

МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Музыкотерапия – разновидность психотерапии, это целительное воздействие музыки на психоэмоциональное состояние человека при неврозах, стрессах, так же контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых, страдающих от соматических и психических заболеваний.

Музыкальная терапия, родившаяся как понятие в середине XX века, как лечебная практика существует с незапамятных времен. Писали о целебной силе музыкального воздействия и античные философы Пифагор, Аристотель, Платон, Плутарх. Пифагор вообще рекомендовал музыку как панацею для тела и души.

В Древнем Египте под музыку принимали роды. В Древней Индии она использовалась как способ заживления ран, полученных на поле битвы. Авиценна лечил музыкой психически больных. Гиппократ исцелял ею бессонницу и эпилепсию, Эскулап эмоциональные расстройства.

В 19 веке французский психиатр Эскироль начал использовать музыкальную терапию в психиатрических заведениях. Во многих странах Западной Европы и США стали организовываться и обрели большую популярность музыкально-психотерапевтические центры: в Швеции и Австрии, Швейцарии, Германии.

К настоящему времени музыкальная терапия получила распространение во всем мире, где она уже с середины XX ст. развивается как отдельная индустрия. Быстрому распространению музыкальной терапии способствует системный кризис медицинской помощи, общий негативный социальный фон.

Действие музыкотерапии

При прослушивании музыки в организме человека ускоряется обмен веществ, мышцы получают больше энергии. Во время звучания ритмичной музыки движения ускоряются, учащается сердцебиение и дыхание. Ученые установили, благодаря музыке в кровь поступают активные вещества, которые стимулируют работу некоторых органов.

Музыка может действовать на слушателя объективно либо субъективно. Объективное действие оказывают ударные инструменты. Субъективная реакция зависит от характера, музыкального вкуса и настроения человека.

Лечение болезней с помощью музыки

Музыкотерапию применяют для лечения многих болезней. Она может быть как дополнительным методом лечения, так и основным, что, однако, бывает крайне редко. Музыкотерапию назначают при органических и психических болезнях, нарушениях развития и поведения, поражениях головного мозга, неврозах, психозах, бессоннице, депрессии, нарушениях речи и слуха, болезни Альцгеймера и Паркинсона, а также после инсульта.

Виды музыкотерапии

Музыкотерапия бывает *активной* и *пассивной*.

При *пассивной* музыкотерапии пациенты слушают музыку, а при *активной* - сами участвуют в исполнении музыкальных произведений.

Различные музыкальные инструменты

На каждый орган человека действует определенный музыкальный инструмент. **Виолончель** оказывает благоприятное действие на почки, **арфа** гармонизирует работу сердца. **Ударные инструменты** обладают особыми свойствами - игра на них способствует расслаблению мышц. **Струнные инструменты** нормализуют дыхание и кровообращение. Таким образом, симфонический оркестр является «универсальным врачом».

Музыка благотворно влияет на человека. У человека улучшается обмен веществ, способность к концентрации внимания, координация движений, повышается работоспособность.

Лечение звуками

- <А> – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;
- <И> – лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, “прочищает” нос;
- <О> – оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;
- <У> – улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря.
- <Ы> – лечит уши, улучшает дыхание;
- <Э> – улучшает работу головного мозга.

Для успокоения, снятия эмоционального напряжения.

Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект несут звуки природы (шум моря, леса). Классика: произведения Вивальди, Бетховен «Симфония 6» часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор».

Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.

Классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодия». Уменьшение раздражительности, нервного возбуждения. Классика: Бах «Кантата 2» и «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».

Для снятия депрессивных настроений, улучшения настроения.

Скрипичная и церковная музыка. Классика:
Произведения Моцарта, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармэн» часть 3. Если плохое настроение ,то специалисты рекомендуют произведения Баха, Моцарта, Шуберта, Чайковского и Вивальди.

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности.

Можно использовать различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие. Классика: Чайковский «Шестая симфония» часть 3, Бетховен «Увертюра Эгмонд», Шопен «Прелюдия»

Для снятия мигрени, головной и другой боли.

Классика: Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40», Лист «Венгерская рапсодия 1», Бетховен «Фиделио», Гершвин «Американец в Париже».

От бессонницы, для спокойного и крепкого сна.

Сибелиус «Грустный вальс», Шуман «Грезы», Глюк «Мелодия», а также пьесы Чайковского. Малышу, который плохо спит, можно негромко проигрывать во время сна музыку с медленным темпом и четким ритмом.

Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на каком-то серьезном деле, лучше всего будет просто расслабиться и отвлечься от всего, но если не получается, то можно выполнять обычные бытовые дела (легкая уборка – расставить все по своим местам, подготовка постели) или заняться просмотром картинок, фотографий.