

ЧТО ТАКОЕ

МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

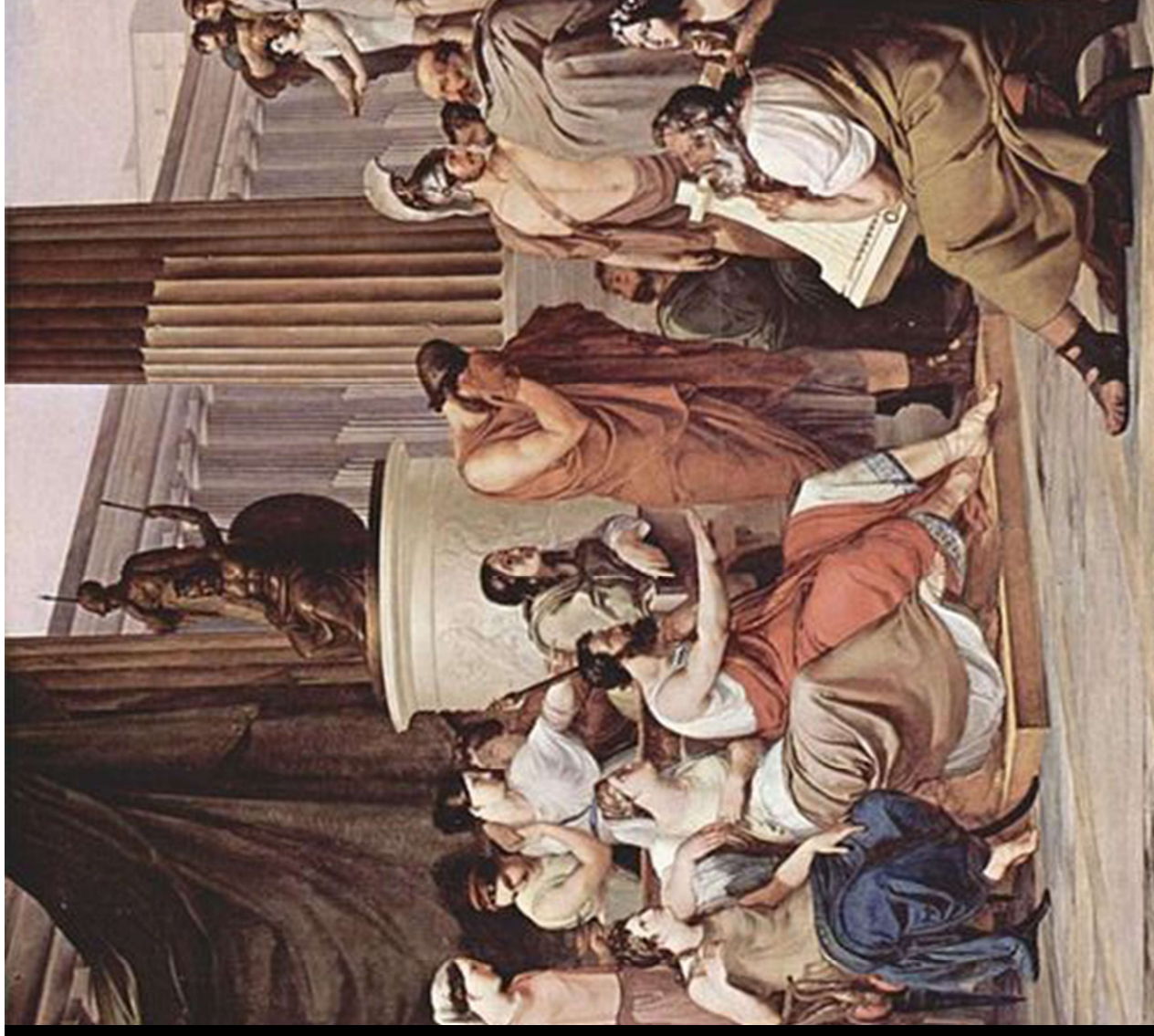
*БУЗ УР «Республиканская больница медицинской реабилитации
Министерства Здравоохранения Удмуртской Республики»
п. Кизнер*



С древнейших времен люди использовали музыку в качестве лечебного средства воздействия на человека. Культуру какой бы страны мы ни взяли, везде на этот способ оздоровления человека мы можем найти об этом интересные сведения.



Уже в работах первого общепризнанного теоретика музыки – Древнегреческого философа Пифагора мы находим описание того, каким образом можно влиять при помощи музыки на эмоциональное состояние человека. Одним из наиболее известных музыкально-психотерапевтических успехов Пифагора, описание которого дошло до наших дней, является усмирение им при помощи музыки некоего греческого юноши, разъяренного изменой своей возлюбленной и хотевший палить её дом.



