

# Влияние искусства на сердечную деятельность

18 марта 2021 года

Шлосберг Жанна Антоновна

Псковская школа сердечной недостаточности





Синдром Стендаля получил название по имени французского писателя XIX века Стендаля, описавшего в книге «Неаполь и Флоренция: путешествие из Милана в Реджио» свои ощущения во время визита в 1817 году во Флоренцию:  
Когда я выходил из церкви Святого Креста, у меня забилося сердце, мне показалось, что иссяк источник жизни, я шёл, боясь рухнуть на землю... Я видел шедевры искусства, порожденные энергией страсти, после чего все стало бессмысленным, маленьким, ограниченным, так, когда ветер страстей перестает надувать паруса, которые толкают вперед человеческую душу, тогда она становится лишённой страстей, а значит, пороков и добродетелей<sup>[1]</sup>.



**Синдром Стендаля** — психическое расстройство, характеризующееся частым сердцебиением, головокружением и галлюцинациями. Данная симптоматика проявляется, когда человек находится под воздействием произведений изобразительного искусства, поэтому нередко синдром возникает в местах их сосредоточения — музеях, картинных галереях. Симптомы могут вызвать не только предметы искусства, но и чрезмерная красота природы: природных явлений, животных, невероятно красивых людей.



Впервые диагноз был поставлен в 1982 году.

Чаще всего кризис наступает во время визита в один из 50 музеев Флоренции, колыбели Ренессанса. Внезапно посетитель оказывается поражён глубиной чувств, которые художник вложил в своё произведение. При этом он необычайно остро воспринимает все эмоции, как бы переносясь в пространство изображения. Реакции жертв синдрома различны, вплоть до истерии или попыток разрушить картину. Несмотря на относительную редкость синдрома, охранников флорентийских музеев специально обучают, как вести себя с жертвами этого синдрома. Термин часто используется для описания реакции слушателей на музыку периода романтизма.















260

  
LIKIRUSSIA.RU



ФЕСТИВАЛЬ РУССКОЙ МУЗЫКИ

ИМ. М. П. МУСОРГСКОГО и Н. А. РИМСКОГО-КОРСАКОВА



МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ

# Crescendo

Новое поколение русской исполнительской школы



Так как музыка влияет на нас? Бернд Уиллимэк (Bernd Willimek), музыкальный теоретик, считает, что ответить на данный вопрос достаточно сложно. «Музыка не может передать какие-либо эмоции, – объясняет Уиллимэк, – она может их только вызвать, если у слушателя установятся с ней какие-либо ассоциации». Подобное происходит при просмотре фильма, когда зритель начинает переживать за главного героя.

**ЭМОЦИИ**

**ГРУСТЬ**

**РАДОСТЬ**

**СТРАХ**

**СПОКОЙСТВИЕ**

**УДИВЛЕНИЕ**



Итан Хейн, профессор музыки в Государственном университете города Монтклер, говорит, что восприятие музыки целиком и полностью зависит от культурной принадлежности слушателя. Вряд ли найдется такая мелодия, которая на всех произведет одинаковое впечатление. В качестве примера Итан рассказывает свою историю: «Мне очень нравилась еврейская мелодия «Der Gasn Nigun», которая, как я думал, является погребальной песней. Позже я выяснил, что это – свадебный гимн».

Это связано с тем, что, в общем случае, музыкальные вкусы разных народов мира формировались независимо друг от друга. «Для западного слушателя, корейская музыка звучит грустно, хотя для самих корейцев она звучит празднично и красиво», – сказал композитор Майкл Сидни Тимпсон (Michael Sidney Timpson).



В Западной культуре считается, что, если песня звучит в мажорных тонах – значит она веселая, а если в минорных – грустная. То же самое касается и ритмики. Быстрый темп ассоциируется с некой активностью – бегом, прыжками, восторженными танцами. Медленный темп ассоциируется со сном, отдыхом или усталостью.

