



Статья по теме: «Музыкотерапия». Разработала учитель музыки Чернега Ангелина Владимировна. МКОУ «СОШ №1 ст. Преградная».



Музыка – одно из видов искусства, которое отражает нашу жизнь звуками. Слово «музыка» происходит от греческого корня «мюзе». Учёные по мифологии свидетельствуют, что девять муз - небесных сестер, которые покровительствовали определенному виду искусства, были рождены от Зевса и Мнемозины - богини памяти. Музыка - это дитя любви, обладающая грацией, красотой, необычными целебными свойствами, гармонией чувств и звуков.

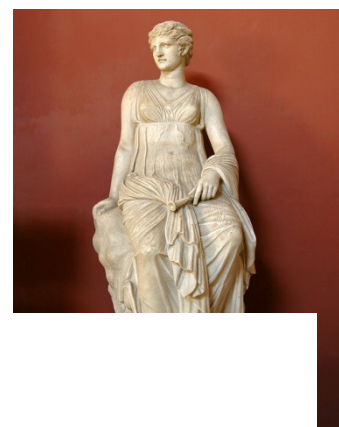
Эвтерпа (др.- греч «увеселяющая») - **муза** лирической поэзии и **музыки**.

Воздействие музыки облагораживает нашу жизнь, балансируя эмоциональный фон человека, добираясь до самых далеких его глубин души. Пройдя все века и эпохи, музыка являлась и является общепонятным языком человечества.

О том, что определенные мелодии способны влиять на душевное и физическое состояние человека, хорошо знали в Древней Греции, в Риме.

Термин "музыкотерапия" имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «лечение музыкой».

Использование музыки с лечебной целью уводят нас в античные времена, где музыка широко применялась во врачебной практике.



Древние люди считали, что музыка, это - единство гармонии души и тела во взаимосвязи человека с природой, способное излечить, как духовные, так и физические недуги. Многие болезни - это нарушение определённого ритма органов, существует древние трактования, что с помощью музыки восстанавливали и балансировали функции настройки организма.

Лечебный эффект музыки известен еще с древности. Египетские жрецы пытались лечить музыкой бесплодие у женщин, в храмах Древней Греции музыкой и хоровым пением лечили душевнобольных. Например, древние целители считали, что свирель лечит депрессию, а барабан полезен для желудка. Пение помогает для заживления ран.

Первое научное объяснение влияния музыки и её мощное воздействие на здоровье человека, было изречено из уст древнегреческого ученого и философа Пифагора – «Всякая мелодия синхронизирует работу внутренних органов человека. Происходит это, потому что любой из наших органов это источник энергии и электромагнитных волн заданной частоты, а так как звуки музыки тоже являются волнами они входят с ними в резонанс – и настройки нашего тела меняются. Когда звучит мелодия, ее акустическое поле налагается на акустическое поле организма и получается, что мы испытываем на себе определенного рода клеточный массаж».

Пифагор



излечивал многие душевные и физические заболевания, с помощью специально составленных им композиций.

Он доказывал, что влияние музыки на организм человека имеет направленность на чувства и эмоции, на ум и тело.

Он даже ввел такое понятие как -

«музыкальная медицина». «Душа должна

быть очищена от противных рассудку влияний торжественным и величественным песнопением, которому полагается аккомпанировать на лире» - говорил древнегреческий ученый. Слушая музыку человек способен испытать физическое освобождение, видеть возникающие образы, пройти через катарсис, т.е. «очищение» и достигнуть духовного раскрытия. Катарсис способствует возвышению человеческого разума, облагораживанию его чувств, помогает снять болезненные симптомы и гармонизовать человека.

В древние времена Пифагор был не единственный, кто считал, что музыка способна благотворно влиять на человеческий организм. В египетских папирусах были найдены упоминания о том, как древние жрецы оздоравливали египтян с помощью мелодий и звуков. А в Ветхом Завете говорится, что Давид игрой на арфе лечил нервное помешательство царя Саула. В древней Греции были мудрецы, которые использовали в целительных целях свойства музыки и ее влияние на здоровье человека. Например, греческий врач Эскулап, больных радикулитом лечил громкой игрой на трубе. Из дошедших до нас рукописей, нам стало известно, что влияние музыки на организм человека применялось с незапамятных времён.

Аристотель считал музыку не только панацеей лечения, но и очищения души. Платон утверждал, что музыка является главным средством для воспитания гармонической личности. В 3 в. до н. э. в Парфянском царстве был выстроен медицинский центр. Здесь лечили музыкой от тоски и душевных переживаний.



