

# *Музыкотерапия*

# *Музыкотерапия*

Психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека.

Преимуществом данного вида лечения является комплексное воздействие на организм посредством слухового, биорезонансного, вибротактильного факторов.

# Принцип действия

- Нервная система человека и его мускулатура способны чувствовать ритм. Музыкальный ритмический рисунок выступает как *раздражитель*, стимулируя физиологические процессы в организме. Музыка может гармонизировать и ритмы отдельных органов человека, производя своеобразную настройку их *частот*.
- Звучание каждого инструмента оказывает индивидуальное влияние на организм. Самое сильное и комплексное воздействие оказывает орган. Для печени полезнее всего звуки кларнета, звуки саксофона — для мочеполовой системы, струнные инструменты благотворно действуют на сердце.

# *Классификации музыкотерапии*

- 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 отреагированию тех или иных проблем 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.

# Музыкотерапия делится на следующие группы:

- **Клиническая** — необходима в лечении и профилактике;
- **Экспериментальная** — исследует различные музыкальные воздействия на организм человека;
- **Интегративная** — сочетается с другими видами терапии, использующими искусство (арт-терапия): танец, рисование под музыку и т.д.
- **Фоновая** — нужна в качестве фона при проведении психотерапевтических мероприятий,
- **Тематическая** — подразумевает наличие сюжета, лекцию по выбранной тематике (например, творчество определенного композитора)

## **Какие болезни можно вылечить с помощью музыкотерапии?**

- Перечень подобных заболеваний очень широк: неврозы, неврастения, переутомление, бессонница, шизофрения, 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.



- 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.