«Получается, что быстрая музыка обладает высокой интенсивностью, а медленная – низкой. Что касается тональностей, то мажорная тональность – это положительная валентность, а минорные – отрицательная

Музыка может отправить нас в захватывающее приключение и рассказать свою собственную историю. В ней могут переплетаться консонансы и ритмические синкопы, повествующие о мире и благополучии, которые сменяют различные диссонансы, выражающие некий конфликт.

Музыка сопровождает нас всю жизнь и в печали, и в радости. Благодаря ей люди многие века радуются, грустят, отдыхают или концентрируют свое внимание на любимом деле.

Настоящее волшебное действие оказывает и песня – то есть музыка и положенные на нее слова. Причем, ее целительная сила известна еще с глубокой древности. Медики давно обратили внимание: пение – в особенности занятия вокалом на профессиональном уровне – на здоровье оказывает самое благотворное влияние.

Гортань – наше «второе сердце»



250 260

Учеными установлено, что во время пения в головном мозге вырабатываются эндорфины – вещества, которые называют «гормонами удовольствия». Благодаря им улучшается настроение, появляются радость и умиротворение, повышается жизненный тонус, происходит избавление от стрессов. Кроме того, пение позволяет улучшить состояние легких, цвет лица и даже исправить осанку.

Американскими учеными, в частности, проведены исследования среди оперных певцов. Как оказалось, пение не только великолепно развивает дыхательную систему и грудную клетку (у профессиональных певцов они особенно развиты), но и становится залогом здоровья сердечной мышцы. Подавляющее большинство профессиональных певцов имеют уровень продолжительности жизни значительно выше среднего. То есть, обратите внимание, оперные певцы – это физически здоровые люди и, как правило, живут долго.



Гортань, наш орган голосообразования, ученые образно называют «вторым сердцем» человека.

Когда мы поем для собственного удовольствия или на занятиях по профессиональному вокалу, то тренировка голоса дает здоровье всему организму, словно настраивая его на нужный лад.



Столь широкий диапазон колебаний человеческого голоса также улучшает кровообращение: высокие частоты благоприятствуют микроциркуляции крови в капиллярах, а низкие – ее току в артериях и венах



Когда человек поет, то тем самым воздействует на больной орган, возвращая ему здоровую вибрацию. Этот эффект объясняется тем, что при пении лишь 20% звуков направляются во внешнее пространство, а значительная часть – 80% – обращены вовнутрь, побуждая наши органы работать интенсивно. Звуковые волны, совпадая с соответствующими тому или иному органу резонансными частотами, вызывают в нем максимальную вибрацию и оказывают прямое воздействие.



Во время пения активизируется работа диафрагмы. Тем самым массируется печень и предотвращается застой желчи. Одновременно улучшается работа органов желудочно-кишечного тракта. Некоторые гласные, когда мы их воспроизводим, заставляют вибрировать железы и железы внутренней секреции, что помогает бороться с зашлакованностью организма. Многие звуки и вовсе способны полностью восстанавливать кровообращение и устранять застойные явления.



260

Мощное оздоровительное воздействие на организм человека оказывают и сочетания звуков. «ОМ» помогает при гипертонической болезни (снижает артериальное давление), устраняя причину гипертонии. Это звукосочетание восстанавливает баланс тела и умиротворяет ум. Оно словно расширяет сердце, которое получает способность принимать мир с любовью, не сжимаясь от негодования или страха. «АХ», «ОХ» и «УХ» способствуют очищению организма от продуктов метаболизма и негативной энергии.



Когда человек поет, то у него тренируется дыхательная мускулатура и развивается диафрагмальное дыхание, что в комплексе улучшает дренаж легких. При бронхитах, бронхиальной астме и пневмонии происходит перевозбуждение симпатической нервной системы, которая отвечает за работу внутренних органов. Когда человек вдыхает, а потом задерживает дыхание – что, собственно, и наблюдается при пении – то этот отдел нервной системы активируется и начинает лучше работать.



