

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №264»



Беседа
«Музыкотерапия. Воздействие классической музыки на Вас и Ваших детей»

Подготовил:
музыкальный руководитель
Шипилова Н.В.

Барнаул

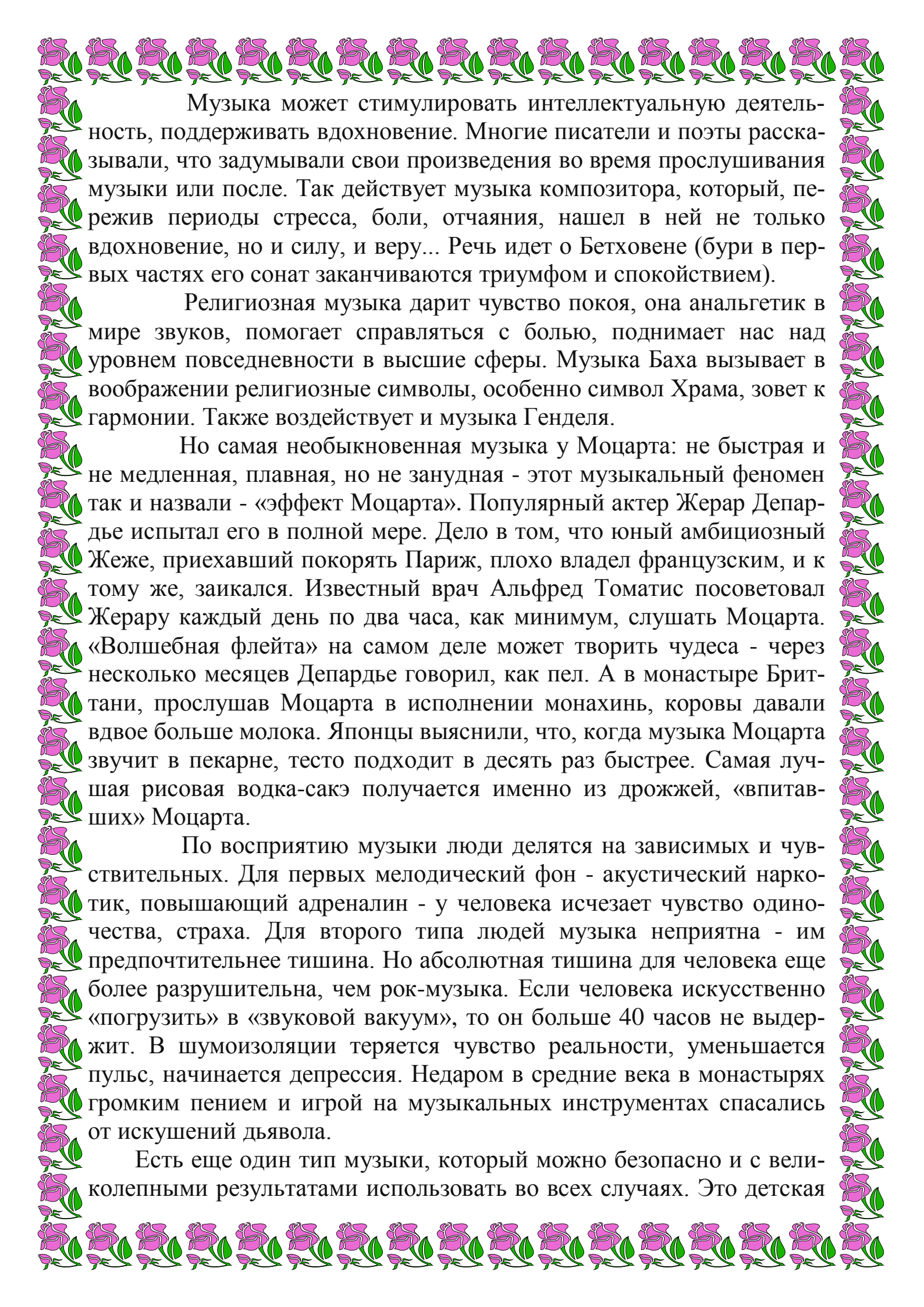


Музыкотерапия.

