



ЛЕЧЕНИЕ МУЗЫКОЙ

Музыкотерапия - это лекарство, которое слушают. Психологи и педиатры все чаще делают заявления о большой пользе музыки для детей. Благотворное воздействие музыки на тело и душу человека было замечено еще в глубокой древности. Наши далекие предки по какому-то наитию создавали музыкальные инструменты и с их помощью находили такие сочетания звуков и ритмов, которые завораживали, гипнотизировали человека. Другие музыкальные сочетания способствовали приливу сил, повышали эмоциональный тонус, побуждали человека к действиям.

Пифагор, Аристотель, Платон обращали внимание современников на целебную силу воздействия музыки. Они утверждали, что музыка устанавливает порядок и гармонию во Вселенной, в том числе и гармонию в человеческом теле. Гармония звуков способствует формированию эстетического вкуса, развивает интеллект, усидчивость и существенно влияет на развитие образной памяти.

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.

Формы музыкотерапии:

- Активная – двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий.
- Пассивная - прослушивание стимулирующей, успокаивающей музыки специально, или как фон.

Родители могут выступать в роли *музыкотерапевта*, определять выбор того или иного музыкального произведения. Например, пришел ваш ребенок в плохом настроении, уставший, включите послушать любимую мелодию, песню или произведение Моцарта и настроение улучшится.

В современной психологии существует отдельное направление – музыкотерапия. Она представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, или проблемах в общении, страхах, а так же при различных психологических заболеваниях.

Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности. Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии.

Итак, как видите, влияние музыки на организм очень широко. Она может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение, развивать эстетические качества ребенка. Гармоничная музыка способна сосредотачивать внимание школьников и помогает быстрее запомнить новый материал.

Если женщина кормит малыша грудью, слушая любимые пьесы, то при первых же звуках знакомых мелодий у нее прибывает молоко.

Советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях

Как уменьшить чувство тревоги и неуверенность?

В этом вам помогут мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции и классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии».

Как уменьшить нервное возбуждение?

Гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную тихую музыку. Как правило, помогает классика: Бах «Кантата 2», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».

Хотите спокойствия?

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 б» - часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор» Дебюсси «Свет луны».

Как избавиться от напряженности в отношениях с людьми?

Включите Баха «Концерт ре-минор для скрипки» и «Кантата 21», Бартона «Соната для фортепиано» и «Квартет 5», Брукнера «Месса ля-минор». Депрессия? Помогут скрипичная и церковная музыка. Классика: произведения Моцарта, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармэн» - часть 3. Можно использовать различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие. Из классики «вялым» детишкам можно поставить: Чайковский «Шестая симфония»-часть 3, Бетховен «Увертюра Эдмонд», Шопен «Прелюдия 1,opus 28», Лист «Венгерская рапсодия 2».

Как слушать?

- ✚ Продолжительность – 15-30 минут.
- ✚ Лучше всего прослушивать нужные произведения утром после пробуждения или вечером перед сном.
- ✚ Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на чем-то серьезном, можно выполнять обычные бытовые дела (уборка игрушек, сбор учебников, подготовка постели). А еще лучше занимайтесь чем-нибудь приятным, например просмотром фотографий, поливкой цветов.

Конечно, не обязательно слушать только классику, можно выбирать и другие стили. Но, как показывает опыт психологов, работающих с музыкотерапией, «именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго, существенно ускоряя процесс лечения», а значит, гораздо лучше помогает добиться необходимого эффекта и при обычном «домашнем» применении.

А также:

- арфа незаменима в кардиологии;
- виолончель помогает людям с больными почками;
- гобой и кларнет придут на помощь печени;
- флейта запросто справится с бессонницей, а также поможет расслабиться;