Занятия вокалом – действенная профилактическая мера в предупреждении, прежде всего, простудных заболеваний. Пение здесь необходимо как воздух, так как оно «прокачивает» трахею и бронхи, отлично вентилирует и тренирует легкие. Так, у людей, систематически занимающихся вокалом, жизненная емкость легких увеличивается. От этого запас прочности нашего организма становится значительно больше. Пение способно предупреждать респираторные инфекции и благодаря возникающему при вокале «газовому дисбалансу» в организме. Когда человек поет, он воздух вдыхает быстро. Выдыхание же происходит медленно. Содержание в крови кислорода снижается, а углекислого газа – увеличивается. Последний в этом случае становится раздражителем и «подстегивает» иммунитет, который при заболеваниях



Еще в Древней Греции практиковали хоровое пение как средство от бессонницы, а Аристотель и Пифагор утверждали, что оно весьма полезно при душевных расстройствах. Знания об этом были известны и в Древнем Тибете: тамошние монахи до сих пор рекомендуют пение для излечения от нервных болезней. Правда, эти познания в большинстве своем были на уровне интуиции. Люди в древности лишь угадывали в пении такой оздоровительный потенциал, однако не имели возможности обосновать это научно.

# Знаете ли Вы что?..

---

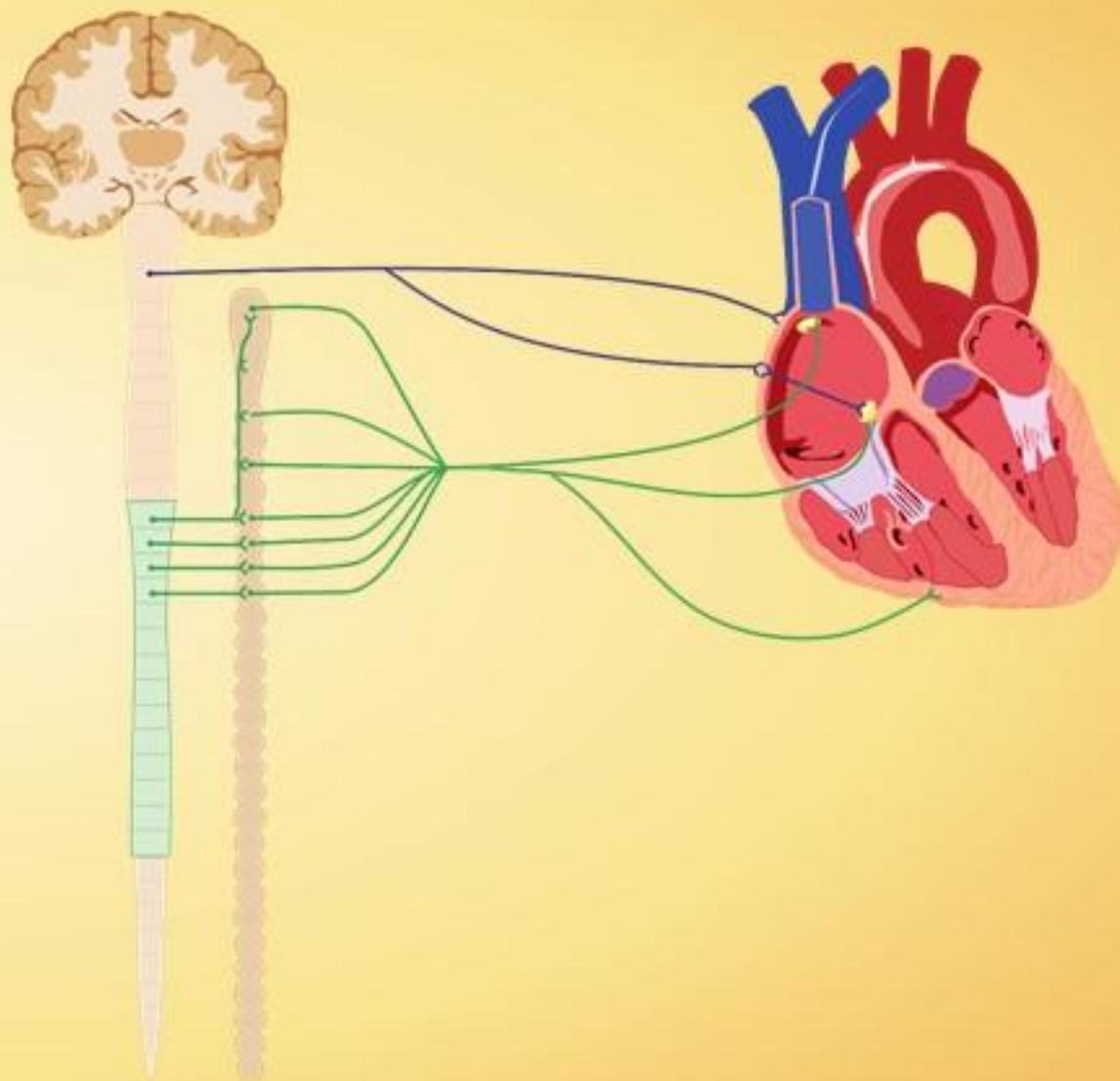
Музыка развивает интуицию, скорость и образность мышления. Она может выступать в роли интеллектуального катализатора, усиливающего интуитивное познание внутренних свойств явлений. Музыкальное влияние устраняет категоричность суждений слушающего, стирает стереотипы и преодолевает максимализм мышления.