Воздействие классической музыки на Вас и Ваших детей.

Мы поглощаем музыкальную энергию, и она нормализует ритм нашего дыхания, пульс, давление, температуру, снимает мышечное напряжение. Поэтому правильно подобранная мелодия оказывает благоприятное воздействие на больных людей и ускоряет выздоровление.

Доктор достает бланк и выписывает рецепт. В нем одно слово - «Моцарт». Фантастика? Совершенная реальность. Целебные свойства музыки были известны издавна. Еще в Парфянском царстве в III веке до нашей эры с помощью специально подобранных мелодий лечили от тоски, нервных расстройств и сердечных болей. А в Библии было сказано, что пение и игра пастухов положительно влияют на рост стада. В эпopeях Гомера истекание крови из ран останавливалось благодаря мелодичным песням. Пифагор сочинял музыку, основанную на определенных мелодиях и ритмах, которые не просто лечили, но «очищали» человеческие действия и страсти, восстанавливая гармонию души. Однажды Пифагор с помощью музыки успокоил разъяренного мужчину, пытавшегося из ревности спалить дом, хотя сладить с ним не могли ни домочадцы, ни соседи. Древние китайцы считали, что музыка избавляет от всех недугов, которые неподвластны врачам. В России во второй половине XIX века физиологу Ивану Тарханову удалось установить, что радостные мелодии замедляют пульс. А с 1993 года музыкотерапия стала одним из самых популярных способов лечения в США. Американский доктор Гордон Шоу объясняет влияние музыки на здоровье воздействием вибрации звуков. Звуки создают энергетические поля, заставляющие резонировать каждую клеточку нашего организма. Мы поглощаем музыкальную энергию, и она нормализует ритм нашего дыхания, пульс, давление, температуру, снимает мышечное напряжение. Поэтому правильно подобранная мелодия оказывает благоприятное воздействие на больных людей и ускоряет выздоровление. Гармоничная музыка - лучший психотерапевт. Она снимает напряжение во время деловых переговоров, сосредотачивает внимание школьников и помогает быстрее запомнить новый материал. Если женщина кормит малыша, слушая любимые пьесы, то при первых же звуках знакомых мелодий у нее прибывает молоко. Для облегчения или ускорения анестезии музыку используют и стоматологи - главное, чтобы она была приятной, медленной и успокаивающей.



