



Музыкотерапия - лечение музыкой

Музыкотерапия — это исцеление музыкой. Музыкотерапия как наука стала известной в 19 веке, а в 20 веке стала невероятно популярной во многих странах. Именно в это время она приобрела отдельное направление в лечении и профилактике

разнообразных заболеваний.

Сегодня музыкотерапию подразделяют на 2 вида воздействия: физиологическое и психологическое. В первом случае определенные участки мозга начинают активно работать, в связи с воздействием музыки и ритма на мозговые структуры. Во втором случае — мелодия способна вызывать положительные эмоции, приятные воспоминания, ассоциации, которые наилучшим образом влияют на улучшение настроения.

Музыкотерапия может быть активной и пассивной. Активная музыкотерапия заключается в самостоятельном пении и танцах, целью которых является социальная адаптация. Пассивная музыкотерапия предполагает прослушивание музыкальных произведений, которые положительно сказываются на психологическом и психическом состоянии здоровья.



Как известно, ритм присутствует не только в музыке, но в нашем теле. За наши биологические ритмы отвечают мозговые зоны. Следовательно, музыкальные ритмы способны воздействовать на наш мозг. Именно поэтому медленная музыка действует на нас расслабляюще, а энергичная — заставляет двигаться и танцевать.

История музыкотерапии насчитывает несколько тысяч лет. Так еще Пифагор, Аристотель и Платон во времена античности указывали на целебное воздействие музыки. Величайший врач Авиценна использовал музыкотерапию при лечении нервных и психических заболеваний. Если говорить о современной европейской медицине, то первые упоминания о применении музыкотерапии относятся к началу 19-го века — подобное лечение в психиатрических учреждениях применял французский врач Эскироль.

Кому помогает музыкотерапия?

Музыкотерапия применяется для реабилитации после инфарктов, черепных травм, для облегчения болей. В психиатрии музыкой лечат неврозы и некоторые формы шизофрении. Музыкотерапия помогает в адаптации людям с физическими нарушениями — слепым и немым, а также является незаменимым средством для застенчивых людей. С помощью музыкальной терапии они учатся самоконтролю, коммуникации с другими.

Музыкотерапия является очень популярным способом лечения детей, больных аутизмом. Для таких детей все, что происходит в окружающем мире неинтересно, их волнует только их собственный внутренний мир. Такие дети с трудом общаются с собственными родителями, поэтому для их лечения нужно выбирать способы, через которые можно вызвать у них эмоции. Музыкотерапия для таких детей способствует улучшению контакта с окружающим миром.

Музыкотерапия также помогает в семейных проблемах. Супругам предлагается выбрать несколько музыкальных произведений, которые нравятся им обоим. В данном случае, музыкотерапия помогает организовать совместную деятельность.

Лечение музыкой завоевывает все большую популярность. Никто уже не спорит с тем, что музыка помогает в преодолении болевых ощущений, снимает психоэмоциональное и мышечное напряжение. Поэтому музыкотерапию все чаще и с неизменным успехом применяют в самых разных областях медицины.

Нет таких музыкальных произведений, которые помогали бы всем людям. Однако, большинству людей помогает расслабиться музыка Моцарта. Далее по популярности идут Чайковский и Шопен.

Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях.

Как уменьшить чувство тревоги и неуверенности?

В этом вам помогут мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции и классика: «Мазурки» и «Прелюдии» Ф.Шопена, «Вальсы» Штрауса, «Мелодии» Рубинштейна.

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 6» - 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», Бартока «Соната для фортепиано» и «Квартет 5», Брукнера «Месса ля-минор».

У вас мигрень, головная боль?

Ставьте диск с религиозной музыкой или классикой: Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40», Лист «Венгерская рапсодия 1», Хачатурян «Сюита Маскарад».

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности нужна ритмичная, бодрящая музыка. 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, опус 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.

Интересные факты о музыкотерапии

- Известный французский актер Жерар Депардьё в молодости сильно заикался. Эта болезнь ставила крест на его только начинавшейся карьере. Но врач посоветовал ему ежедневно не менее двух часов уделять прослушиванию Моцарта. Через два месяца Жерар полностью избавился от заикания. Так музыкотерапия позволила многочисленным поклонникам наслаждаться талантом выдающегося актера.
- Не исключено, что скоро медицина сможет бороться с инфекционными заболеваниями с помощью музыкотерапии. Некоторые специалисты утверждают, что существовавший на Руси обычай беспрестанно звонить в церковные колокола во время эпидемий имел и терапевтические основания.
- Исследования показали, что композиторы военных маршей интуитивно определяли характер их воздействия на человека. Ритмы маршей, которые звучали во время длительных походов, были чуть медленнее ритма спокойной работы человеческого сердца. Такая музыка повышала выносливость солдат, снимала усталость. А вот парадные марши имели более быстрый ритм, что оказывало бодрящее и мобилизующее воздействие.