О лечебных воздействий музыки на человеческий организм китайские мудрецы писали еще до нашей эры. «Музыка - источник радости мудрых людей, она способна вызывать в народе хорошие мысли, она глубоко проникает в его сознание и легко изменяет нравы и обычаи», - сказал Сюньцзы. Выдающийся врач Авиценна еще тысячу лет назад лечил запахами, смехом и музыкой больных нервными и психическими заболеваниями.

Не следует считать, что музыка является главной составляющей оздоровительного процесса, она лишь способствует восстановлению организма дополнительным воздействием лечения.

Музикотерапия - это психотерапевтический метод основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, влияя на больного для достижения терапевтического эффекта при лечении его болезни и является видом арт-терапии, используемой в усвоении новых положительных установок и форм поведения, коррекция коммуникативной функции.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ (или “музикотерапия”, дословно — “исцеление музыкой”, от лат. *musica* “музыка” и греч. *therapeuein* “лечить”) – это научно обоснованное клиническое использование музыки для лечебного и благоприятного воздействия на психику и организм человека, базирующееся на научных исследованиях и проводящееся сертифицированным специалистом – музыкальным терапевтом.

Основоположником звукотерапии считается швейцарский композитор и педагог Эмиль Жак-Далькроз (1865–1950). Каждый наш орган настроен на определенную частоту и восприимчив к ней. В основе лечения звуками заложено воздействие колебаниями разных частот как на психическом, так и на энергетическом уровне. Каждый звук в организме вызывает какую-то вибрацию, создавая энергетическое поле, благотворно воздействующее на системы и органы человека. Каждое музыкальное произведение имеет свою энергетику, как и индивидуально взятый организм. Поэтому обязателен подбор соответствующих мелодий. Определенный ритм музыки способен ускорять или тормозить обменные процессы, расслаблять или тонизировать мышечный тонус. Ритмичная музыка увеличивает число сердечных сокращений, частоту актов дыхания, кровь интенсивнее насыщается кислородом и питательными веществами, происходит стимулирование органов. Исследования показали, что будущий ребёнок находясь в лоне матери, уже седьмого месяца внутриутробной жизни различает не только шумы в организме мамы, но и внешние звуки. Тело человека хорошо проводит звуки, и в организм, растущий в лоне матери, внешний мир отражается звуковыми вибрациями.



Будущий человек, все слышит и все запоминает. Скандалы, резкая музыка, громкие голоса оказывают на плод раздражающее и негативное воздействие. И, напротив, спокойная музыка, благотворно влияет на состояние и развитие будущего человека, а ласковый и мягкий голос матери воздействует на успокоение и равновесие его душевного мира. В это время мать может почувствовать, как ее малыш "танцует" в утробе. В период развития

у плода уже в животе развивается хороший вкус, гармония, красота и умиротворение. Учёными доказано, что дети после рождения гораздо эмоциональнее реагируют на мелодии, которые они слышали ещё в утробе матери.

Сейчас уже не секрет, что музыка положительно влияет на здоровье и состояние женщины во время беременности и её будущего малыша.

В начале XX века исследователи занялись изучением музыки, её методов и приёмов, как средство для лечения и восстановления человеческого организма.

Феномен музыкального воздействия специалисты объясняют так: «**Организм человека – это система вибрирующая. А музыка – это тоже вибрация, только упорядоченная, определенным образом синхронизированная. Она вносит порядок в нашу систему, настраивает ее на определенный лад, влияет на настроение и работу внутренних органов и систем. А любые болезни проявляются как вполне определенные диссонансы, возникающие вследствие разбалансировки больного органа со здоровым организмом. Музыка может провоцировать приводящий к болезни процесс десинхронизации, а может и наоборот - гармонизировать организм, поддерживая в человеке здоровье**».

О благотворном влиянии классической музыки на человека известно уже дано. В 90-х годах XX столетия появилась сенсационная информация об уникальном воздействии на человеческий мозг музыки Моцарта.



Этот феномен открытия назвали «**эффeктом Моцарта**». Музыка Моцарта повышающая

интеллект, особенно благотворно влияет на интеллектуальное развитие детей. До сих пор ученые полемизируют о природе и свойствах этого явления. Но уже в доказательство существуют занимательные факты.

Воздействия музыки Моцарта на головной мозг научно доказана и соответствует биоритмам нашего

мозга.

Как образно выразились ученые, «практически вся кора головного мозга начинала светиться».



