


МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
«МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ»**

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ МБУ ДО
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА
ИСКУССТВ»
СЕРЕДА ИЛЬСИЯ
РАМИСОВНА

*Директор МБУ ДО
«Детская школа искусств»
Гр. А. Бунер*



г. Гремячинск 2016г.

Содержание

1. Введение
2. История развития
3. Направления музыкальной терапии
4. Формы музыкальной терапии
5. Исследования, эксперименты, примеры музыкально- терапевтического воздействия
6. Заключение
7. Список литературы

1. Введение

*Болящий дух врачует песнопение
Гармонии таинственная власть
Тяжёлые искупит заблужденья
И укротит бунтующую страсть.
Душа певца, согласно излитая,
Разрешена от всех своих скорбей,
И чистоту поэзия святая
И мир отдаст причастнице своей.*

Е. Баратынский

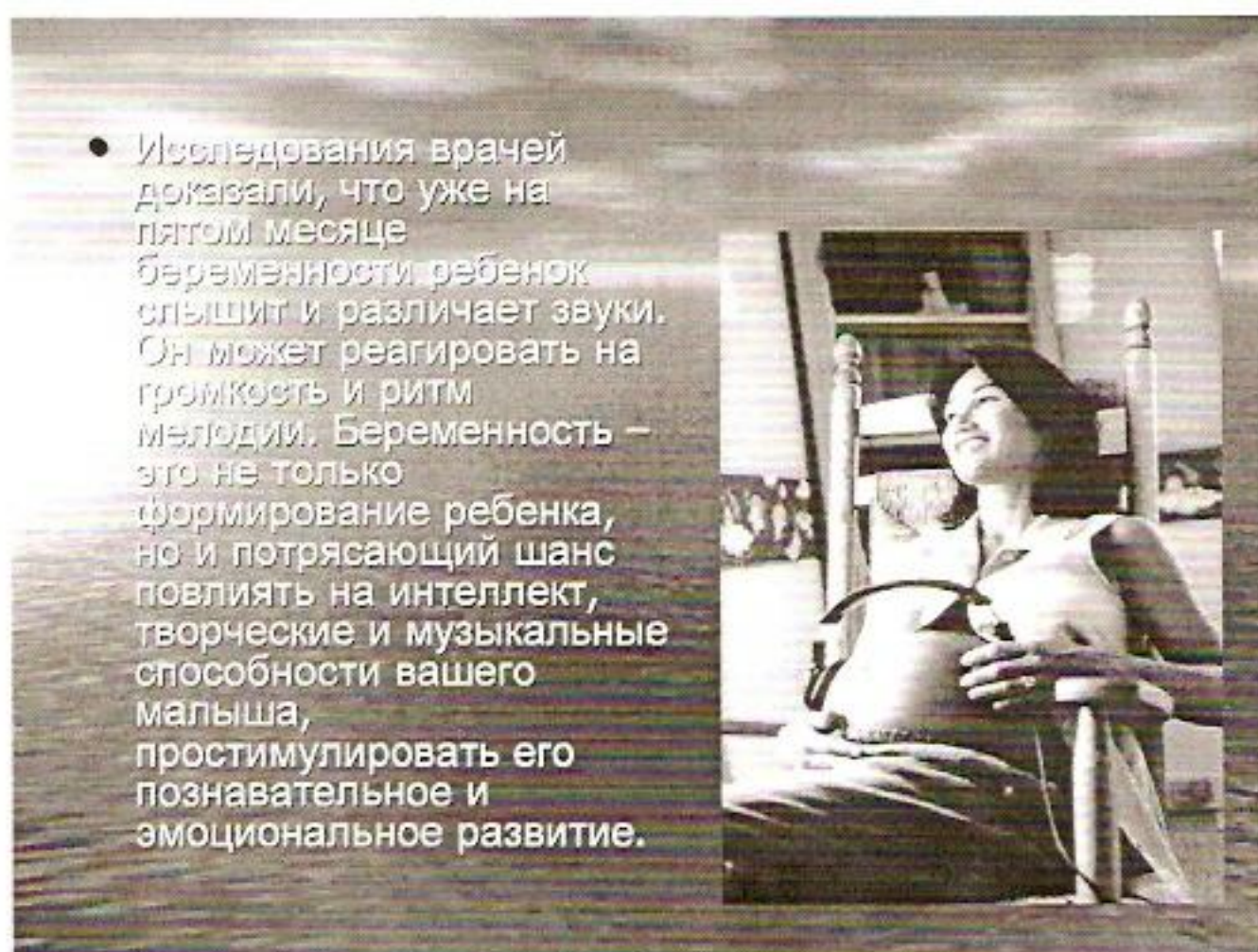
Во все времена существования человечества, музыкальное образование являлось неотъемлемой частью воспитания подрастающего поколения. В настоящее время в обществе, как правило, исчезает сама мотивация обращения к высокому искусству, связанная с поиском смысла существования человечества. Могуч и богат только тот человек, который прочно стоит на корнях национальной культуры. Музыкальное искусство как управление состоянием человека изучается разными науками, в том числе медициной, социологией, психологией, психиатрией и многими другими. Всеми своими составляющими: ритмически, мелодически, гармонически, классическая музыка упорядочивает нарастающую путаницу жизни, вносит в её понимание ясность. От того, какую музыку будут слушать наши дети, будет зависеть, какими станут наши потомки.

