



Арт-терапия. Музыкотерапия

Выполнили: Городилов Сергей и Плюснин Павел, ОРМ-11.

Арт-терапия — направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на искусстве и творчестве. В узком смысле слова, под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством, имеющая целью воздействие на психоэмоциональное состояние пациента.



ВИДЫ АРТ-ТЕРАПИИ:

- Музыкотерапия
- Коллаж
- Библиотерапия
- Оригами
- Драмотерапия
- Песочная терапия
- Игротерапия
- Цветотерапия
- Изотерапия
- Сказкотерапия
- Маскотерапия
- Фототерапия
- Работа с глиной



Музыкотерапия — психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства.



Одним из первооткрывателей музыкотерапии, вернее, тем, кто первым заметил и заявил о лечебных свойствах музыки, был всем известный Пифагор. Именно он обосновал научно целебный эффект музыки. В частности, он утверждал, что музыка подчиняется математике как высшему закону, и восстанавливает в теле человека утраченную гармонию.



Как «работает» музыкотерапия?



Именно ритм оказывает на организм человека наиболее сильное воздействие. Музыкальный ритм 2,2-4 колебаний в секунду очень близок к частоте сердцебиения и дыхания человека. Слушая такую музыку, организм будто бы подстраивается под нее. Тело и музыка звучат в одном ритме, и из-за этого повышается настроение, трудоспособность, улучшается сон, снижается чувствительность к боли, стабилизируется дыхание и работа сердца.

Формы и виды музыкотерапии

Активная музыкотерапия – это воспроизведение музыки с помощью музыкальных инструментов или собственного голоса.



Рецептивная музыкотерапия — это процесс слушания, восприятия музыки с психотерапевтической целью.



Какие музыкальные инструменты полезно слушать?

Орган (система) физического тела	Музыкальный инструмент	Наилучшее время для музыкальной терапии
Печень	Флейта	01.00 - 03.00
Легкие	Арфа	03.00 - 05.00
Толстый кишечник	Губная гармонь	05.00 - 07.00
Желудок	Клавишные инструменты	07.00 - 09.00
Поджелудочная железа	Труба	09.00 - 11.00
Сердце	Гитара	11.00 - 13.00
Тонкий кишечник	Скрипка	13.00 - 15.00
Почки	Саксофон	17.00 - 19.00
Позвоночник	Барабан	19.00 - 23.00
Желчный пузырь	Гобой	23.00 - 01.00

Классика

- Классическая музыка влияет на человека, придавая жизненных сил, стойкости. Понижает тревожность, вероятность депрессии, раздражительность. Способствует усвоению знаний.



Рок, металл

- Тяжелая музыка усиливает эмоции — и негативные, и позитивные. Рок заряжает энергией, но нарушает внутреннюю уравновешенность, искажает ритмы.



Поп

Учеными доказано, что поп музыка негативно влияет на внимательность и память из-за монотонности ритма.



Рэп, хип-хоп

- Рэп, согласно исследованиям, вызывает чувство агрессии. Монотонность рэпа может стать причиной раздраженности, злобы, понижения настроения и общего эмоционального тонуса.



Джаз, блюз, рэгги

● Блюз благотворно влияет на эмоции, успокаивает, понижает раздражительность. Джаз – нарушает внутреннюю гармонию. Джаз считается музыкой, которая оказывает скорее негативное влияние. Рэгги считается музыкой хорошего настроения, повышает эмоциональный тонус, не вызывает агрессии и озлобленности.



Клубная, электронная

- Современная клубная и электронная музыка понижает способность к обучению, негативно влияет на интеллект. В некоторых случаях, повышает раздражительность, напряженность.



Прислушивайтесь к голосу своей интуиции,
окружайте себя хорошей качественной музыкой,