«Американские ученые провели такой эксперимент: они повели тестирование группы добровольцев на «IQ»; потом в течение 10 минут группа прослушала фортепианную музыку Моцарта; потом опять тестирование. Результат: второе тестирование на «IQ» показало повышение интеллекта в среднем на 9 единиц. Ученые нашей страны доказали, что прослушивание произведений Моцарта повышает интеллектуальные способности практически всех людей, независимо от пола и возраста. Самое интересное, что умственные способности повышаются даже у тех, кому Моцарт не нравится».

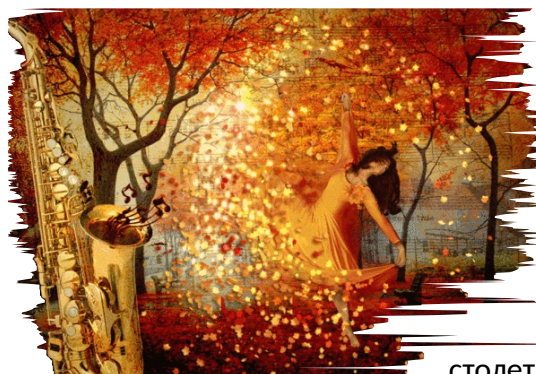
Итальянские ученые из небольшого города Кьети открыли такое явление, как **«эффект Вивальди»**. Они провели уникальные опыты, в процессе которых исследовали память пожилых людей после прослушивания сочинения Вивальди «Времена года». Оказалось, что экспериментируемые люди решали тесты на память значительно лучше своих ровесников из группы. По мнению ученых, музыка Вивальди повышает активность участков мозга, отвечающих за память. Таким образом, благотворному воздействию музыкой на организм человека к «эффекту Моцарта» можно добавить ещё и «эффект Вивальди».

Естественно, не обязательно слушать только классическую музыку, следует выбирать и другие жанры. Но как показывают исследования психологов, работающих в области музыкотерапии, «именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго, существенно ускоряя процесс лечения».

Психологами доказано, что классическая музыка способна и негативно воздействовать на организм. Примеров на этот счёт множество. К таким произведениям можно отнести «Венисбергская сцена» Вагнера и многие музыкальные композиции Рихарда Штрауса. Бывают ситуации, когда музыка отражается на слушателе, как психологический яд, хотя и является шедевром музыкальной классики. К такой группе можно отнести некоторые произведения Ф. Шопена, особенно ноктюрны, в которых композитор дал волю своим чувствам, как меланхолия, ностальгия и слабость.

Разные жанры музыки вызывают, разные эмоции у людей.

Сегодня лечебную музыку называют уникальным явлением медицины нашего



столетия, так

как она восполняет энергетическим зарядом исцеления - сознание и тело человека.

В Китае в массовом масштабе выпускают для очищения души и тела музыкальные



альбомы с неожиданными для нас названиями: "Пищеварение", "Бессоница", "Мигрень", "Печень", "Легкие", "Сердце". Они заменяют больным таблетки или даже лекарственные травы.

Правильно подобрав музыкальный репертуар, можно достичь полной гармонии души и тела, стать человеком уравновешенным, спокойным и крепким.



Музыкальные рецепты.

1. **Избавляет человека от неврозов и раздражительности** - "Аве Мария" Шуберта, "Лунная соната" Бетховена, "Лебедь" Сен-Санса, "Метель" Свиридова. Эта музыка, так же и бодрящие произведения Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.
2. **Для профилактики утомляемости необходимо слушать** - "Утро" Грига, "Рассвет над Москвой-рекой" (фрагмент из оперы "Хованщина") Мусоргского, романс "Вечерний звон", мотив песни "Русское поле", "Времена года" Чайковского.
3. **Для стимуляции творческого импульса рекомендуются** - "Марш" из кинофильма "Цирк" Дунаевского, "Болеро" Равеля, "Танец с саблями" Хачатуряна.
4. **Полное расслабление дают** - "Вальс" Шостаковича из кинофильма "Овод", романс из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина "Метель" Свиридова.
5. **Нормализуют кровяное давление и сердечную деятельность** - "Свадебный марш" Мендельсона.
6. **Снимает головную боль и невроз** - полонез Огинского.
7. **Нормализует сон и работу мозга** - сюита "Пер Гюнт" Грига.
8. **Активизирует умственное развитие и развивает способности у детей** - музыка Моцарта.
9. **Для снижения раздражительности** - многие произведения Бетховена («Лунная соната», «Симфония ля минор»), произведения Баха, особенно «Кантата №2» и «Баркарола» Чайковского.
10. **Для снятия тревоги** - помогают мазурки и прелюдии Шопена, мелодичные вальсы Штрауса и «Мелодии» Рубинштейна.

