

МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ



Рождение музыкотерапии

- В том, что музыка способна воздействовать на человеческий организм, убеждать никого не нужно: недаром матери испокон века поют детям колыбельные песни. Современная медицина воспользовалась давно накопленными наблюдениями и разработала метод лечения музыкой. Так родилась музыкотерапия

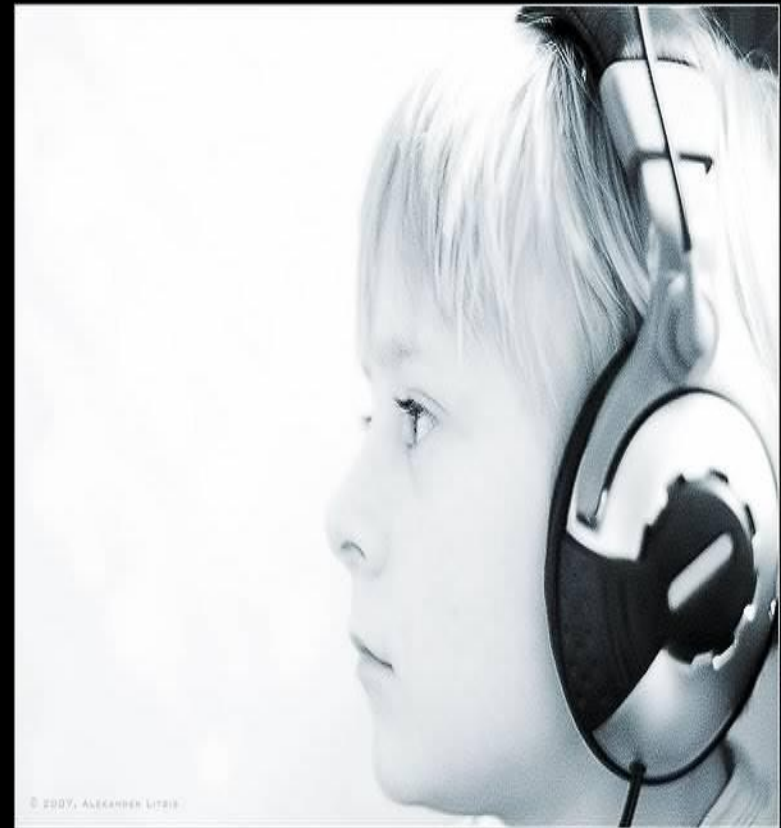


Музыкотерапия

психотерапевтический метод,
основанный на целительном
воздействии музыки на психологическое
состояние человека.

Это наиболее древняя и естественная
форма коррекции эмоциональных
состояний, которой многие люди
пользуются (осознанно или нет) - чтобы
снять накопленное психическое
напряжение, успокоиться,
сосредоточиться.

Музыкотерапия официально признана в Европе в девятнадцатом веке, когда ее стали использовать в практике передовые врачи. Расцвет музыкотерапии приходится на двадцатое столетие. В 1961 году в Англии разработали первую программу музыкотерапии, а через пятнадцать лет там создали центр музыкотерапии.





Как наилучший способ лечения выступает, как оказалось, не просто прослушивание музыки, а само ее воспроизведение: игра на музыкальных инструментах, а еще лучше – пение. В процессе игры человек совершает какие-то движения в такт музыке (нажим на клавиши, растягивание мехов, движение смычка).

Классическая музыка

- Многие европейские специалисты считают, что классическая музыка западных композиторов лучше всего подходит для использования в качестве лечебного средства. Она расслабляет и успокаивает, а также усиливает мозговую активность.



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

Классические произведения отличаются друг от друга своей спецификой и назначением. Они делятся на четыре группы, каждая из которых предназначена для определенного типа людей:

- Первая группа (детская музыка) хорошо действует на детей до 12 лет. Песни этой группы бывают двух видов: усыпляющие и активизирующие.
- Вторая группа (релаксационная музыка) расслабляюще действует на нервную систему людей среднего и старшего возраста.
- Третья группа (активизирующая музыка), пользуется большим спросом у молодежи.
- Четвертая группа (смешанная музыка) популярна у большей части населения за исключением людей, склонных к меланхолии.