для возбуждения воинственности и жажды убивать.

Именно такая музыка часто звучит теперь и в наших дискотеках, радио- и телеэфирах.

По мнению Ибн Сины (Авиценны) звуки и движения могут возносить душу от слабости к силе и наоборот. Лучшим средством сохранения здоровья он считал движение и пение, созерцание природы и произведений великих мастеров живописи, скульптуры.

Теперь многие знают, что биополе шедевров искусства - картин, музыки, танцев — обладает энергетической мощностью. Оно создает волну подъема духовных чувств, энтузиазма, и это позволяет управлять сознанием больших масс народа.

Но для нас важно то, что, например, картины Рериха лечат, а если мы смотрим на лики святых в храме или в своем доме, то также подвергаемся благоприятному воздействию структуры их биополя. Также поддерживают энергетику портреты наших предков. Сходным образом действует на структуру нашего биополя церковная служба в храме, где эффект усиливается положительной биоэнергетикой самого храма.

Давно замечено, что музыка, песни и танцы оказывают на человека сильное физическое воздействие и в умелых руках могут служить целительным средством. Известен обычай казаков, собирающихся вокруг смертельно раненого воина и устраивающих пляски вокруг умирающего. Раненый приходил в себя и начинал выздоравливать. Скорее всего, это связано с действием мощного биополя стоящих кольцом вокруг него людей.

Народные танцы и песни, игры и обряды являются мощным средством духовной и физической подзарядки. Коллективные танцы и хоровое пение повышают энергетику участников, создают доброжелательное взаимоотношение. Танец в сочетании с музыкой оздоравливает физически и духовно. Во время танца лечатся сердечно-сосудистые заболевания людей любого возраста, усиленно обогащаются кислородом все ткани организма,

восстанавливается гибкость суставов, интенсивнее становится обмен веществ, накапливается жизненная энергия. Неслучайно старшее поколение, воспитанное на душевных лирических мелодиях композиторов 30— 50-х годов, с благодарностью восприняло проведение в Тюмени танцевальных вечеров — «В стиле ретро», «Серебряное танго» и др. Атмосферу этих вечеров описал наш поэт Э. С. Пахомов, прошедший тяжелые афганские события, знающий цену мелким радостям жизни и тем людям, кто его окружает. Его стихи также одухотворены, они мелодичны и красивы, как и та танцевальная музыка, под которую танцуют на этих вечерах его ровесники. Поэт увидел и передал богатую и теплую духовную атмосферу танцевальных вечеров, на которых светятся улыбки и даже задор. Приходится только сожалеть, что наши дети и внуки не получили прививку к такой музыке, таким танцам.

Болезнетворные сдвиги в психике создает высокая громкость звука (выше 95 децибел), она вызывает сужение периферических сосудов, нарушает сердечный ритм, появляются раздражительность и головные боли. Однозначно можно утверждать, что громкая музыка и подчеркнутые ритмы ударных инструментов вредны не только для слуха, но и для нервной системы, особенно подростков, ею увлекающихся, может даже вызвать устойчивую нервную болезнь (синдром хронической усталости).

В 1980 г. на 1-м национальном конгрессе по истории медицины Болгарии прозвучал доклад «Орфей - как фармацевт», в котором подчеркивалось, что лечить надо не только таблетками, травами, живописью и художественной литературой, но и пением и танцами. Когда вы поете, то не только тренируете свои легкие и гортань, избавляетесь от заболеваний дыхательных путей, астмы, неврозов, депрессии, головной боли и бессонницы, но и приобретаете друзей, единомышленников. Если петь с энергией полного дыхания - это повлияет благотворно на железы внутренней секреции. Это успокоит, расслабит и освободит от горьких мыслей и стресса. Вы себя почувствуете наполненными дополнительной энергией.

Очень полезно для здоровья водить хороводы. Национальные народные танцы обычно включают в себя и элементы хоровода. То, что участники берутся за руки, образуя кольцо, многократно усиливает мощность энергетики, собравшихся в круг. Это оказывает благотворное целительное воздействие на участников.

Поэтому не стесняйтесь петь и танцевать. В танце ваши мышцы растягиваются не меньше, чем при плавании. Танцевальный час отдыха развивает в вас выносливость организма так же эффективно, как езда на велосипеде, улучшает деятельность сердечнососудистой системы с тем же успехом, что игра в баскетбол. Даже вальс и танго заставят вас полностью расслабиться, забыть свои будничные заботы, отдаваясь во власть мелодии. Не зря о танце говорят: «Боль разведу руками, затопчу каблучками».