

Музыкотерапия

Милованова Ольга Евгеньевна
музыкальный руководитель
МОУ Усть Качачкинская СОШ
село Усть-Качка

Выступление на
родительском собрании

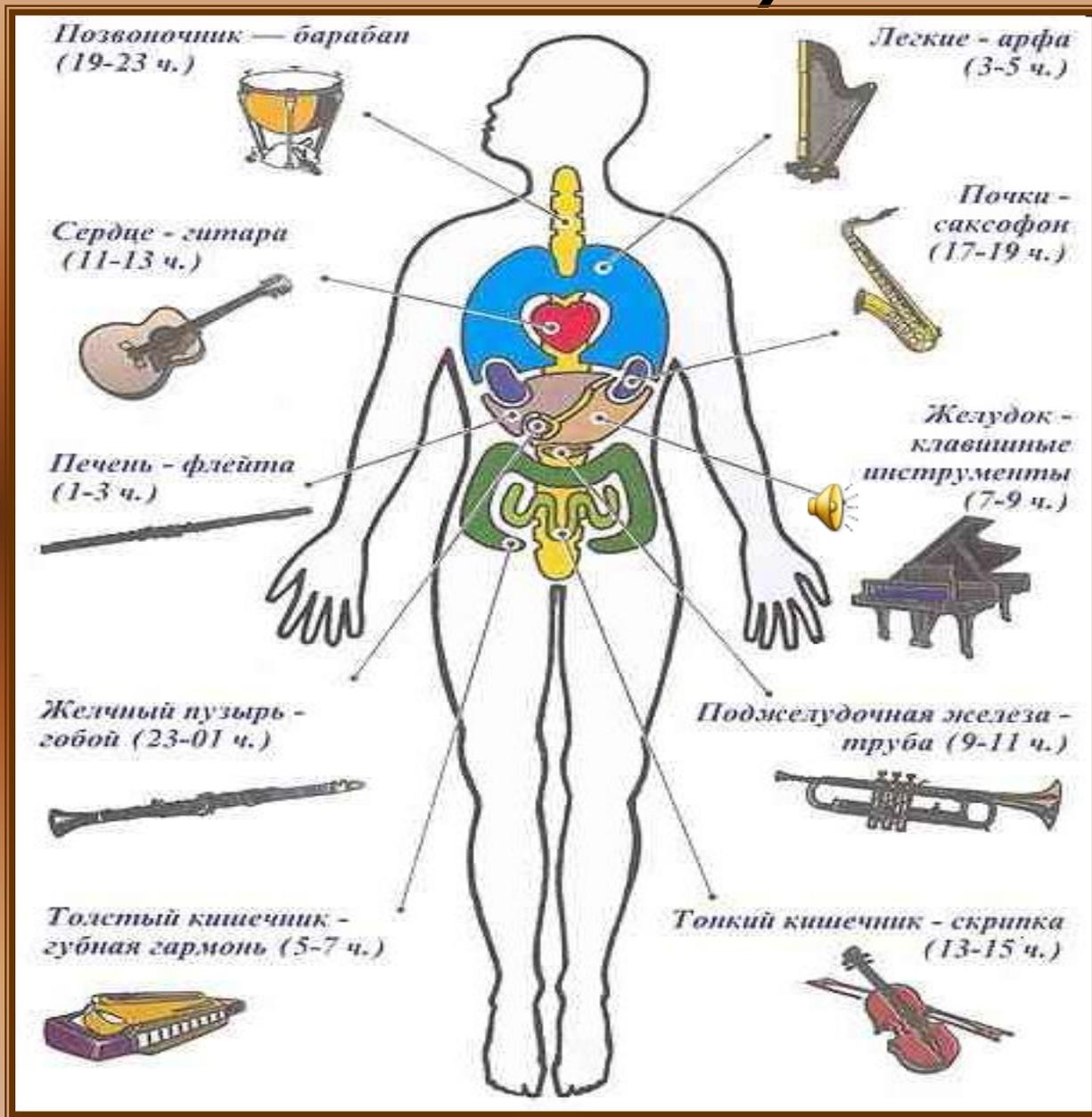
Лечение музыкой: общие положения



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.



Избавление от депрессии с помощью МУЗЫКИ



Наши депрессии и стрессы возникают вследствие накопления отрицательных эмоций и чувств, с которыми мы не можем справиться, они блуждают в нашем сознании и не видят выхода для себя. В конце концов, наш организм не выдерживает и сдается накопившемуся проблемам и это выглядит так, словно груды мусора в небрежном доме, который никогда не убрать до идеальной чистоты. Но так только кажется, нужно просто расслабить свой организм и сконцентрировать свои силы в правильном направлении и тогда все будет получаться. Специальная музыка для этого хороший помощник. А если релакс музыку слушать периодически, то никаких стрессов и в помине не будет.

Музыкальная аптечка

Ярковыраженным терапевтическим эффектом обладают:

Известная баллада группы «Иглз» «Отель Калифорния».

Хоральная прелюдия Фа – минор И.С.Баха (она звучит в фильме «Солярис» А. Тарковского.

Ария «Слёзная» Газтано Доницетти.

Ария Тамино из оперы В.Моцарта «Волшебная флейта».

