***«Ритмы и звуки как лекарство»***

Со всех сторон нас окружают самые разнообразные звуки. Они могут быть для человека приятны и полезны или вызывать в нем отторжение. Звукотерапия ‒ одно из наиболее интересных и пока малоисследованных направлений традиционной медицины. Терапевтический эффект этой методики базируется на частотном колебании различных звуков, резонирующих с организмом человека.

Заслуженной популярностью пользуется звукотерапия, к ней можно отнести лечение звуками природы. Весьма эффективную терапевтическая методика – пение. Она близка и к музыке, и к словотерапии, и к лечению отдельными звуками, и даже к рифмотерапии. Песня активизирует в человеке энергетические центры, которые, в свою очередь, влияют на связанные с ними жизненно важные органы.

Установлено, что большое значение имеет и интенсивность произношения звуков. В частности, низкой или средней она должна быть при лечении заболеваний сердца или легких, более высокой – при терапии внутренних органов.

Одним из направлений словотерапии можно считать и рифмотерапию – лечение стихами. Некоторые из стихов созвучны человеку, его эмоциональности "внутреннему миру". К тому же они являются индивидуальным способом самовыражения. Давно известно, что ритмическая речь оказывает мощное воздействие на психику. Стихотворные формы, песни способны возбуждать или успокаивать человека. Они помогают расслабиться, отвлечься или выйти на нужный эмоциональный уровень.

Шум нарушает логику мышления, вызывает неуверенность, раздражительность. Чтобы избежать этого, необходимо правильное понимание воздействия музыки и любых звуков на живой организм. Именно к этому стремится развивающаяся наука – звукотерапия, цель которой – добиться гармонии человека с окружающей средой, найти то связующее звено, которое на долгие годы соединяет человека со здоровьем и радостью бытия.