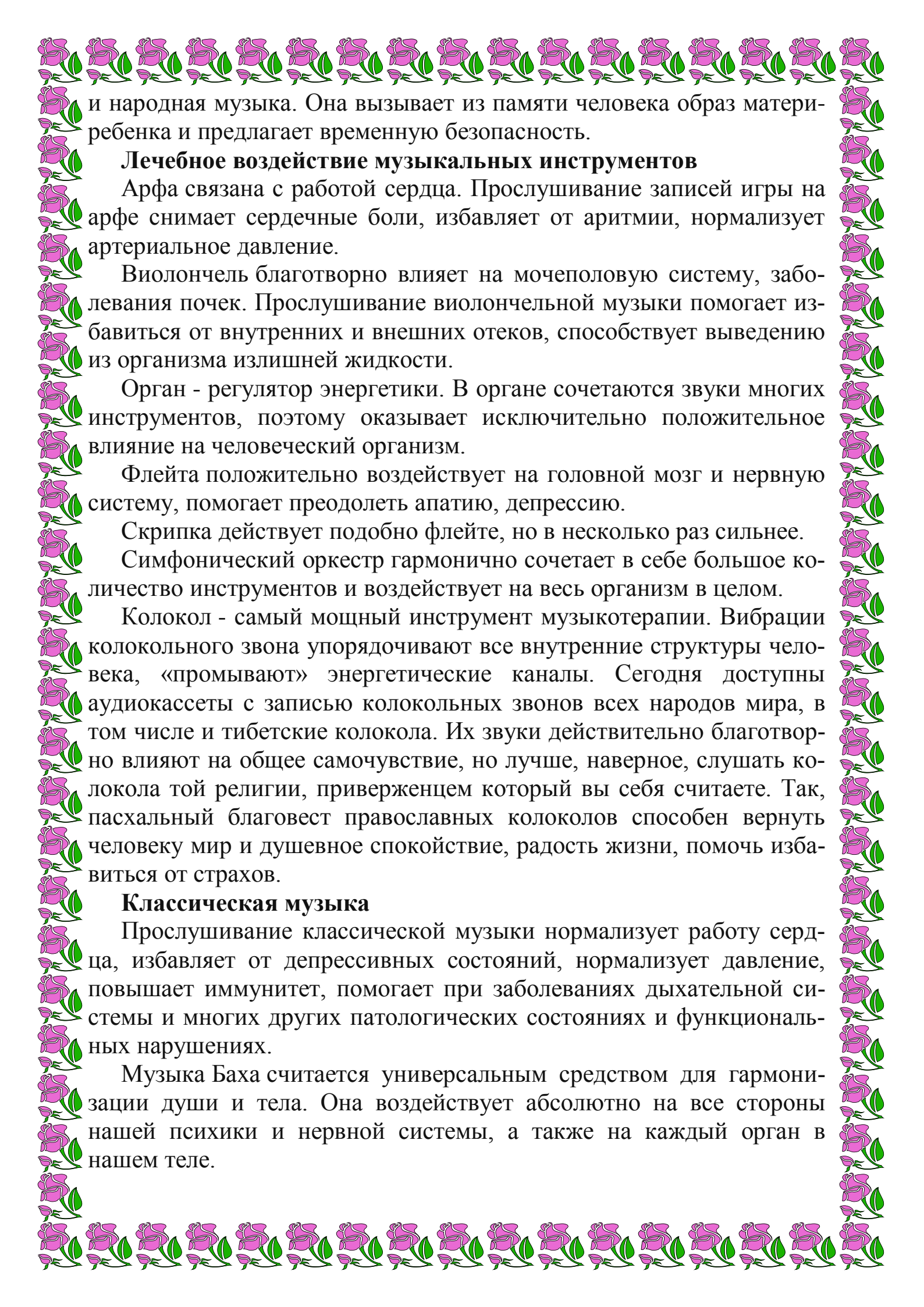
Музыка может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение. Многие писатели и поэты рассказывали, что задумывали свои произведения во время прослушивания музыки или после. Так действует музыка композитора, который, пережив периоды стресса, боли, отчаяния, нашел в ней не только вдохновение, но и силу, и веру... Речь идет о Бетховене (бури в первых частях его сонат заканчиваются триумфом и спокойствием).

Религиозная музыка дарит чувство покоя, она анальгетик в мире звуков, помогает справляться с болью, поднимает нас над уровнем повседневности в высшие сферы. Музыка Баха вызывает в воображении религиозные символы, особенно символ Храма, зовет к гармонии. Также воздействует и музыка Генделя.

Но самая необыкновенная музыка у Моцарта: не быстрая и не медленная, плавная, но не занудная - этот музыкальный феномен так и назвали - «эффект Моцарта». Популярный актер Жерар Депардье испытал его в полной мере. Дело в том, что юный амбициозный Жеже, приехавший покорять Париж, плохо владел французским, и к тому же, заикался. Известный врач Альфред Томатис посоветовал Жерару каждый день по два часа, как минимум, слушать Моцарта. «Волшебная флейта» на самом деле может творить чудеса - через несколько месяцев Депардье говорил, как пел. А в монастыре Бриттани, прослушав Моцарта в исполнении монахинь, коровы давали вдвое больше молока. Японцы выяснили, что, когда музыка Моцарта звучит в пекарне, тесто подходит в десять раз быстрее. Самая лучшая рисовая водка-сакэ получается именно из дрожжей, «впитавших» Моцарта.

По восприятию музыки люди делятся на зависимых и чувствительных. Для первых мелодический фон - акустический наркотик, повышающий адреналин - у человека исчезает чувство одиночества, страха. Для второго типа людей музыка неприятна - им предпочтительнее тишина. Но абсолютная тишина для человека еще более разрушительна, чем рок-музыка. Если человека искусственно «погрузить» в «звуковой вакуум», то он больше 40 часов не выдержит. В шумоизоляции теряется чувство реальности, уменьшается пульс, начинается депрессия. Недаром в средние века в монастырях громким пением и игрой на музыкальных инструментах спасались от искушений дьявола.