Произношение некоторых звуков, помогает при восстановлении творческих способностей, вентиляции легких, положительное влияние на работу сердца и снижение давления.

## **Вегетативная нервная система**

регулирует кровообращение,  
дыхание, пищеварение, обмен  
веществ, выделение, деятельность  
эндокринных желёз.

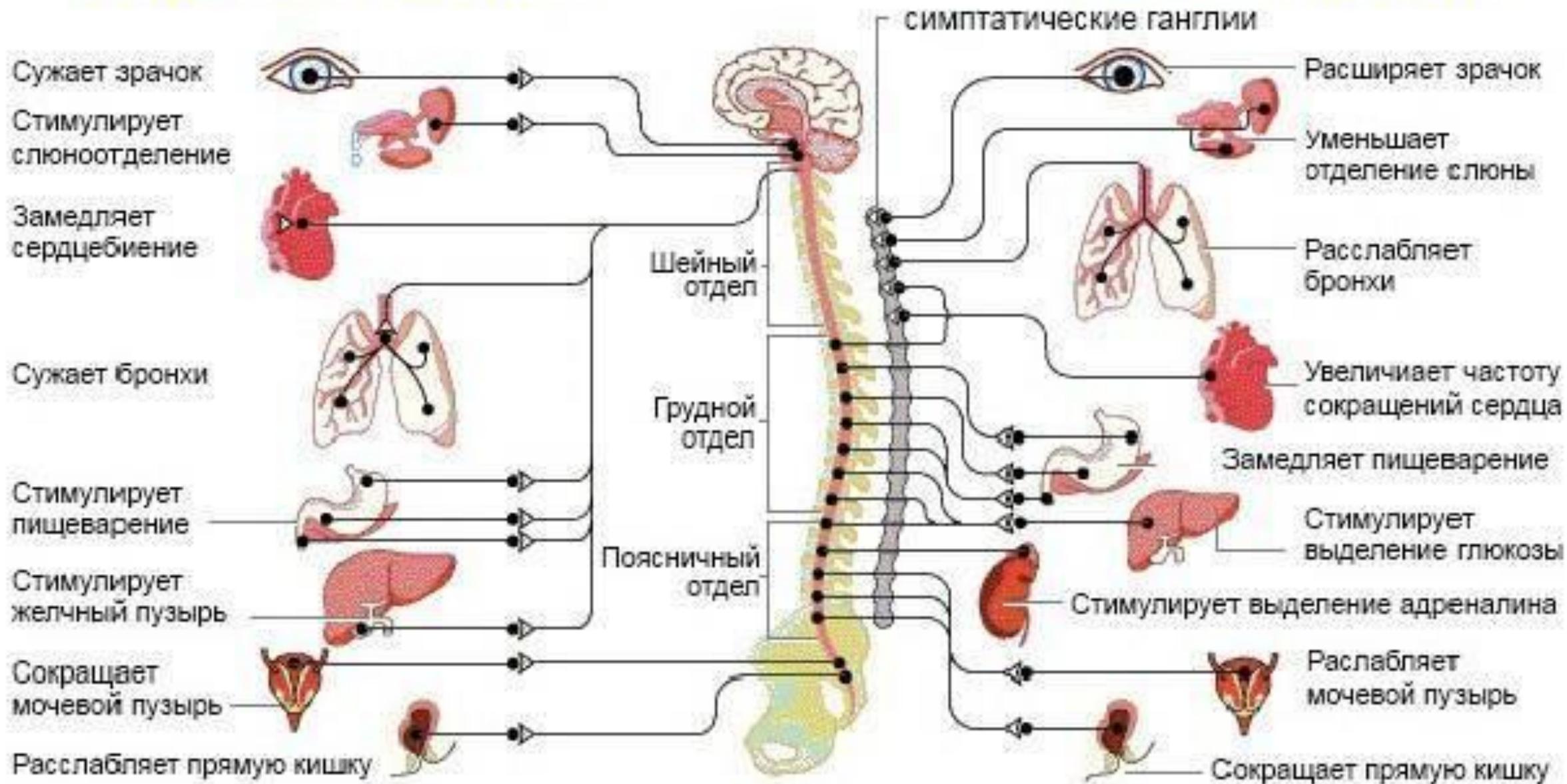




# ВЕГЕТАТИВНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА

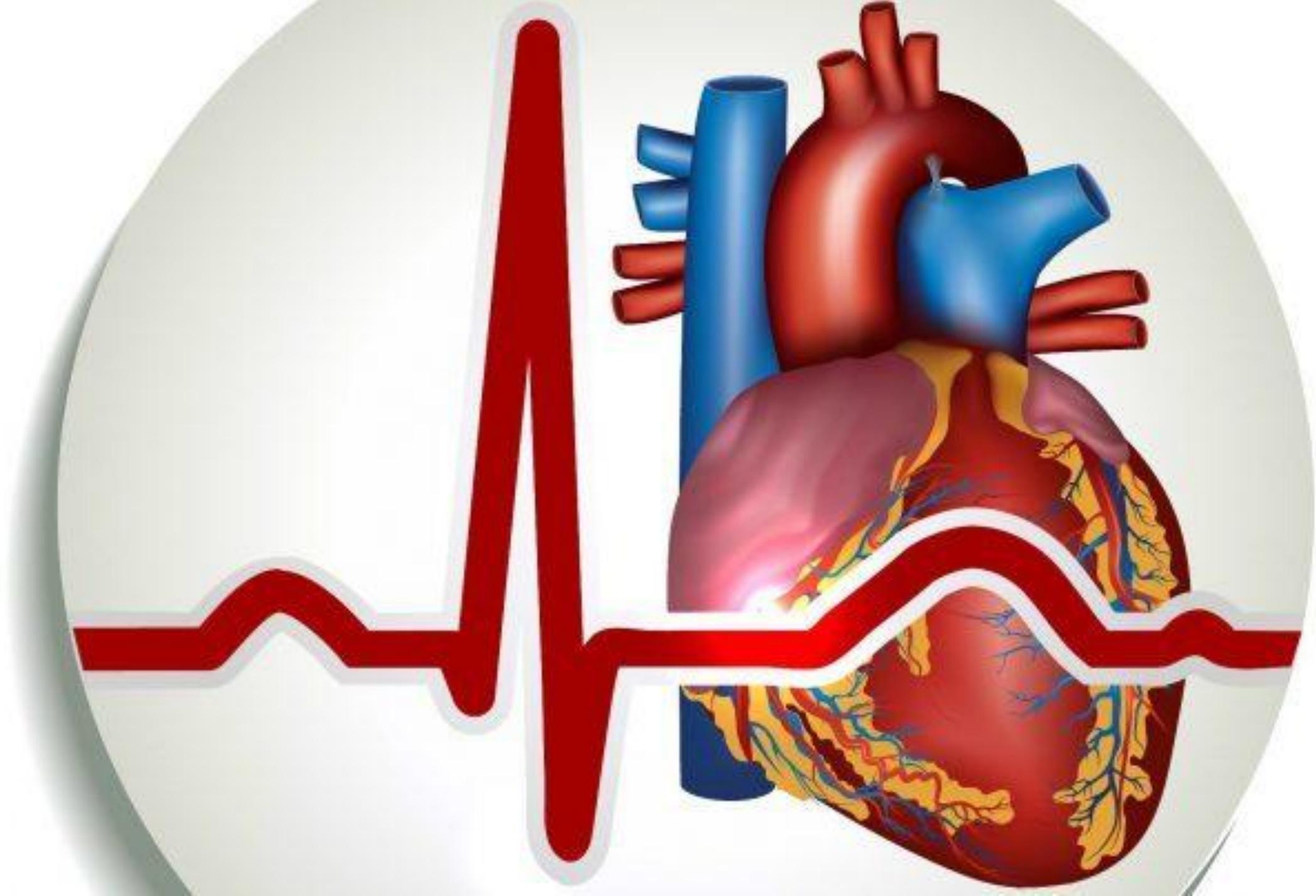
## Парасимпатический отдел

## Симпатический отдел



В момент наивысшего напряжения частота сердечных сокращений может достигать до 200—250 ударов в минуту. В течение минуты такое сердце способно посылать в кровеносную систему свыше 40 литров крови.

Источник: <https://i-fakt.ru>







стоит отметить тот любопытный факт, что «чужое» сердце интересным образом влияет на нового «хозяина». В одном из специализированных журналов была история американки Дебби В., которая перенесла операцию по пересадке сердца. Всю жизнь Дебби соблюдала режим правильного питания, не употребляла алкоголь и слушала классическую