La musique guérit

Partage international nº 151 – Mars 2001

La musique n'est pas seulement capable d'adoucir les mœurs, comme le dit l'adage, elle peut également nous guérir et nous maintenir en bonne santé. Différentes études universitaires ainsi que des recherches effectuées par le Dr Mitchell Gaynor, directeur de médecine holistique et d'oncologie médicale au New York Hospital, ont montré que la musique douce abaisse de près de 25 % le taux de cortisol, l'hormone du stress, stimule les endorphines, lutte contre les maladies du système immunitaire, réduit la douleur post-opératoire, diminue la tension sanguine et aide les prématurés au cours des soins intensifs.

Le Dr Samuel Wong, de New York, s'est servi de la musique pour créer un pont avec le monde extérieur pour ses patients souffrant de troubles cérébraux et de maladie d'Alzheimer. Selon le Dr Gaynor, la puissante action de la musique (et du son d'une manière générale) s'explique par le fait que notre corps est constitué de 70 % d'eau, qui constitue un excellent conducteur du son et des vibrations. Nous ne faisons pas qu'écouter de la musique, nous la ressentons avec les cellules mêmes de notre corps. On peut en conclure que la dysharmonie peut conduire à la maladie, tandis que l'harmonie conduit à la santé.

Etats-Unis
Sources : USA Weekend, Etats-Unis
Thématiques : Sciences et santé
Rubrique : Tendances