Есть еще один тип музыки, который можно безопасно и с великолепными результатами использовать во всех случаях. Это детская



и народная музыка. Она вызывает из памяти человека образ матери-ребенка и предлагает временную безопасность.

Лечебное воздействие музыкальных инструментов

Арфа связана с работой сердца. Прослушивание записей игры на арфе снимает сердечные боли, избавляет от аритмии, нормализует артериальное давление.

Виолончель благотворно влияет на мочеполовую систему, заболевания почек. Прослушивание виолончельной музыки помогает избавиться от внутренних и внешних отеков, способствует выведению из организма излишней жидкости.

Орган - регулятор энергетики. В органе сочетаются звуки многих инструментов, поэтому оказывает исключительно положительное влияние на человеческий организм.

Флейта положительно воздействует на головной мозг и нервную систему, помогает преодолеть апатию, депрессию.

Скрипка действует подобно флейте, но в несколько раз сильнее.

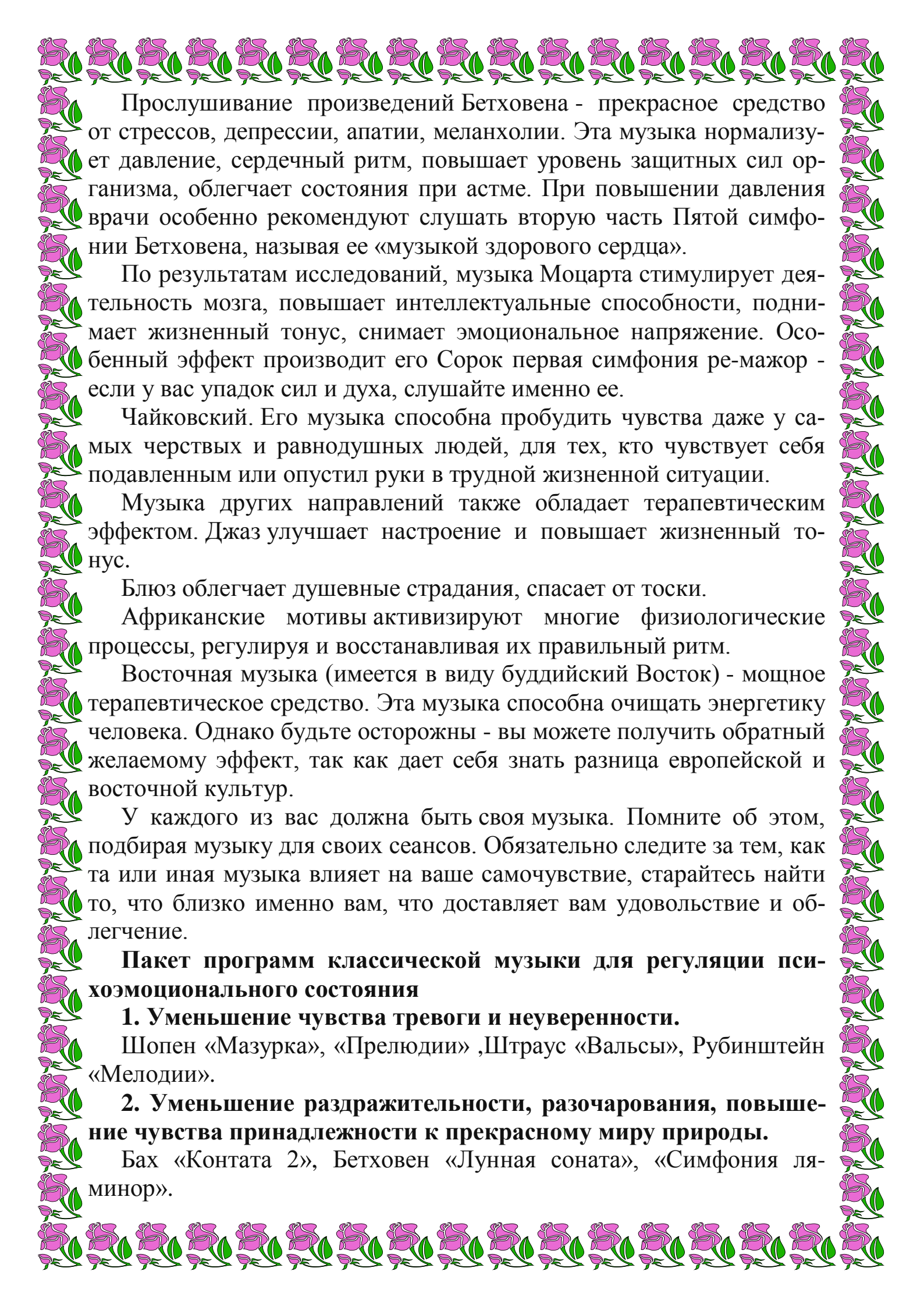
Симфонический оркестр гармонично сочетает в себе большое количество инструментов и воздействует на весь организм в целом.