музыку. Её новое сердце раньше принадлежало разбившемуся на мотоцикле молодому чернокожему человеку Хови, который, по классике жанра, любил выпить, съесть жареной курочки и послушать рэп. После проведения операции, как только Дэбби отошла от наркоза, её первым желанием стал глоток свежего пива. После выписки из больницы Дэбби тут же отправилась в «Макдональдс». Следует упомянуть, что и музыкальные вкусы ее также изменились.



Самое всестороннее влияние на человека оказывает классическая музыка. Именно о такой музыке писал К.Э. Циолковский, что музыка – это «могучее орудие в руках врача, подобное медикаментам».



Произведения классиков, положительно влияющих на здоровье, которые чаще всего упоминаются исследователями, творения Вивальди, Моцарта, Бетховена, Чайковского, Шуберта, Грига, Дебюсси, Шумана. Классическая музыка создана гениями своего времени, они создавали ее душой и сердцем, поэтому классика до сих пор современна. Многие классические произведения, созданные по всем правилам природной гармонии, становятся целебной силой.

Исследования, проведенные учеными из Флорентийского университета, показали, что если при гипертонии ежедневно слушать спокойную музыку хотя бы по полчаса, то самочувствие значительно улучшается. А на начальной стадии гипертонической болезни музыкотерапия способна даже заменить лекарства. Для стабилизации артериального давления лучше использовать тихую музыку, вызывающую чувство безмятежности.



Если при прослушивании спокойно сидеть и медленно дышать, то эффект многократно усиливается. Такой комплексный подход приводит к физическому расслаблению, а положительные эмоции от прослушивания музыки, помогут снять психическое напряжение. Это улучшает работу системы регуляции артериального давления, что обязательно положительно скажется на давлении.



260

Для снижения артериального давления и при стрессах рекомендуется использовать для прослушивания такие произведения, как «Лебединое озеро» Чайковского, «Свадебный марш» Мендельсона, «Ноктюрн ре-минор» Шопена, «Концерт ре-минор для скрипки с оркестром» и «Кантата XXI» Баха, «Лунная соната» Бетховена, музыка композитора Свиридова.



