

«Музыка, как терапия».

Сорванова Галина Альбертовна
музыкальный руководитель детского сада
№ 1 «Журавушка» с. Холмогоры

Музыкотерапия – психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека.

В древнем Египте с помощью хорового пения избавляли от бессонницы, в Древней Греции звуками трубы исцеляли от радикулита и «нервов». Знаменитый Пифагор, который больше известен нам как математик, сказал свое слово и в античной медицине. « Смешивая различные мелодии, как лекарства, - свидетельствует его современник, он приводил к противоположному состоянию страсть, неуёмную ревность, раздражение, выправляя каждый из этих недостатков к добродетели.»Об этом не забыли и в наше время. В аптеках Китая, Индии и Японии продаются музыкальные альбомы (диски и кассеты), которые в буквальном смысле лечат. Они так и называются: «заикание», «бессонница», «нервы», «печень» и т.п.Официально МТ признана в Европе в 19 веке, когда её стали использовать в практике передовые врачи. Расцвет музыкотерапии (МТ) приходится на 20 столетие. В 1961 году в Англии разработали первую программу МТ. В Германии с музыкой стали работать серьезно с 1978 года, а в 1985 году основали институт МТ. В университетской клинике Мюнхена к медикаментозному лечению больных с заболеваниями желудочно – кишечного тракта добавляли ежедневные прослушивания музыки Л.Бетховена и В.А.Моцарта. По мнению французского врача Альфреда Томатиса, особо сильное целительное воздействие на человека оказывает музыка В.А. Моцарта. Жерар Депардьё после нескольких сеансов « Моцарта – терапии» избавился от заикания. Моцартовская музыка соответствует жизненно важному правилу золотой середины: не слишком. Не слишком быстрая и не слишком медленная, не слишком взволнованная и не слишком спокойная. Возможно, выражаясь научным языком, музыка Моцарта помогает восстанавливать энергетический баланс.

В Голландии используют музыку в клиниках сердечно – сосудистых заболеваний. А в Австралии для лечения тех, кто страдает болями в суставах и позвоночнике.

Ряд исследований посвящено успешному использованию музыки в комплексном лечении болезни Паркинсона и Альцгеймера.

МТ применима ко всем, независимо от здоровья, возраста или музыкальных способностей. Психологи утверждают, что среди авторов самых сексуальных произведений классические композиторы Бетховен, Вагнер, Стравинский. Энергичная, фантазийная музыка Вагнера настраивает на продолжительный секс. У женщин целый спектр чувств вызывает музыка

Стравинского. В списке современных исполнителей – Ванесса Пароди, Милен Фармер, певец Таркан.

Каждый человек при рождении получает уникальный дар – голос (от лат. Vox). И уникальность его, что у него не одна функция, а несколько. Во – первых, голос является частью той энергии, жизненной силы, которая дарована ребенку при рождении, крик - сигнал жинеспособности; слабый голос - о проблемах здоровья или даже об угрозе жизни ребенка. Впоследствии развитие речи помогает сообщить о себе словами, а сила голоса помогает сбросить излишек энергии и снять эмоциональное напряжение. Но мы, взрослые, стараемся ограничить ребенка в проявлении эмоций через голос: « Не кричи! Ты мешаешь другим». Нам кажется, что мы формируем у детей навыки хорошего поведения. Мы забыли, что энергия, необходима для здоровья и нормального развития, восстанавливается только после того, как он её истратит. Так педагоги и родители содействуют появлению речедвигательного дефицита в развитии ребенка, что задерживает не только развитие речи и голоса, но и способствует постепенному ослаблению физического и психического здоровья ребенка. О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, тоже знали испокон веков. Современными исследователями созданы специальные реестры, которые во многом совпадают с рекомендациями, разработанными в древности на Востоке. К примеру:

- звук «И» прочищает нос, лечит глаза;
- звук « У» укрепляет горло и голосовые связки;
- звуки «В», «Н», «М», «Э» улучшают работу головного мозга;
- звуки « Ц», «К», «Щ», «И» лечат уши...

Не менее целебными свойствами обладают различные звукосочетания, так называемые « мантры». Так сочетание «ОМ» снижает кровяное давление; «АЙ», «ПА» - снимают боли в сердце. Все эти звукосочетания основаны не на смысловом значении, а на целебном воздействии колебаний, возникающих при их произношении.