11. Для устранения чувства озлобленности, а также зависти к успехам других людей - Бах - Итальянский концерт; Гайдн — симфония.
12. Успокаивающая музыка - Бетховен - 2 и 3 части Шестой симфонии, Брамс - "Колыбельная", Шуберт - "Аве Мария", Дебюсси - "Лунный свет", «Ноктюрн соль минор» Шопена.
13. От головной боли - Лист - Венгерская рапсодия № 1, Хачатурян - сюита из музыки к драме Лермонтова "Маскарад", Гершвин - симфоническая сюита "Американец в Париже", «Дон Жуан» Моцарта.
14. Против гипертонии, подозрительности и мнительности, напряженности в отношениях с другими людьми - помогает «Концерт ре минор» для скрипки и «Кантата №21» Баха, «Соната для фортепиано» и «Квартет №5» Бартока, «Месса ля минор» Брукнера, Шопен - ноктюрн ре минор.

Музыкой сейчас лечат гипертонию, гипотонию, неврозы, дефекты слуха и речи у детей, используют музыку в акушерской практике, хирургии, при лечении зубов, а также в сексологии, наркологии и токсикологии.

«Звук обладает магическими свойствами. Он может приобретать физическую форму и контуры, которые способны воздействовать на наше здоровье, сознание и поведение».

Чтобы звуки вокруг радовали и помогали, можно научиться грамотно их подбирать.

Исцеление нотами – простой и безопасный способ. Можно петь понравившийся тебе звук, погружаясь в него и наслаждаясь им, чтобы избавление от недуга пошло быстрее.

Расскажем, каким действием на человека обладают определенные ноты.

При исполнении отдельных нот происходит следующее:

1. Нота «До» применяется в музыкотерапии для воздействия на:

- костную систему (при болезнях ног, неподвижности суставов и проблемах с лодыжками);
- мышцы нижней части спины, седалищный нерв;
- простату;
- кишечник (при запорах или диарее).

Специалисты музыкотерапии считают, что нота «До» отвечает за обоняние, помогает справиться с меланхолией и страхами. Лечебно-профилактическое прослушивание ноты «До» поднимает уровень гемоглобина в крови, помогает наладить кровообращение.

2. Нота «Ре» применяется в музыкотерапии для воздействия на:

- репродуктивные органы;
- почки и мочевой пузырь
- лимфатическую систему;
- желчный пузырь (при наличии в нем камней).

В музыкотерапии нота «Ре» используется для улучшения обмена веществ, уменьшения жировых отложений, выведения шлаков. Музыкотерапевты с помощью ноты «Ре» помогают пациентам с астмой, бронхитом, подагрой. Установлено, что прослушивание ноты «Ре» повышает физическую и умственную активность, помогает сбросить вес и справиться с апатией. Кроме того, нота «Ре» отвечает за вкусовые ощущения.

3. Нота «Ми» применяется в музыкотерапии для воздействия на:

- мышечную систему;
- кишечник (активизирует его);
- печень, почки и селезенку (улучшает деятельность и оздоравливает);
- нервную систему (снимает головные боли, успокаивает).

Специалисты музыкотерапии используют ноту «Ми» для улучшения зрения пациентов и стимулирования их интеллектуальной деятельности. Нота «Ми» помогает справиться со скукой.

4. Нота «Фа» применяется в музыкотерапии для воздействия на:

- сердце и легкие;
- эндокринную систему;
- иммунную систему;
- органы пищеварения;
- нервную систему (помогает при бессоннице и раздражительности).

С помощью ноты «Фа» в музыкотерапии решаются такие проблемы, как: истощение организма, высокое артериальное давление, аллергические заболевания, ОРВИ, колиты и язвы. Установлено, что нота «Фа» отвечает за осязание.

5. Нота «Соль» применяется в музыкотерапии для воздействия на:

- горло и шею (при ларингите, тонзиллите);
- слуховой аппарат;
- нервную систему (успокаивает).

Специалисты музыкотерапии используют ноту «Соль» для решения проблем с органами слуха, улучшения обмена веществ, повышение внимательности человека, снижения температуры тела. Нота «Соль» помогает наладить состояние кожи головы.

6. Нота «Ля» применяется в музыкотерапии для воздействия на:

- нервную систему (при конвульсиях, навязчивых идеях и т.д.);
- мышечную систему.

В музыкотерапии применение ноты «Ля» помогает справиться с нарушением

координации движений, отеками, обильными кровотечениями. Нота «Ля» помогает снизить болевые ощущения, развить интуицию.

