

# «Влияние музыки на человека, музыкотерапия»



Музыка – феноменальное явление. Её взаимоотношения с человеком удивительны.

Музыка властвует над нашими эмоциями

Мелодичные звуки вершат чудеса – в человеке пробуждается, преобразуется душа, меняются состояние, настроение...



- Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, активнее идут восстановительные процессы.
- Западные учёные, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии обладают сильным терапевтическим эффектом. Духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнивать музыку с лекарствами, то религиозная музыка – анальгетик в мире звуков, она облегчает боль.
- Пение весёлых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию. Но самый большой эффект на человека оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца ещё не объяснённый, так и назвали – “эффект Моцарта”.
- Медики установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца.
- Кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, флейта оказывает положительное воздействие на лёгкие и бронхи, а труба эффективна при радикулитах и невритах. Но среди музыкальных инструментов можно выделить лидера по воздействию на состояние человека это орган.



- Определенные ноты влияют на определенные органы: звуковая частота, соответствующая ноте
- до, влияет преимущественно на функции желудка и поджелудочной железы;
- ре — на желчный пузырь и печень
- ми — на органы зрения и слуха;
- фа — на мочеполовую систему;
- соль — на функции сердца;
- ля — легкие и почки;
- си — на функцию энергообмена, согревая тело.
- Низкие звуки резонируют больше с нижней частью тела, высокие — с верхней (головой).
- Экспериментально доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма, электромагнитные волны воздействуют на изменение кровяного давления, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания. Не случайно в современной медицине всё большее распространение получает наряду с фитотерапией и арттерапией музыкотерапия. Речь идёт о восстановлении здоровья человека при помощи занятий музыкой.



Исследования центра под руководством **М. Лазарева** показали, что музыкальные вибрации оказывают благотворное влияние на весь организм, особенно на костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение.

Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов – мозговых биохимических веществ, помогающих справиться с болью и стрессом.

**Музыкальная терапия вместе с арттерапией**, то есть терапией средствами изобразительного искусства, может стать эффективным методом лечения школьных неврозов, которые сегодня всё больше поражают учащихся, как в процессе получения образования, так и в современной жизни вообще.

Музыка существует в нашей жизни как живое знание и представление человека о самом себе, как средство самопознания и самовыражения. Восприятие и понимание музыки заключается в ощущении её связками, мышцами, движением, дыханием. Используя классическую музыку в целях музыкальной терапии, не следует забывать, что среди произведений современной лёгкой музыки, в том числе среди джаза и рока, можно найти немало таких, которые могут быть использованы в терапевтических целях.





- Музыкотерапия может быть как активной, так и пассивной.

- **При пассивной терапии** пациенты прослушивают музыкальные произведения, подобранные врачом музыкотерапевтом.

🔊 С психологической точки зрения, целью данной терапии является эмоциональное и эстетическое переживание, которое способствует реакции на те или иные проблемы и достижению новых смыслов.



- **При активной музыкотерапии** пациенты непосредственно участвуют в музицировании. Как правило, они используют достаточно простые музыкальные инструменты, для игры на которых не требуется специальной подготовки (колокольчики, барабан, цимбалы, и даже собственное тело — хлопки и т.п.).

- Цель этой терапии заключается в интеграции индивида в различные социальные группы, отработке коммуникативных навыков в рамках совместного музыкального творчества. Например, пациенты могут вести диалог друг с другом с помощью звуков, издаваемых на музыкальных инструментах



- Какие болезни можно вылечить с помощью музыкотерапии? Перечень подобных заболеваний очень широк: **неврозы, неврастения, переутомление, бессонница, психозы.** Есть положительные результаты при лечении **гипертонии, ишемической болезни сердца, гастритов, спастических колитов, язвенной болезни, хронического бронхита, бронхиальной астмы, болезней мочеполовой системы.** Особенно ценно лечение музыкой для пациентов, **страдающих аллергией на лекарственные препараты, а также при психосоматических нарушениях.** В отличие от большинства других методов оздоровления, **музыкотерапия приемлет самолечение.** Есть даже специальные музыкальные сборники: в них объединены произведения, способствующие лечению определенной болезни. Разумеется, музыкотерапия не сможет заменить привычные медицинские процедуры, но способна снизить требуемые дозы принимаемых препаратов, а также особенно эффективна при обезболивании.

- Как происходит лечение с помощью музыки? Средняя продолжительность сеанса колеблется от 30 до 45 минут. Общее количество сеансов зависит от диагноза, индивидуального состояния больного и других факторов. Обычно требуется от 10 до 20 посещений музыкотерапевтического кабинета. Данное помещение должно иметь хорошую звукоизоляцию, удобную мебель, чтобы пациент мог чувствовать себя комфортно во время сеанса. Предпочтительнее проводить сеансы без наушников. В процессе лечения могут применяться микронаушники, которые прикрепляются на точки акупунктуры и оказывают колебательные воздействия.



# Домашнее задание

- Ответить на вопросы:
- 1) Как музыка влияет на вас?
- 2) какое место занимает музыка в вашей повседневной жизни?