Музыка традиционно считается одним из мощнейших средств эмоциональной регуляции психической деятельности человека. Рост стрессогенных факторов в обществе, вызывающих психологическую нестабильность и дезорганизацию, ведет к невротизации как детей, так и взрослых. Следствием из этого становятся снижение иммунитета, рост различного рода психосоматических заболеваний.





Современные приемы и способы музыкальной психотерапии включают в себя:

- Двигательные и ритмические упражнения, нацеленные на взаимодействие правого и левого полушария мозга, развитие координированных движений и умение соотносить свои действия с действиями членов малой группы



- различные виды дыхательных упражнений, среди которых особое внимание уделяется освоению навыкам брюшного и межреберного типа дыхания как наиболее эффективных для снятия отрицательных эмоциональных состояний.
- пение вокализов наподобие индийских мантр, направленных на формирование и развитие навыков концентрации внимания и сосредоточения на своем внутреннем мире;



- разучивание музыкальных упражнений нацеленных на формирование у участников занятий уверенности в своих силах, высокой самооценки, внутреннего спокойствия, невозмутимости в трудной ситуации, гуманистического отношения к окружающим и позитивного отношения к окружающему миру;
- пение песен различного содержания, как успокаивающего, так и воодушевляющего характера;

- просмотр под музыку различных по тематике слайдов, нацеленных на обогащение зрительных и слуховых представлений участников занятий, активизации их эстетических переживаний средствами изобразительной искусства и художественной фотографии;
- игру на всевозможных музыкальных инструментах.



Общая стратегия цикла музыкально-психотерапевтических оздоровительных сеансов может быть следующей:

- катарсическое очищение от негативных переживаний в процессе дыхательных упражнений и прослушивания драматических по характеру музыкальных произведений;
- глубокое успокоение и обращение к "Внутреннему Голосу" /Доктору/, т.е. к собственным возможностям организма на основе саморегуляции. Формирование собственного идеального образа на основе накопленных эстетических переживаний, наполнение сознания позитивными переживаниями – спокойствием, улыбкой, любовью, радостью, высокой самооценкой.



В профилактической работе на занятиях по музыкальной психокоррекции попутно ведется работа по освоению участниками занятий навыков здорового образа жизни, включающих в себя широкий спектр вопросов – от методов очищения организма и рациональной диетотерапии и до творческой самореализации в каком-либо любимом деле.



Сегодня когда рост стрессогенных факторов в обществе, вызывающих психологическую нестабильность, и дезорганизацию, ведет к невротизации как детей, так и взрослых, разработка новых приемов борьбы с этими негативными явлениями – важная практическая задача. И музыкальная терапия может здесь оказаться незаменимой помощницей.

ЧТО ТАКОЕ

ВОКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ



Голос – первый музыкальный инструмент человека. Через его интонацию лучше всего передается его эмоциональное состояние и состояние его здоровья. Опытные врачи по характеру звучания и тембру голоса могут определить, здоров человек или болен и даже то, чем он заболел.



При нахождении в стрессовой ситуации, наше дыхание учащается, становится поверхностным. Из-за этого из организма вымывается углекислый газ, который является основой нашего внутреннего спокойствия. Многие заболевания нередко возникают, из-за гипервентиляции, связанной с чересчур интенсивным дыханием. Наш голос при этом меняется, становясь или высоким и напряженным, или же глухим и подавленным.

Пение на основе правильно поставленного дыхания – с опорой на диафрагму и продолжительного выдоха устраняет это нарушение.



Целительный эффект голоса можно объяснить тем, что вибрации звуковых волн, создаваемых голосом, вызывают резонанс в организме человека на клеточном уровне, что усиливает в клетках регенерационные процессы, благодаря чему иммунитет усиливается и человек выздоравливает. Особо музыкальные и чувствительные люди начинают чувствовать музыку кожей – по ней от её восприятия у них начинают «бегать мурашки».





Физиология оздоровительного пения основано на том, что при длительном и плавном выдохе уменьшается частота дыхания, а это значит, что в организме задерживается углекислота, которая снимает спазм сосудов, благодаря чему улучшается кровоснабжение внутренних органов, что улучшает метаболические процессы и от всего этого человек лучше чувствует. Прибавим к этому возможность эмоциональной разрядки, социально одобряемый способ выразить свои чувства и переживания и таким образом избавиться от алекситимии, из-за которой возникают различные психосоматические заболевания.

Спокойное пение, действуя точно так же, как и медитация, хорошо успокаивает и создаёт оптимальные условия для биохимических и биоэнергетических процессов в организме.



БУЗ УР «Республиканская больница медицинской реабилитации
Министерства Здравоохранения Удмуртской Республики»

ДОБРОГО ВАМ
ЗДОРОВЬЯ!

