

***Музыкотерапия – нетрадиционный метод оздоровления***

Все мы прекрасно знаем о том, что музыка способна поднять настроение, или его испортить, вызвать бурю эмоций (как положительных, так и отрицательных), расслабить или активизировать. Учёные доказали, что влияние музыки на человека намного больше, чем мы могли бы себе представить. В настоящее время музыку используют и в терапевтических целях – для укрепления соматического здоровья человека.

**Музыкотерапия**- психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства.

**В ходе проведенных исследований были установлены следующие факты:**

- Музыка влияет не только на центральную нервную систему, но и на функции других жизненно важны физиологических систем человека: мышечную, пищеварительную, респираторную и др. Она повышает и понижает мышечный тонус, оказывает заметное воздействие на минутный объем крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови и т.д. Стимулирует появление эмоций, улучшает вербальные и арифметические способности, стимулирует процессы восприятия и памяти, активизирует творческое мышление и т.д.

- Музыка действует избирательно – в зависимости не только от ее характера, но и от инструмента, на котором она исполняется.

Лечебное действие музыки на организм человека известно с древних времен. Сегодня музыкальная терапия используется для уменьшения боли, страха, напряжения, повышения тонуса организма, лечения депрессии, для медицинской реабилитации и для сопровождения физических занятий.

Для эффективности музыкальной терапии ее применяют по определенным правилам, которые основаны на психофизиологических принципах более, чем на эстетических и художественных. Вот самые важные из них:

1.Перед началом исполнения изучите информацию об исполняемом произведении. Необходимо знать его суть и структуру. Полезно узнать заранее текст исполняемого произведения.

2.Расслабьтесь - это поможет вам "открыть двери бессознательного" и принять в полной мере действие музыки. При этом не важно, хотите вы испытать успокаивающее действие или же стимулирующее и поднимающее настроение.

3.Важно правильно выбрать дозу. Лечение музыкой должно быть достаточно коротким, чтобы не вызвать усталости и возможных защитных реакций.

4.Силу или громкость музыки нужно осторожно регулировать. Малую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но также и для стимулирующей музыки. Большая громкость утомляет и потрясает нервную систему.

5.После прослушивания лечебной музыки отдохните некоторое время. Это благоприятствует ее полному, не нарушающему душевное равновесие, действию на бессознательное.

6.Выбор музыкальных произведений должен быть хорошо продуман.

***Репертуар произведений для сеансов музыкальной терапии***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Желаемое действие*** | ***Рекомендуемое музыкальное произведение*** |
| **Снятие нервного напряжения** | П.И. Чайковский. «Июнь Баркарола» из цикла «Времена года»; «Сентиментальный вальс».  Ж. Бизе. «Пастораль»; «Старинная песенка».  К. Сен-Санс. «Лебедь» из «Карнавала животных».  К.В. Глюк «Мелодия» из оперы  «Орфей и Эвредика».  Д. Шостакович. «Романс» из к/ф «Овод».  К. Дебуси «Лунный свет». |
| **Снятие депрессивного состояния** | Ф. Шуберт. Песня «Аве Мария».  В.А. Моцарт. «Рондо в турецком стиле».  Ж. Бизе. Хабанера из оперы «Кармен».  Дж. Верди. Марш из оперы «Аида». |
| **Снятие головной боли и мигрени** | М. Огиньский. Полонез.  Ф. Мендельсон. «Весенняя песня».  А. Дворжак. «Юморески». |
| **Повышение общего тонуса** | П.И. Чайковский. Вальс из Серенады для струнного оркестра.  В.А. Моцарт. «Маленькая ночная серенада»; Увертюра из оперы «Свадьба Фигаро».  Ж. Бизе. Увертюра к опере «Кармен». |
| **Расслабление, успокоение** | Н.А. Римский-Корсаков. Песня индийского гостя (без слов) из оперы «Садко».  Э. Григ. «Утро» из музыки к драме «Петр Гюнт». |
| **Улучшение пищеварения** | П.И. Чайковский. «Вальс цветов» из балета «Спящая красавица».  Мелодичная музыка В.А. Моцарта.  Фортепианные концерты Ф. Листа. |
| **Стимулирование творческого мышления** | Фортепианная музыка А. Скрябина и Ф. Шопена.  Симфоническая и фортепианная музыка С.С. Прокофьева.  Музыка И.С. Баха. |