Тонизируют:

Брайан Адамс

Тина Тёрнер

Бон Джови

Рикардо Фольи

«Чардаш» Монти

Инструментальные записи гитарного фламенко

Марши

Расслабляют, умиротворяют:

Антонио Вивальди

Вольфганг Амадей Моцарт

Альбиниони

Славянские песнопения

Григорианские хоры

Вангелис

Оркестр Поля Мориа

Эстрадные обработки «Лунной сонаты», «К Элизе»

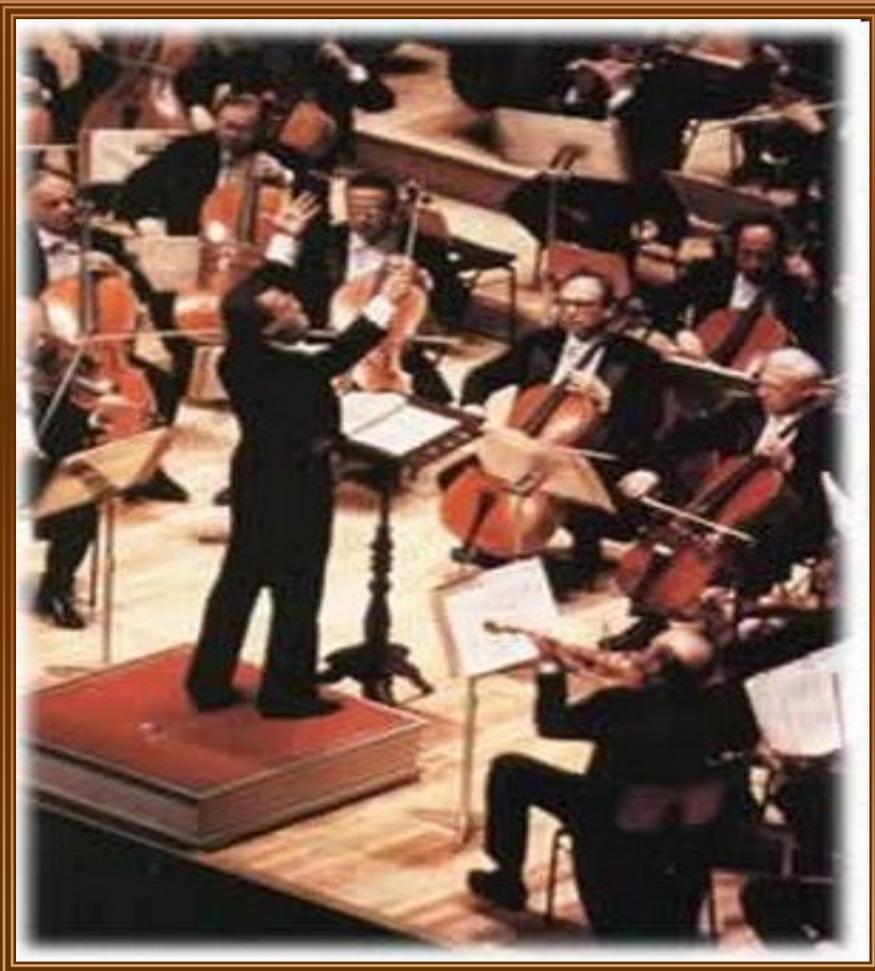
Л.Бетховена

«Турецкий марш» В.Моцарта



Эффект Моцарта

- Моцарт – один из музыкальных гениев, которые создали божественную музыку. Если искусство настоящее, оно будет жить вечно. Кроме того, все, что прекрасно, радует нас и исцеляет наши души. Музыка Моцарта создана для исцеления души, для расслабления и углубления во внутрь себя.
- Само явление под названием «эффект Моцарта» приобрело свою популярность благодаря тому, что классическая музыка оказывает не только эстетическое влияние на человека, но и целебное воздействие на весь организм в целом. Исследователи считают, что музыка Моцарта оказывает положительное влияние на процессы высшей мозговой деятельности, требующиеся для математики и шахмат.



Музыка для ума

Музыка, которая возбуждает мозг



Звук может быть неординарным источником энергии.

Учёные пришли к неожиданному выводу: музыка «возбуждает» творческие области мозга и наполняет их энергией.

А. Томатис пришел к поразительному открытию:



- «Ухо предназначено не только для того, чтобы слышать, но и чтобы питать энергией разум и тело.
- Клетки мозга работают как маленькие батарейки-аккумуляторы. Они заряжаются не путем метаболизма тела, а с помощью энергии звуков».
- Музыка заряжает мозг и улучшает интеллект. Учёные из США выяснили, что музыка помогает в чтении, концентрации внимания и улучшении кратковременной памяти.
- Особые результаты были отмечены у детей дошкольного возраста.

Влияние классической музыки на здоровье человека



Классическая музыка создана гениями своего времени, они создавали ее душой и сердцем, поэтому классика до сих пор современна.

Ее просто приятно слушать.

Но как выяснилось, это не просто желание слушать приятную мелодию, это желание в какой-то степени познать себя через композиции звуков.

Классическая музыка создана по всем правилам природной гармонии.

Пропущенная черед сердце, она становится целебной и радует нас.

Источники материалов:

- Блаво, Рушель. Новый путь к самоисцелению. — Новосибирск, 2002.
- Брусиловский Л. С. Музыкотерапия. Руководство по психотерапии. — М., 1985.
- Введение в музыкотерапию / Под ред. Г.-Г.Декер-Фойгт. — СПб.: Питер, 2003.
- Ворожцова О. А. Музыка и игра в детской психотерапии. — М., 2004.
- Жавинина О., Зац Л. Музыкальное воспитание: поиски и находки // Искусство в школе. - 2003. - № 5.
- Ключев А. С. «Музыкотерапия как метод социальной реабилитации», 2009.
- Любан-Плоцца Б., Побережная Г., Белов О. Музыка и психика. — К., 2002.
- Овчинникова Т. Музыка для здоровья. - СПб.: Союз художников, 2004.
- Юсфин А. Г. «Музыка — сила жизни». — СПб.: ООО «Аюрведа Плюс». — 2006.