

Музыкотерапия

Галевич Татьяна Михайловна
учитель музыки
МАОУ «Лицей №9»

1.Лечение музыкой: общие положения



В первую очередь прослушивание музыки влияет на наше эмоциональное и чувственное восприятие, что дает мощный импульс всем остальным действующим системам человека. В более спокойном состоянии человек уже трезво размышляет, тоньше понимает события вокруг, неосознанно включает интуицию. Все это существенно влияет на качественные характеристики физического тела. Каким-то невероятным образом человеку становится лучше, он становится бодрее, умнее и веселее, что сейчас необходимо каждому из нас.

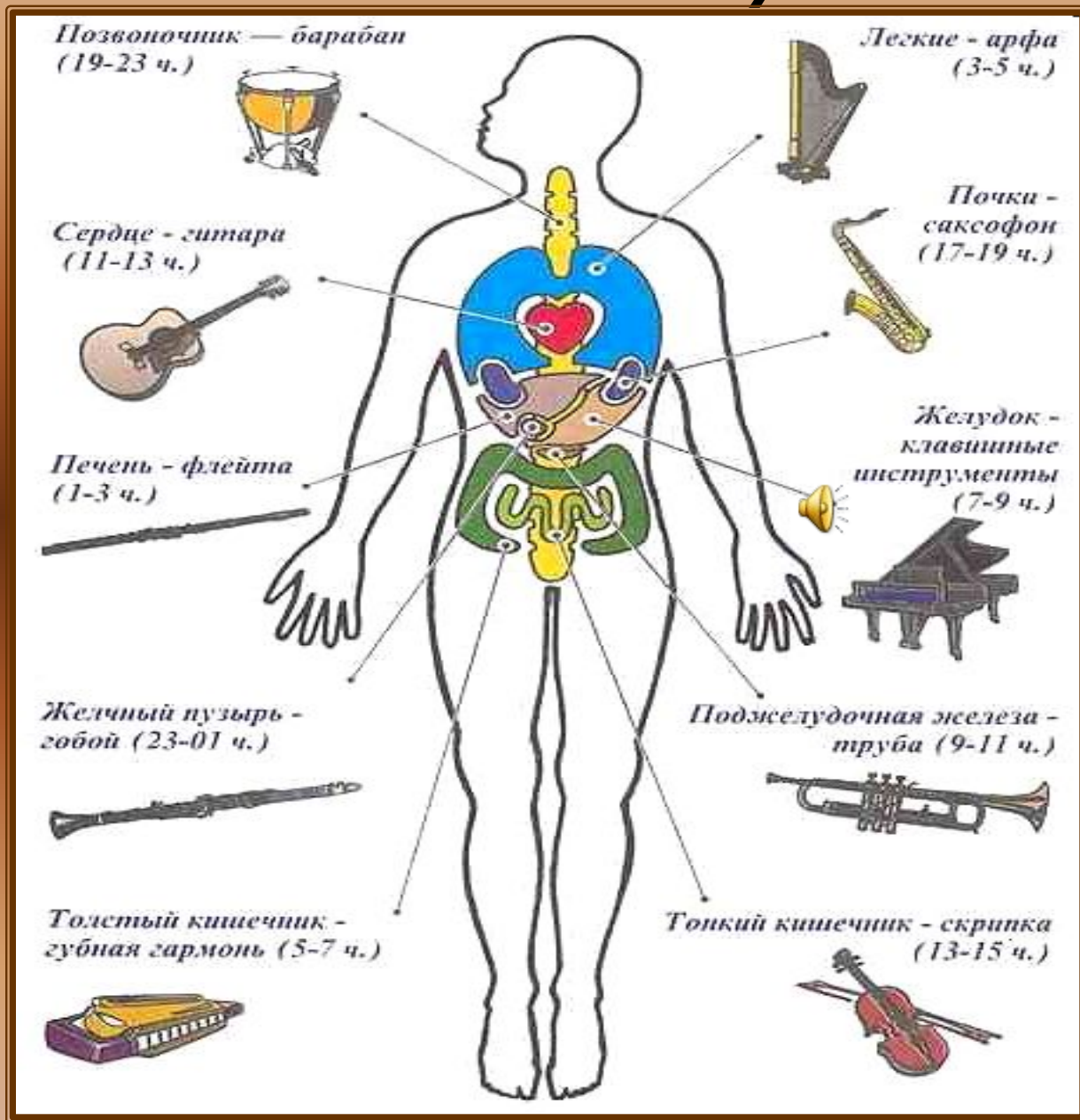


2. Взаимодействие музыки и психики

Любое воздействие извне на человеческий организм играет свою роль. Слух воспринимает определенные звуки и это влияет не только на какие-то фрагменты в мозгу, а на все тело целиком. Психика – неотъемлемая часть нашего сознания, с помощью нее мы воспринимаем наши проблемы и решаем текущие дела. Если психика нарушена, нарушается работа всего организма, поэтому очень важно поддерживать ее в стабильном состоянии. Чтобы не доводить себя и свой организм до крайне неуравновешенного состояния, следует проводить хоть иногда профилактику в виде релаксации и полного расслабления, в чем и помогает музыка.



