

Про лікувальні властивості класичної музики RadioClassic [писав неодноразово](#). Вона звучить у багатьох лікарнях планети. Та нещодавно виявилися деякі подробиці: музика, наповнена крещендо і дімінуендо, приносить позитивний ефект при реабілітації після інсульту.

Доктор Лючано Бернарді і його колеги з Університету Павії (Італія) попросили 24 добровольців прослухати п'ять випадкових класичних творів і поспостерігали за реакцією організмів волонтерів. Прозвучали уривки з Дев'ятої симфонії Бетховена, опери «Турандот» Пуччіні, кантати № 169 Баха, арії «Va, Pensiero» з опери «Набукко» Верді та «Libiamo ne 'lieti calici» з його ж «Травіати».

Кожне крещендо збуджувало організм і призводило до звуження судин, підвищення тиску і почастишання дихання. Навпаки, дімінуендо справляло розслаблюючу дію: серцебиття сповільнювалося, тиск знижувався. Дослідники перевірили різні комбінації музики/тиші і з'ясували, що найкраще на кровообіг та роботу серця діють мелодії, багаті акцентами і чергуваннями швидких і повільних тактів. Так арії Верді, яким, як правило, передує 10-секундний музичний вступ, виявилися ідеально синхронізованими з серцево-судинним ритмом.

*- Найкраще для серця підходить музика з мінливим ритмом, як своєрідний контрастний душ. Головне - знайти правильний підхід до кожного пацієнта, адже у всіх різні музичні смаки. У будь-якому випадку, ці дослідження значно допоможуть нам розширити методику профілактики інсультів, - вважає доктор Бернарді.*

*- Наразі це лише експериментальна методика, потрібно ретельно дослідити вплив музики на людський організм, перш ніж це увійде в регулярну практику. Але я вже знайома з прикладами, коли люди, повністю паралізовані після інсульту, починали ворухити пальцями чи навіть руками коли чули певну мелодію,*

*- говорить Діана Грінман, голова британського благодійно товариства «Музика в лікарнях».*

На думку експертів, це дуже дешевий і ефективний метод терапії, що доступний всім, він не має побічних ефектів на організм. Дуже добре, коли, прослуховуючи музику, у людей підвищується не тільки настрій, але і поліпшується фізичний стан, підкреслили дослідники.