Колокол - самый мощный инструмент музыкотерапии. Вибрации колокольного звона упорядочивают все внутренние структуры человека, «промывают» энергетические каналы. Сегодня доступны аудиокассеты с записью колокольных звонов всех народов мира, в том числе и тибетские колокола. Их звуки действительно благотворно влияют на общее самочувствие, но лучше, наверное, слушать колокола той религии, приверженцем которой вы себя считаете. Так, пасхальный благовест православных колоколов способен вернуть человеку мир и душевное спокойствие, радость жизни, помочь избавиться от страхов.

Классическая музыка

Прослушивание классической музыки нормализует работу сердца, избавляет от депрессивных состояний, нормализует давление, повышает иммунитет, помогает при заболеваниях дыхательной системы и многих других патологических состояниях и функциональных нарушениях.

Музыка Баха считается универсальным средством для гармонизации души и тела. Она воздействует абсолютно на все стороны нашей психики и нервной системы, а также на каждый орган в нашем теле.



Прослушивание произведений Бетховена - прекрасное средство от стрессов, депрессии, апатии, меланхолии. Эта музыка нормализует давление, сердечный ритм, повышает уровень защитных сил организма, облегчает состояния при астме. При повышении давления врачи особенно рекомендуют слушать вторую часть Пятой симфонии Бетховена, называя ее «музыкой здорового сердца».

По результатам исследований, музыка Моцарта стимулирует деятельность мозга, повышает интеллектуальные способности, поднимает жизненный тонус, снимает эмоциональное напряжение. Особый эффект производит его Сорок первая симфония ре-мажор - если у вас упадок сил и духа, слушайте именно ее.

Чайковский. Его музыка способна пробудить чувства даже у самых черствых и равнодушных людей, для тех, кто чувствует себя подавленным или опустил руки в трудной жизненной ситуации.

Музыка других направлений также обладает терапевтическим эффектом. Джаз улучшает настроение и повышает жизненный тонус.

Блюз облегчает душевные страдания, спасает от тоски.

Африканские мотивы активизируют многие физиологические процессы, регулируя и восстанавливая их правильный ритм.

Восточная музыка (имеется в виду буддийский Восток) - мощное терапевтическое средство. Эта музыка способна очищать энергетику человека. Однако будьте осторожны - вы можете получить обратный желаемому эффект, так как дает себя знать разница европейской и восточной культур.

У каждого из вас должна быть своя музыка. Помните об этом, подбирая музыку для своих сеансов. Обязательно следите за тем, как та или иная музыка влияет на ваше самочувствие, старайтесь найти то, что близко именно вам, что доставляет вам удовольствие и облегчение.

Пакет программ классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния

1. Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.

Шопен «Мазурка», «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии».

2. Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы.

Бах «Контата 2», Бетховен «Лунная соната», «Симфония ля-минор».

3. Для общего успокоения, удовлетворения.

Бетховен «Симфония 6», часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны».

4. Снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми.

Бах «Концерт ре-минор» для скрипки, «Кантата 21».

