

Музыкотерапия и её возможности

Музыкальная терапия – это воздействие на организм человека и его психологическое состояние звуками музыки. Это один из древнейших способов целительства, достоинства и возможности которого сегодня оценены далеко не всеми специалистами.

Существует много сведений о целебном воздействии музыки на организм человека. Предания и мифы повествуют нам о том, что:

- * библейский пророк Давид вылечил от депрессии царя Саула;
- * от музыки и пения товарищей Одиссея его рана перестала кровоточить;
- * в Италии лечили от укуса ядовитого паука тарантула при помощи зажигательного танца “тарантеллы”;
- * знаменитый испанский тенор Фаринелли, прославившийся своей способностью тянуть одну ноту в течении пяти минут, вылечил от затяжной меланхолии испанского короля Филиппа Пятого;
- * древнегреческий философ Демокрит рекомендовал своим ученикам слушать музыку при приеме лекарств и при разного рода инфекциях;
- * Платон, пользуясь своих пациентов и учеников лечебными травами, обязательно рекомендовал слушать при их приёме магические песни. Он полагал, что иначе снадобье не окажет на пациента нужного действия;
- * Наполеон считал причиной своего поражения в России русские морозы и военные марши полковых духовых оркестров.

Античный Аполлон, покровитель певцов и музыкантов, бог искусств и художественного вдохновения, владел, помимо всего этого, и даром врачевания. Его сыном был бог врачевания Асклепий (в римской мифологии – Эскулап). Аполлон и Асклепий имели общие храмы и атрибуты и одинаково хорошо владели искусством врачевания.

Было время, когда музыкой лечили наподобие лекарственных пилуль. Например:

- * *Для уменьшения раздражительности и нервного возбуждения* – “Лунная соната” Л. Бетховена; “Симфония Ре-минор” С. Франка;
- * *Против тревоги* –

Мазурки и прелюдии Ф. Шопена; Вальсы И. Штрауса; “Мелодия” А. Рубинштейна;
* *Для повышения тонуса* – увертюра “Эгмонт” Л. Бетховена; Марш из Шестой симфонии П. Чайковского; Венгерская рапсодия №2 Ф. Листа;
* *Успокаивающие* – Симфония №6 (ч. II) Л. Бетховена; “Колыбельная” И. Брамса; “Аве Мария” Ф. Шуберта; “Лунный свет” К. Дебюсси.

За время своего долгого исторического развития приемы и методы музыкальной терапии накопили большой опыт лечения самых разных заболеваний. В первую очередь к ним относятся те болезни, которые называют психосоматическими.

Психосоматические болезни – это те, которые возникают на почве расстроенных эмоций. Обида и гнев, печаль и ревность, страх или зависть – все эти переживания, если они остаются в душе человека на долгое время, начинают разрушать организм человека. Они, как говорят врачи в этих случаях, «соматизируются», то есть, переходит из души на тело. В результате появляются такие широко распространенные заболевания, как;

- артериальная гипертония и язва желудка,
- бронхиальная астма и сахарный диабет,
- кожный дерматит и тахикардия,
- тиреотоксикоз и ревматоидный артрит,
- мигрень и псориаз.

Обычно, когда говорят о музыкальной психотерапии, имеют ввиду прослушивание успокаивающей, мелодичной музыки, на фоне которой психотерапевт произносит различные формулы психотерапевтического внушения. В данном случае можно говорить лишь о внушении, совершаемом под музыкальное сопровождение.

На самом деле возможности музыкальной терапии, направленные на психологическую коррекцию как ребенка, так и взрослого человека, могут быть гораздо шире. **Современные приемы и способы музыкальной психотерапии** включают в себя:

- двигательные и ритмические упражнения, нацеленные на взаимодействие правого и левого полушария мозга, развитие координированных движений;

- различные виды дыхательных упражнений для снятия отрицательных эмоциональных состояний;
- пение вокализов, направленных на формирование и развитие навыков концентрации внимания и сосредоточения на своем внутреннем мире;
- разучивание и исполнение формул музыкального самовнушения, нацеленных на формирование уверенности в своих силах, высокой самооценки, внутреннего спокойствия, невозмутимости в трудной ситуации, гуманистического отношения к окружающим и позитивного отношения к окружающему миру как черты личности;
- пение песен различного содержания, как успокаивающего, так и воодушевляющего характера;
- просмотр под музыку различных по тематике слайдов, нацеленных на обогащение зрительных и слуховых представлений, активизации их эстетических переживаний средствами изобразительной искусства и художественной фотографии;
- игру на всевозможных музыкальных инструментах.