




***Воздействие музыки
на психоэмоциональные
состояния***



Основные составляющие музыки

- *Ритм.*
- *Мелодия.*
- *Тембр.*




Что может музыка?





- нормализует дыхание
- снимает напряжение
- повышает иммунитет
- повышает производительность труда
- стимулирует пищеварение
- регулирует уровень гормонов снижающих стресс
- улучшает память и обучаемость
- дает чувство безопасности
- учит чувству ритма
- стимулирует интеллектуальную деятельность
- вдохновляет
- настраивает на позитив





Влияние музыкальных инструментов на внутренние органы

Гитара	сердце	11-13
Арфа	легкие	03 - 05
Флейта	печень	01-03
Гобой	желчный пузырь	23 - 01
Труба	поджелудочная железа	09-11
Клавишные инструменты	желудок	07-09
Скрипка	тонкий кишечник	13-15
Губная гармонь	толстый кишечник	05-07
Саксафон	почки	17-19
Барaban	позвоночник	15-17



Скрипка, фортепиано	Успокаивающее действие
Флейта	Расслабляющее действие, при заболеваниях бронхо-легочной системы.
Струнные инструменты	Снижение кровяного давления
Альт	При нарушениях нервной системы
Кларнет	Избавление от подавленного состояния.
Колокол	Убивает тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа
Музыка природы(шум прибоя, пение птиц, рокот океанских волн, раскаты грома, шум дождя)	Универсальное действие, положительный заряд для эмоциональной сферы, снижение уровня сахара в крови
Вокал	Помогает вылечить заикание и исправить врожденные дефекты дыхательной системы.
Современная эстрадная музыка с четкой ритмикой	Лечение ожирения



При лечении музыкой следует учитывать:

- Принцип наличия положительных эмоций от предварительно прослушанной музыки
- Временную дозировку, т.е. сеанс не должен быть утомительным.
- Силу и громкость звука, (подбирать индивидуально, по ощущениям).
- Возможность подсознательного воздействия (можно применять **во время сна**).
- Характерологические особенности, в том числе темперамент.






Правила Гиппократа:

- **Холерикам** – спокойная, тягучая, но освежающая, помогающая голове быть ясной.
- **Флегматикам** – спокойно входящая в мысли, чувства, без многократных повторений одной и той же музыкальной темы.
- **Сангвиникам** – мелодия летящая, с понятной музыкальной основой, которую можно сравнить с вальсом.
- **Меланхоликам** – возвышенная, но ясная.

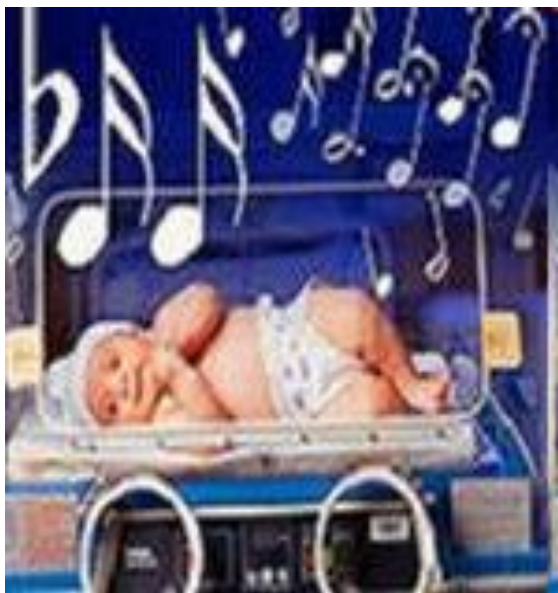




Расслабление, успокоение, снятие напряженности


Детская (усыпляющая)

- «Спи, моя радость, усни»
(Моцарт - Флис),
- «Сон приходит на порог»
(Дунаевский - Лебедев-Кумач),
- «За печкою поет сверчок»
(Островский - Петрова).



Релаксационная

- Жан Мишель Жарр –
фрагмент из альбома
«Кислород – водород».
- Э. Артемьев –
фрагменты с альбома
«Метаморфозы».
- Шуберт – «Аве Мария».
- Бетховен – 3 часть
шестой симфонии.
- «Энигма»
- Музыка звуков природы.



Музыкальная терапия избавляет беременных женщин от психологического стресса

- значительно уменьшает стресс, тревогу и депрессию у беременных женщин уже **через две недели после терапии;**
- музыку, которая имитировала **частоту сердцебиения между 60 и 80 ударами в минуту.**
- Композиции включали мелодии Брамса, Бетховена, Дебюсси,
- звуки природы,
- элементы китайской традиционной музыки.

Женщин просили слушать диски в течение получаса каждый день. Большинство прослушивало музыку перед сном или во время отдыха.





Активация жизненных сил

- Моцарт – Маленькая ночная серенада.
- Музыкальные произведения Вивальди, Лойе, Баха.
- Импровизационные джазовые композиции (Дюк Элингтон, Люис Армстронг и др.)



Формирование нравственного отношения к миру

- Церковные песнопения (Архангельский, Молитва).
- Чайковский – Первая симфония, 2 часть Угрюмый край.
- Штраус – Танцевальная музыка.





Преодоление негативных чувств

(стыда, застенчивости, вины,
раздражительности)

- Брамс – 4 симфония 1 часть
- Бетховен – Лунная соната (коррекция раздражительности).
- Бах – Кантата № 2, Итальянский концерт.
- Шостакович – романс из к/ф «Овод».
- Бах – Хоральная прелюдия для органа (коррекция стыда, застенчивости).






Развивающая музыка для детей

- **Моцарт способствует развитию умственных способностей**
 - вальсы П. Чайковского
 - «Весна» А. Вивальди,
 - «Менуэт» Ф. Шуберта,
 - «Романсы» М. Глинки.
- (активизируют психические процессы)**





***«Когда радуется
и смеется музыка,
с нею вместе смеется
и радуется человек»***