Барток «Соната для фортепиано», «Квартет 5», Брукнер «Месса ля-минор».

5. Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением.

Моцарт «Дон Жуан», Лист «Венгерская рапсодия» 1, Хачатурян «Сюита Маскарад».

6. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения.

Чайковский «Шестая симфония», 3 часть. Бетховен «Увертюра Эдмонд», Шопен «Прелюдия 1, опус 28», Лист «Венгерская рапсодия» 2.

7. Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей.

Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония».

- Кровяное давление и сердечную деятельность приведет в норму «Свадебный марш» Мендельсона, «Ноктюрн ре-минор» Шопена и «Концерт ре-минор» для скрипки Баха.

- Головную боль снимет прослушивание полонеза Огинского, «Венгерская рапсодия» Листа, «Фиделио» Бетховена.

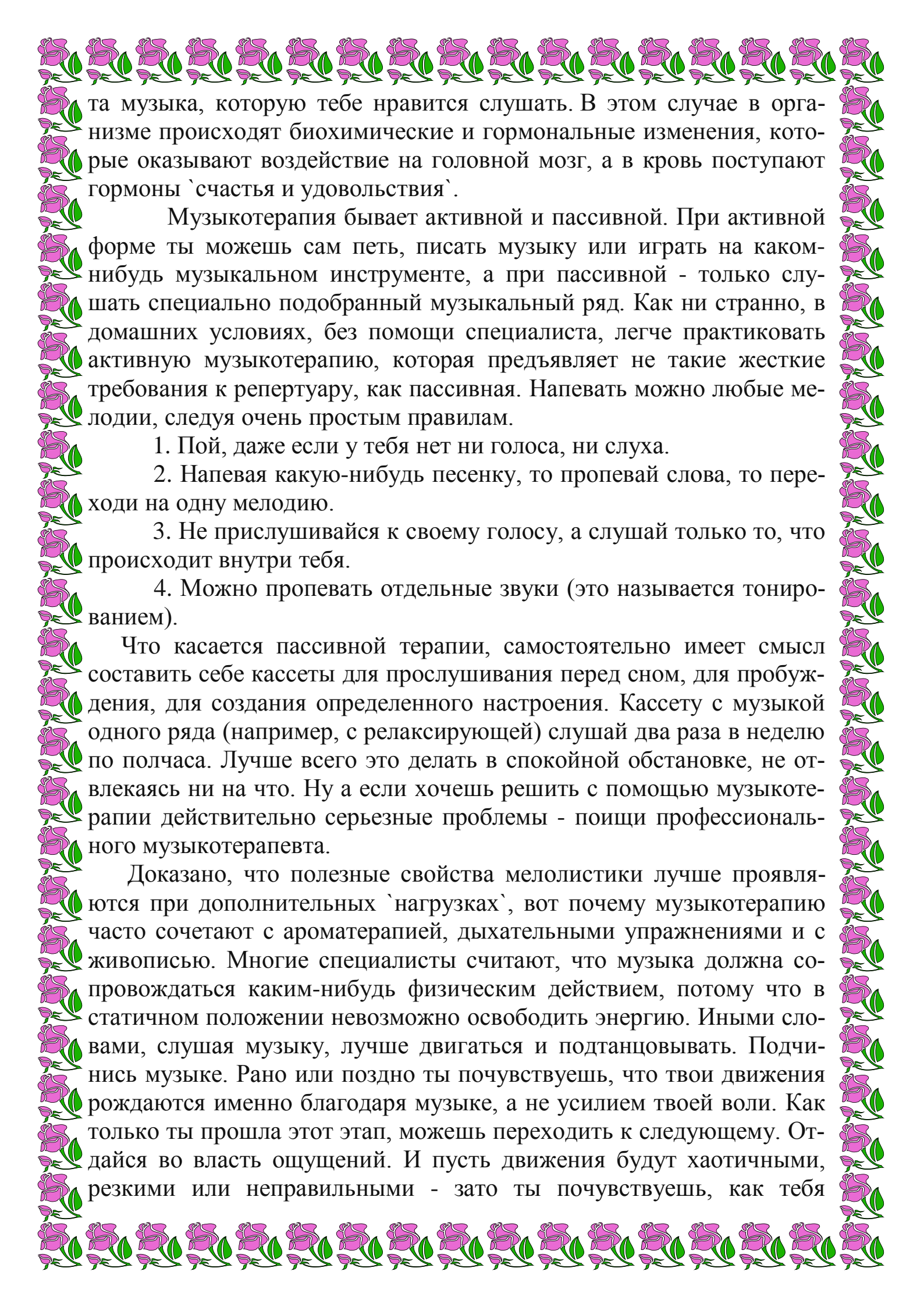
- От бессонницы избавят сюита «Пер Гюнт» Грига, «Грустный вальс» Сибелиуса, «Грезы» Шумана, пьесы Чайковского.