При бессоннице лучше подобрать музыку, ритм которой чуть медленнее частоты сердечных сокращений. От ненужного ночного бодрствования помогут избавиться: сюита «Пер Гюнт» Грига, «Грустный вальс» Сибелиуса, «Грезы» Шумана, пьесы Чайковского.





Универсальным действием обладает музыка Моцарта – в этом единомышленны все специалисты. Она оказывает поистине волшебное действие при гипертонии, головной боли, депрессии и умственном напряжении.

Любимое музыкальное произведение вызывает у нас сильные эмоции сочувствия еще и потому, что мы пытаемся понять, что чувствовал композитор или исполнитель. Но другая мелодия также вызывает у нас очень личные воспоминания, потому что она связана с важными событиями нашей жизни.

Для увеличения частоты сердечных сокращений подойдет мелодия в быстром темпе и с большей громкостью.

Для восстановления стабильного сердечного ритма стоит выбрать музыку в медленном темпе.



В результате во время прослушивания любимого произведения возникает очень индивидуальный пьянящий коктейль эмоций. И это отчасти объясняет, почему наши музыкальные вкусы так сильно различаются, говорит доктор Луи (исследователь). "Наши собственные жизненные переживания взаимодействуют с мелодиями, поэтому у каждого из нас есть своя музыка, которая приносит удовольствие".

Другой эксперимент подтвердил эти выводы. Когда фармаколог Авраам Гольдштейн из Стэнфордского университета заблокировал опиатные рецепторы в головном мозге - систему, которая контролирует ощущения от получения награды и зависимости, - это значительно снизило способность респондентов ощутить удовольствие от музыки

НОВАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ КОМЕДИЯ



# Волга, Волга

ПРОИЗВОДСТВО  
Мосфильм

Автор-режиссер — заслуж. деят. иск. — орденоносец Г. В. АЛЕКСАНДРОВ  
Композитор — заслуж. деят. иск. — орденоносец И. О. ДУНАЕВСКИЙ

Текст песен — поэт-орденон. В. И. ЛЕБЕДЕВ-КУМАЧ  
Главный оператор — БОРИС ПЕТРОВ

Одно из исследований показало, что музыка, которая оказывает сильное эмоциональное влияние, усиливает альтруистические чувства у участников эксперимента. Возможно, именно действие эндорфинов, вызванных музыкой усиливает социальное взаимодействие.



Другие эксперименты показали, что совместная игра на музыкальных инструментах или танцы усиливают командный дух группы и желание помогать друг другу.





**Звуки фортепиано  
воздействуют на  
человека успокаивающе.  
Они придают  
внутреннюю  
уверенность, гармонию  
и безмятежность.**



Ударные инструменты приводят в норму работу сердца, при условии, что частота ударов будет соответствовать нормальной частоте сердцебиений взрослого человека: 60 – 80 ударов в минуту.

Для активизации сил, повышения тонуса организма достаточно несколько минут послушать музыку с использованием ударных.



Навязчивая дисгармоничная «музыка», «музыкальный шум» может наоборот привести к раздражительности, неустойчивости психики, депрессии или агрессии. К сожалению, это не учитывают люди, экспериментирующие и увлекающиеся такими разрушительными звуковыми волнами. Не секрет, что среди людей, постоянно живущих в окружении такой «музыки», нередки случаи асоциального или суицидального поведения, поиск выхода из ситуации с помощью сильнодействующих стимуляторов. Не рекомендуется долго слушать группы, играющие в стиле тяжелый рок, хеви-металл, как побуждающие отрицательные ЭМОЦИИ.



DEBUT FULL LENGTH ALBUM OUT THE FALL OF 2015



Струнные инструменты, такие как скрипка, акустическая гитара, арфа, альт, виолончель оказывают благотворное влияние на работу сердца и сосудов. Но для успокоения и расслабления длительное звучание гитары или скрипки не подойдет.

Кларнет и гобой тонизируют кровеносную систему. Флейта положительно воздействует на лёгкие и бронхи.



**Смех может на 20%  
ускорить ход крови по  
вашим венам, так как  
расслабляет стенки  
сосудов.**









**Спасибо за внимание!!!**





