

## МУЗЫКА И ДОЛГОЛЕТИЕ

**Стареть скучно, но это единственный способ жить долго.  
Б.Шоу**

В теме долголетия роль музыки должна быть особой. Ее надо больше вводить в свою жизнь, она должна звучать и для тела, и для души. Хорошо, если к этому приучили человека с детства, а как быть тому, кто уже прожил половину жизни и чувствует себя больным и уставшим.

Приведём несколько примеров из жизни людей, победивших свою болезнь и усталость.

Знаменитый французский учёный Луи Пастер в 40 лет был разбит параличом, однако он дожил до 73 лет. И не просто дожил, а написал за тридцать последних лет жизни свои замечательные работы. Остались записи Пастера, где он рассказывал о том, как шаг за шагом, изучая медицинские книги, лечебники, составлял для себя программу выздоровления. Пастер упомянул, что в процессе выздоровления не последнюю роль для него сыграла музыка Винченцо Беллини. Каким именно образом она повлияла на больного Пастера, неизвестно, но то, что она присутствовала, это факт.

Не менее удивительный факт – долголетие Гёте. С детства он был очень слаб: в 19 лет у него было кровотечение лёгких, а с 20 лет он не мог выносить даже малейшего шума. Но изучая различные медицинские учебники, Гёте начал понемногу приучать себя слушать музыку. Иногда дело доходило до нервных припадков. Но он продолжал слушать и барабанный бой, и старинные, тихие, мирные мелодии. Иногда музыка доводила его до исступления, головокружения. В конце жизни он напишет, что таким образом волны музыки вымывали из него всё, что мешало ему жить. Он прожил 82 года и до конца сохранил способность творить. По его мнению, смерть зависит от воли человека.

Таких примеров можно привести очень много. Это Кант, Сенека, Дарвин, Ньютон, Толстой, Тициан, писавший свои картины до 99 лет, Микеланджело, который в 80 лет руководил строительством собора Святого Петра.

В жизни всех этих людей музыка занимала не последнее место. Изучая многие работы по геронтологии, можно составить список имён композиторов и их произведений, которые помогают продлить жизнь, создать гармонию души и тела. Вот некоторые из них:

**Клаудио Монтеверди (1567 – 1643) – мадригалы.**

**Жан Батист Люлли (1632 – 1687) – сюиты для оркестра.**

**Антонио Вивальди (1678 – 1741) – концерт для двух мандолин.**

**Иоганн Себастьян Бах (1685 – 1750) – «Рождественская оратория», «Хорошо темперированный клавир».**

**Кристоф Виллибальд Глюк** (1714 – 1787) – опера «Орфей и Эвридика».

**Луиджи Боккерини** (1743 – 1805) – менуэты, смычковое трио.

**Вольфганг Амадей Моцарт** (1756 – 1791). Можно сказать, что любое произведение даёт заряд положительной энергии.

**Людвиг ван Бетховен** (1770 – 1827). Сила воздействия его музыки на человека чрезвычайна.

**Джоаккино Россини** (1792 – 1868) – оперы «Севильский цирюльник», «Золушка».

**Франц Шуберт** (1797 – 1828) – квинтет «Форель», циклы «Девушка и смерть», «Зимний путь».

**Михаил Иванович Глинка** (1804 – 1857) – фантазия «Камаринская».

**Фридерик Шопен** (1810 – 1849) – его романтические по стилю произведения действуют на человека умиротворённо, заставляя верить в долгую безмятежную жизнь.

**Ференц Лист** (1811 – 1886) – симфоническая поэма «Прелюды», «Фантазия на венгерские народные темы».

**Джузеппе Верди** (1813 – 1901) – прежде всего оперы «Риголетто», «Травиата», не меньшее влияние на психику человека оказывает его «Реквием».

**Иоганнес Брамс** (1833 – 1897) – «Венгерские танцы».

**Лео Делиб** (1836 – 1891) – опера «Лакме», балеты «Коппелия», «Сильвия», музыка балета «Коппелия» очень хороша для занятий с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата.

**Пётр Ильич Чайковский** (1840 – 1893) – опера «Евгений Онегин», балеты «Лебединое озеро», «Щелкунчик» и романсы.

**Эдвард Григ** (1843 – 1918) – сюита к драме Ибсена «Пер Гюнт», песни.

**Клод Дебюсси** (1862 – 1918) – основоположник музыкального импрессионизма – направления, опирающегося на отражение настроения при помощи оттенков, цветов, звука. Фортепьянные произведения Дебюсси носят поэтические названия: «Девушка с волосами как лён», «Что видел восточный ветер», «Арабески», «Маски».

Нужно отметить, что приведённый список основан на мнении авторов, составлен по итогам наших исследований, но у каждого из вас есть своё заветное произведение, которое поможет вам забыть о своём возрасте, о своих болезнях. Если каждый день делать для себя что-то очень хорошее и полезное, тогда можно остаться здоровым ещё много лет.

С помощью музыки помогите сами себе достойно подойти к старости. Это естественный этап жизни и никому от него не уйти.

И.И.Мечников в «Этюдах оптимизма» предлагает сохранить в жизни оптимизм, призвав на помощь красоту окружающего мира. Он считал, что для сохранения памяти в глубокой старости нужно слушать много музыки, стараясь запоминать мелодии.

Американские социологи, проводя опросы пожилых людей, пришли к выводу, что их можно разделить на две условные группы: «молодые» пожилые и «старые» пожилые. К группе «молодых» они отнесли энергичных стариков, не потерявших вкус к жизни. Эти старики несколько раз в год обязательно посещают симфонические концерты, имеют неплохую фонотеку из произведений больших мастеров.