Избавление от депрессии с помощью МУЗЫКИ



Наши депрессии и стрессы возникают вследствие накопления отрицательных эмоций и чувств, с которыми мы не можем справиться, они блуждают в нашем сознании и не видят выхода для себя. В конце концов, наш организм не выдерживает и сдается накопившемуся проблемам и это выглядит так, словно груды мусора в небубранном доме, который никогда не убрать до идеальной чистоты. Но так только кажется, нужно просто расслабить свой организм и сконцентрировать свои силы в правильном направлении и тогда все будет получаться. Специальная музыка для этого хороший помощник. А если релакс музыку слушать периодически, то никаких стрессов и в помине не будет.

Музыкальная аптечка

Ярковыраженным терапевтическим эффектом обладают:

Известная баллада группы «Иглз» «Отель
Калифорния».

Хоральная прелюдия Фа – минор И.С.Баха (она
звучит в фильме «Солярис» А.
Тарковского.

Ария «Слёзная» Газтано Доницетти.

Ария Тамино из оперы В.Моцарта
«Волшебная флейта».

Тонизируют:

Брайан Адамс

Тина Тёрнер

Бон Джови

Рикардо Фольи

«Чардаш» Монти

Инструментальные записи гитарного фламенко

Марши

Расслабляют, умиротворяют:

Антонио Вивальди

Вольфганг Амадей Моцарт

Альбиниони

Славянские песнопения

Григорианские хоры

Вангелис

Оркестр Поля Мориа

Эстрадные обработки «Лунной сонаты», «К Элизе»