- От гастрита поможет «Соната N7» Бетховена.

- «Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь»

Сен-Санса, «Метель» Свиридова подойдут для лечения алкоголизма и курения.

Объяснить механизм воздействия музыки на организм довольно сложно. Несколько упрощая его, можно сказать, что музыка заставляет `двигаться` энергию внутри нас до тех пор, пока не наступает полная гармония - физическая, эмоциональная, умственная и духовная. Специалисты говорят, что музыкотерапия помогает человеку вернуться к ощущениям, которые он давно забыл, - например, к тем, что были у него в момент рождения. Очень важно: `работает` только



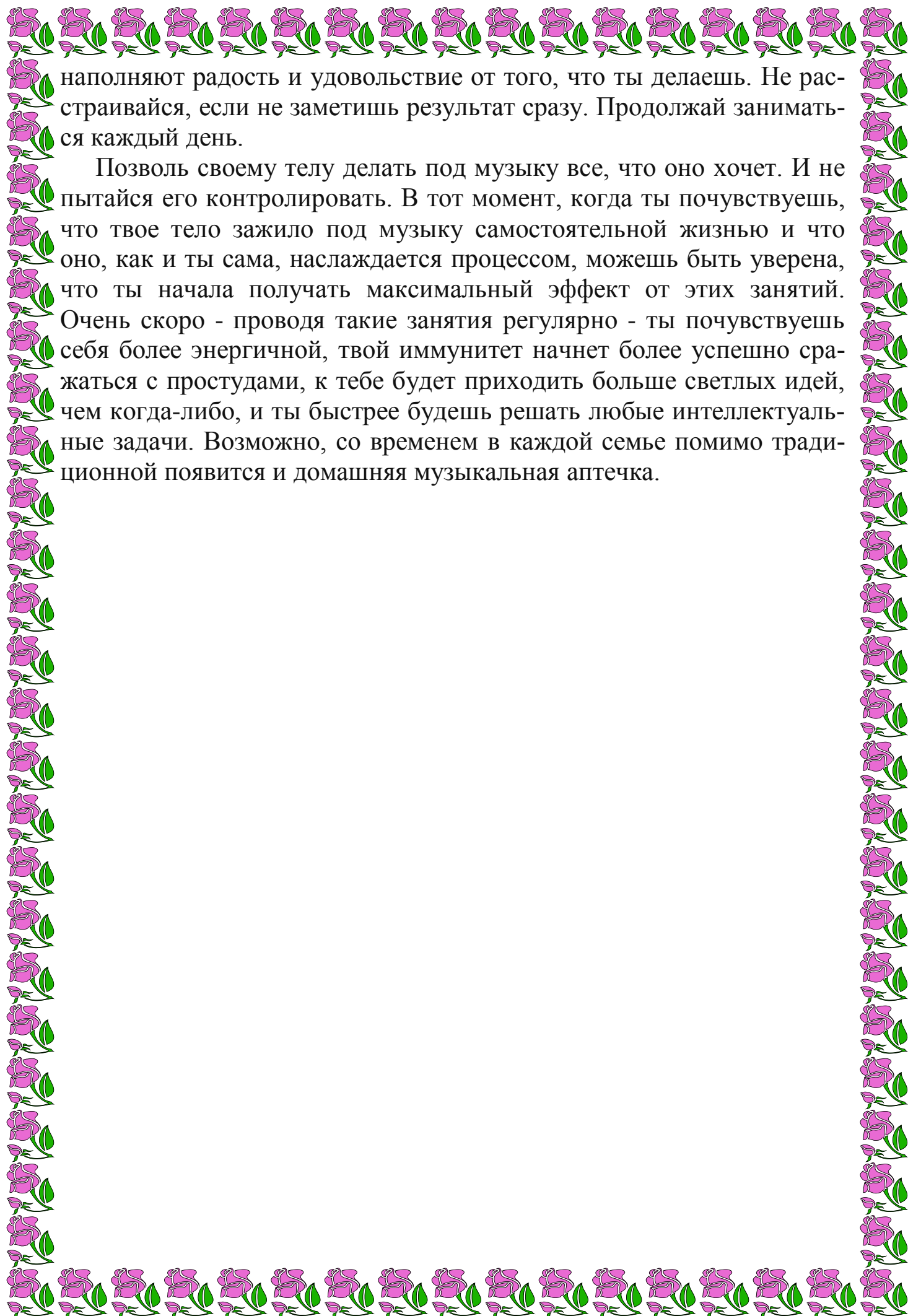
та музыка, которую тебе нравится слушать. В этом случае в организме происходят биохимические и гормональные изменения, которые оказывают воздействие на головной мозг, а в кровь поступают гормоны `счастья и удовольствия`.