В голосе проявляется гамма человеческих чувств и эмоций: любовь, ярость, безразличие (нюансы, динамика, оттенки). Тембр (качество звучания) – придает голосу каждого человека индивидуальное звучание(пение, криминалистика...) Голос человека мы не просто слышим, а воспринимаем телесно. И независимо от нашего сознания резонируем с ним, т. к. 1/5 часть производимого человеком звука направлена во внешнее пространство, т. е. на других людей. Остальная же часть вибраций охватывает внутреннее пространство нашего тела, вызывая резонанс всех органов и систем нашего организма (кости, мышцы, кровь). Поэтому я считаю так важно для психического и физического здоровья ребёнка, как педагог говорит (поет) – врачует или наоборот ухудшает состояние ребенка.

Пение – занятие непростое и зависит от нескольких факторов: наличие наследственных способностей, доставшихся от родителей; окружающая музыкально - певческая среда, в которой живут традиции семейного пения. Если в семье кто- то играет и поёт, у ребенка создаётся благоприятная

обстановка для развития музыкального слуха и укрепление музыкальной памяти. Если дома музыкально - певческая среда по каким-либо причинам не сложилась, то необходимо организовать её в ДОУ (необходим музыкальный слух у воспитателя + совместные действия педагога и музыкального руководителя: музыкальные уголки, консультации, мастер – классы, слушание « живой» музыки в исполнении детей ДШИ).

Ученые заметили, что прослушивание классики активизирует интеллект не меньше, чем, к примеру, решение сложных арифметических задач. Но здесь есть один нюанс: у обычного человека « не очень продвинутого» в музыкальном плане интеллект активизирует только негромкая классическая музыка. В раннем детстве лучше избегать музыки Бетховена, т.к. она слишком героическая (влияние композитора – борца, находящегося в конфликте с собой и миром). В программе ДОУ мало произведений для слушания Л. Бетховена. Благоприятно влияет на ребёнка музыка Вивальди, В. Моцарта. Наличие в музыке звуков высокой частоты укрепляют микроскопические мышцы среднего уха; звуки частотой от 3000 до 8000 ГЦ вызывают наибольший резонанс в коре головного мозга, тем самым улучшая память и стимулируя мышление. Затем в ходе экспериментов было выяснено, что прослушивание знакомой мелодии часто тормозит процесс лечения из - за наличия памятно – эмоциональной реакции на произведение. Новая, незнакомая мелодия активизирует нейроны мозга, что подтверждается данными электроэнцефалограммы. Прослушивать музыку надо 25- 30 минут.

ФабьенМамман – французский ученый, музыкант, рефлексотерапевт с помощью микроскопа получил интересные данные о наличии тесной связи между формой и цветом клетки крови и частотой воспроизводимого звука.

« ДО» - клетка вытягивается в длину, « РЕ» - на окраску клетки (становится более яркой), « ЛЯ» - приобретает розовый цвет, это универсальный звук, который подходит всем без исключения. Успокаивает, вызывает расслабление организма. В церковных песнях эта нота имеет лидирующее значение. Исследователи заметили, что каждому человеку присуща своя собственная частота: один звучит как « ФА» или «ДО» и т.д. Возможно, именно в этом заключается совместимость людей (брачные союзы), а не только астрологический аспект.

С точки зрения медицины существует тесное родство музыкальных инструментов и определённых органов и систем. Работу почек, мочевого пузыря корректирует пианино, синтезатор. Функции печени, желчного пузыря восстанавливает ксилофон, барабан, деревянные духовые инструменты. Их же можно применять для снятия раздражительности, озлобленности. Саксофон, металлофон, колокольчик (по фен – шуй « Колокольчики ветра» «оздоравливают» квартиру или офис),излечивают заболевания легких, толстой кишки. Для лечения желудка, селезёнки, поджелудочной железы необходимо слушать низкий мужской и высокий женский голоса (вокалом, специальными упражнениями лечат астму).

Влияние на работу сердца, тонкой кишки оказывают скрипка, гитара, виолончель.

Музыка без рецепта.

1. Успокоиться помогут «Аве Мария» Шуберта, мазурки Шопена, вальсы Штрауса.
2. Раздражительность снимет «Лунная соната» Л.Бетховена
3. Давление и сердечную деятельность приведут в норму « Свадебный марш» Мендельсона, при гипертонии противопоказана органная музыка.
4. От головной боли избавит прослушивание « Полонеза» Огинского.
5. От бессонницы поможет сюита « Пер Гюнт » Э. Григ, пьесы П. Чайковского.
6. Желаящим бросить курить стоит почаще слушать Сен –Санса « Лебедь», « Метель» Свиридова.