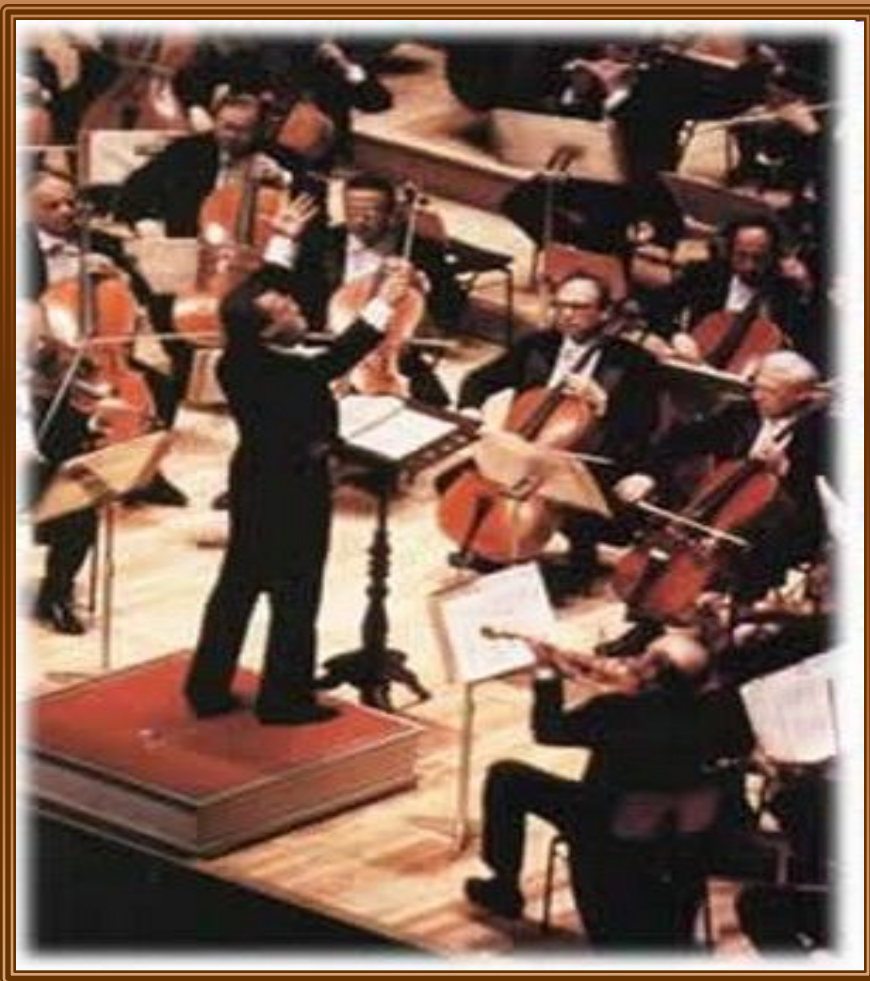
Л.Бетховена

«Турецкий марш» В.Моцарта



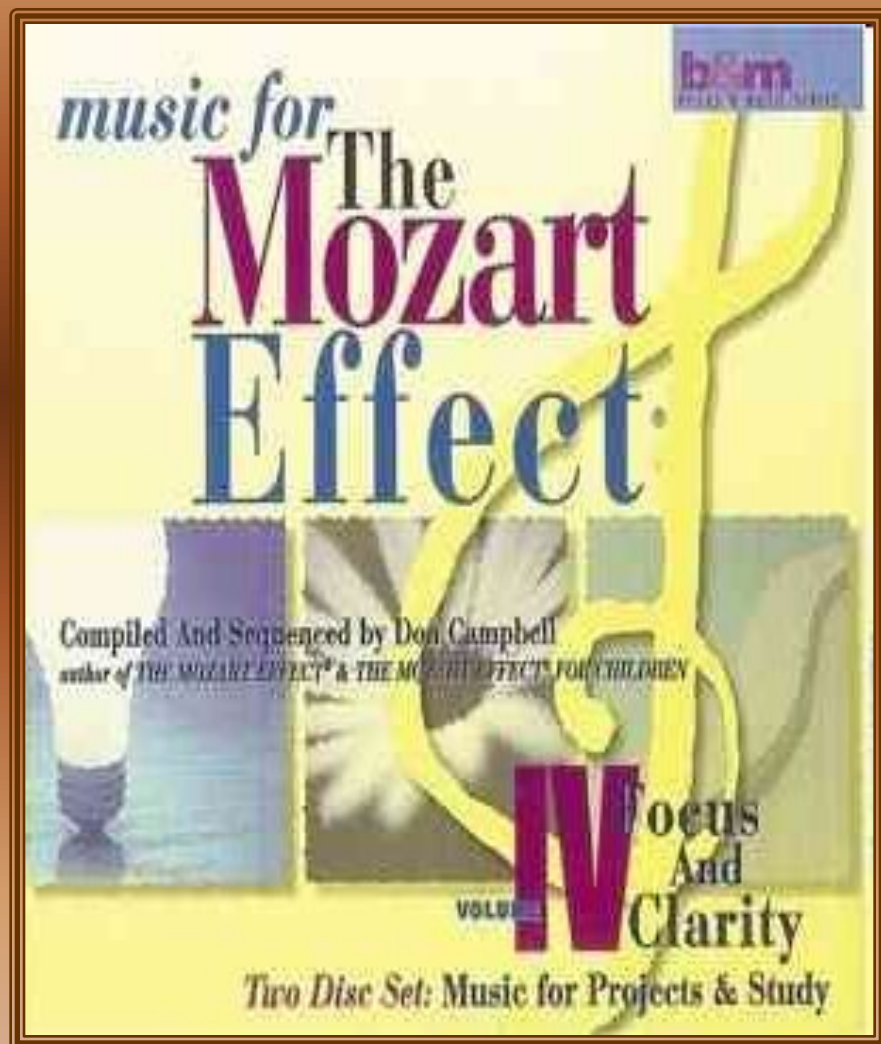
Эффект Моцарта

- Моцарт – один из музыкальных гениев, которые создали божественную музыку. Если искусство настоящее, оно будет жить вечно. Кроме того, все, что прекрасно, радует нас и исцеляет наши души. Музыка Моцарта создана для исцеления души, для расслабления и углубления во внутрь себя.
- Само явление под названием «эффект Моцарта» приобрело свою популярность благодаря тому, что классическая музыка оказывает не только эстетическое влияние на человека, но и целебное воздействие на весь организм в целом. Поэтому такому феномену уделили много внимания и времени и пришли к выводу, что слушая музыку Моцарта, можно значительно улучшить свое здоровье.



Эффект Моцарта

- Исследователи считают, что музыка Моцарта оказывает положительное влияние на процессы высшей мозговой деятельности, требующиеся для математики и шахмат.