Музыкотерапия бывает активной и пассивной. При активной форме ты можешь сам петь, писать музыку или играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, а при пассивной - только слушать специально подобранный музыкальный ряд. Как ни странно, в домашних условиях, без помощи специалиста, легче практиковать активную музыкотерапию, которая предъявляет не такие жесткие требования к репертуару, как пассивная. Напевать можно любые мелодии, следуя очень простым правилам.

1. Пой, даже если у тебя нет ни голоса, ни слуха.
2. Напевая какую-нибудь песенку, то пропевай слова, то переходи на одну мелодию.
3. Не прислушивайся к своему голосу, а слушай только то, что происходит внутри тебя.
4. Можно пропевать отдельные звуки (это называется тонированием).

Что касается пассивной терапии, самостоятельно имеет смысл составить себе кассеты для прослушивания перед сном, для пробуждения, для создания определенного настроения. Кассету с музыкой одного ряда (например, с релаксирующей) слушай два раза в неделю по полчаса. Лучше всего это делать в спокойной обстановке, не отвлекаясь ни на что. Ну а если хочешь решить с помощью музыкотерапии действительно серьезные проблемы - поищи профессионального музыкотерапевта.

Доказано, что полезные свойства мелодистики лучше проявляются при дополнительных `нагрузках`, вот почему музыкотерапию часто сочетают с ароматерапией, дыхательными упражнениями и с живописью. Многие специалисты считают, что музыка должна сопровождаться каким-нибудь физическим действием, потому что в статичном положении невозможно освободить энергию. Иными словами, слушая музыку, лучше двигаться и подтанцовывать. Подчинись музыке. Рано или поздно ты почувствуешь, что твои движения рождаются именно благодаря музыке, а не усилием твоей воли. Как только ты прошла этот этап, можешь переходить к следующему. Отдайся во власть ощущений. И пусть движения будут хаотичными, резкими или неправильными - зато ты почувствуешь, как тебя



наполняют радость и удовольствие от того, что ты делаешь. Не расстраивайся, если не заметишь результат сразу. Продолжай заниматься каждый день.

Позволь своему телу делать под музыку все, что оно хочет. И не пытайся его контролировать. В тот момент, когда ты почувствуешь, что твое тело зажило под музыку самостоятельной жизнью и что оно, как и ты сама, наслаждается процессом, можешь быть уверена, что ты начала получать максимальный эффект от этих занятий. Очень скоро - проводя такие занятия регулярно - ты почувствуешь себя более энергичной, твой иммунитет начнет более успешно сражаться с простудами, к тебе будет приходить больше светлых идей, чем когда-либо, и ты быстрее будешь решать любые интеллектуальные задачи. Возможно, со временем в каждой семье помимо традиционной появится и домашняя музыкальная аптечка.