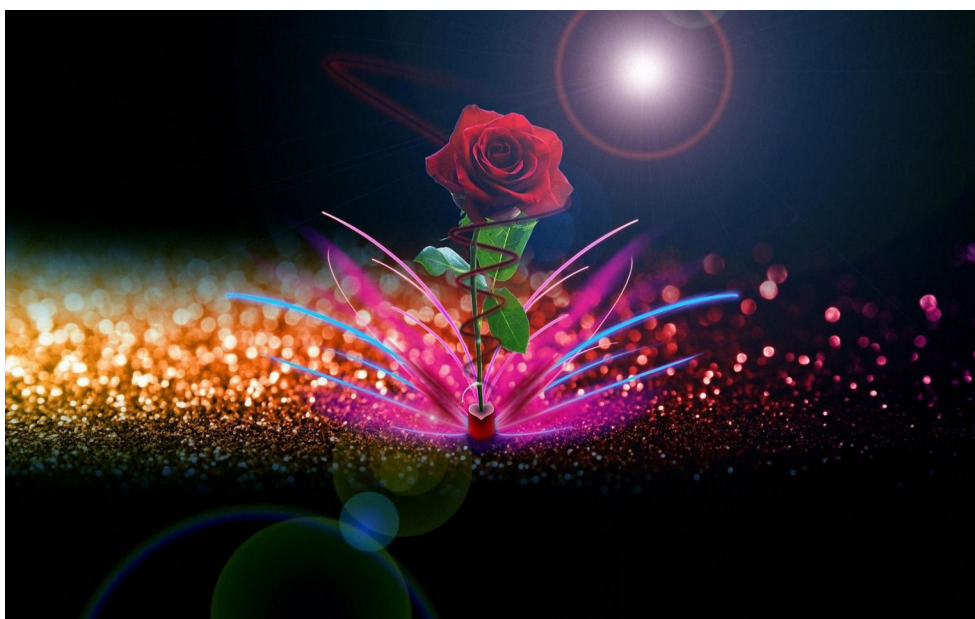
7. Нота «Си» применяется в музыкотерапии для воздействия на:

- селезенку;
- нервную систему (при невралгии, стрессах или сильных душевных травмах и переживаниях).

Специалисты музыкотерапии используют ноту Ля для регулирования баланса микроэлементов в организме, избавления пациентов от судорог. Нота Ля оказывает благоприятное, стабилизирующее воздействие на нервную систему и многие процессы в организме, поэтому она идеально подходит для медитативных занятий и избавления от стрессов.

Определённая музыкальная нота связана с системой человеческого организма и определёнными органами чувств. Слушая и пропевая ноты, вы можете помочь своему телу восстановить утраченное здоровье и наполнить его жизненной силой и энергией.

Музыка поистине творит чудеса, вселяя в наши души покой, гармонию и умиротворение! Снимает стрессы и негативные эмоции. Нужные музыкальные звуки непременно найдут отклик в вашем сердце. Не тратьте время зря, а наслаждайтесь каждым мгновением своей жизни и пусть музыка будет другом и спутником на вашем пути.



Будьте здоровы!!!

Используемая литература:

1. Материал с сайта журнала "Здоровье": <http://zdr.ru/news/effekt-vival-di>
 2. Голдмен Д. Целительные звуки. - М., 2003. - 224 с.
 3. Кэмпбелл Д. Эффект Моцарта. - Мн., 1999. - 320 с.
 4. Хан Х.И. Мистицизм звука.
 5. Юркова А. Абу Али ибн Сина и его музыкальная терапия. - журнал "Старинная музыка", 2007. - № 3-4 (37-38). - С. 31-33.
 6. В.И.Петрушин «Музыкальная психология» — М.: Академический проект, 2006.
 7. Брусиловский Л.С. Музыкотерапия: руководство по психотерапии. - Ташкент, 1985.
 8. Копытин А.И. Основы арт - терапии. - СПб., 1999.
 9. Кожохина С.К. Путешествие в мир искусства. - М., 2002.
 10. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. - М., 2000
 11. Шушарджан С.В. Здоровье по нотам: практикум пути к духовному совершенству и бодрому долголетию. - М., 1994.
 12. «Музыкотерапия и резервы человеческого организма», Москва, изд. "Антидор", 1998, 363 с.
 13. "Здоровье по нотам", Москва, АО "Перспектива", 1994 г., 170 с.
- Статьи: музыка и здоровье. www.doctor-art.ru