Музыка для ума

Музыка, которая возбуждает мозг

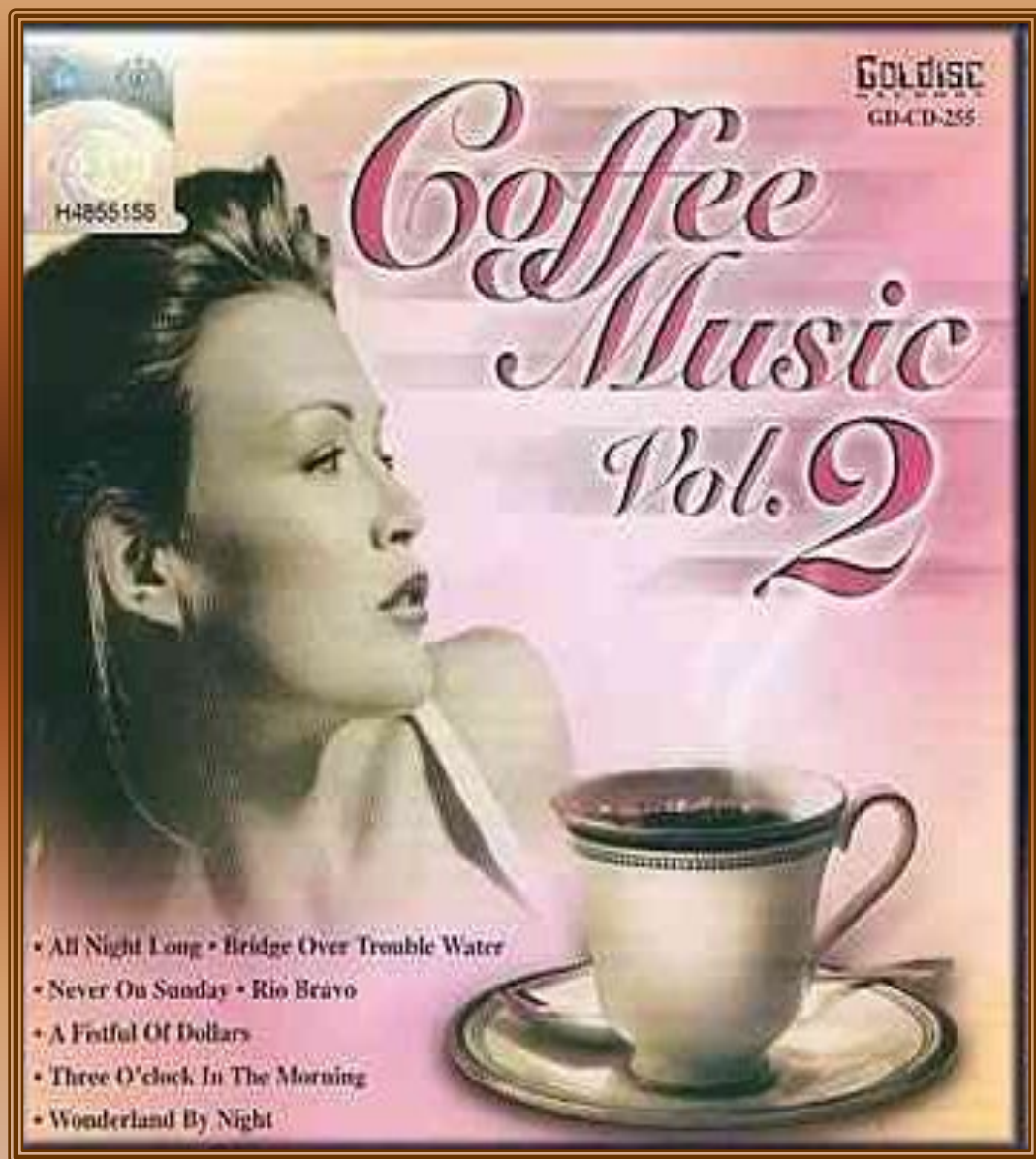


Звук может быть неординарным источником энергии.

Учёные пришли к неожиданному выводу: музыка «возбуждает» творческие области мозга и наполняет их энергией.

Музыка заряжает мозг и улучшает интеллект.

«Некоторые звуки действуют ничуть не хуже, чем пара чашек кофе», — говорит выдающийся французский специалист в области изучения слуха Альфред Томатис.



А. Томатис пришел к поразительному открытию:



- «Ухо предназначено не только для того, чтобы слышать, но и чтобы питать энергией разум и тело.
- Клетки мозга работают как маленькие батарейки-аккумуляторы. Они заряжаются не путем метаболизма тела, а с помощью энергии звуков».
- Музыка заряжает мозг и улучшает интеллект. Учёные из США выяснили, что музыка помогает в чтении, концентрации внимания и улучшении кратковременной памяти.
- Особые результаты были отмечены у детей дошкольного возраста.

Влияние классической музыки на здоровье человека



Классическая музыка создана гениями своего времени, они создавали ее душой и сердцем, поэтому классика до сих пор современна.

Ее просто приятно слушать.

Но как выяснилось, это не просто желание слушать приятную мелодию, это желание в какой-то степени познать себя через композиции звуков.

Классическая музыка создана по всем правилам природной гармонии.

Пропущенная черед сердце, она становится целебной и радует нас.