2. История развития

Музыкотерапия есть наиболее древняя и естественная форма коррекции эмоциональных состояний, которой многие люди пользуются (осознанно или нет) - чтобы снять накопленное психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться.

Об этом свидетельствуют древнейшие документы, дошедшие до нас. Писали о целебной силе музыкального воздействия и античные философы Пифагор, Аристотель, Платон, Плутарх. Пифагор вообще рекомендовал музыку как панацею для тела и души.

Впечатляет и музыкотерапевтическая практика. В Древнем Египте под музыку принимали роды. В том, что музыка способна воздействовать на человеческий организм, убеждать никого не нужно: недаром матери испокон века поют детям колыбельные песни. В настоящее время, женщины, желающие родить здорового ребенка, в период беременности специально слушают правильно подобранную классическую музыку. Исследования врачей доказали, что уже на пятом месяце беременности ребенок слышит и различает звуки. Он может реагировать на громкость и ритм мелодии. Беременность – это не только формирование ребенка, но и потрясающий шанс повлиять на интеллект, творческие и музыкальные способности вашего малыша, простимулировать его познавательное и эмоциональное развитие.



В Древней Индии она использовалась как способ заживления ран, полученных на поле битвы. Авиценна лечил музыкой психически больных. Гиппократ исцелял ею бессонницу и эпилепсию. Римский лекарь Гален рекомендовал использовать музыку как противоядие от укусов змей, Эскулап — при эмоциональных расстройствах. Древнекитайские же врачи полагали, что музыкой вообще можно вылечить любые болезни и даже выписывали музыкальные рецепты для воздействия на тот или иной больной орган.

Однако древние традиции и опыт были утеряны.

Лишь с XIX столетия начинается возрождение музыкотерапевтической практики: французский психиатр Эскироль начал использовать музыкальную терапию в психиатрических заведениях. Дальнейшее распространение музыкотерапия получила после первой мировой войны.

Во второй половине XX столетия технические возможности в исследовании физиологических реакций, возникающих в организме в процессе музыкального восприятия, несоизмеримо расширились. Было доказано, что музыка активно влияет на функции всех жизненно важных физиологических систем, интенсивность разных физиологических процессов, дыхание и сердечно-сосудистую систему, кровообращение, приводит даже к определенным гормональным и биохимическим изменениям.

3. Направления музыкальной терапии

Музыкотерапия в XX веке оформилась в несколько школ.

Шведская школа (основоположник — А. Понтвик) выдвинула концепцию психорезонанса, исходящую из того, что именно музыка способна проникнуть в глубинные пласты человеческого сознания, которые могут вступать в резонанс с озвученной музыкальной гармонией и проявляться наружу для анализа и понимания. Лечебный эффект американского направления музыкальной психотерапии основывается на идеях традиционного психоанализа. Во время сеанса психотерапевт с помощью музыки доводит пациента до катарсисной разрядки и этим облегчает его состояние. В связи с этим большое значение имеет подбор музыкальных произведений, вызывающих необходимые переживания.

Американские музыкотерапевты разработали обширные каталоги лечебных музыкальных произведений самых разных жанров и стилей с учетом стимулирующего или успокаивающего лечебного действия.

Немецкая школа (Швабе, Келер, Кениг), исходя из тезиса психофизического единства человека, основное внимание направила на развитие различных форм комплексного использования целительного воздействия разных видов искусств.[18]

Особенную роль в развитии музыкотерапии принадлежит **парижской школе** профессора Альфреда Томатиса, обратившего внимание на фантастическую целебную эффективность музыки Моцарта, ее способность стимулировать интеллект и исцелять человека даже от неизлечимых болезней.[22]

Антонио Менегетти (Италия) разработал основы онтопсихологической музыкотерапии, направленной не только на исцеление, сколько на профилактику болезни, с помощью комплексного действия через пение, звук, танец.[17]

В России первые научные работы, посвященные механизму влияния музыки на человека, появились в конце XIX-нач. XX столетия. В работах В. М. Бехтерева, И. М. Сеченова, И. М. Догеля, И. Р. Гарханова появились данные о

благоприятном влиянии музыки на центральную нервную систему, дыхание, кровообращение и газообмен.

Одна из наиболее перспективных методик современной музыкотерапии разработана Рушелем Блаво (Санкт-Петербург). Его система основана на интеграции научной медицины и древнего опыта использования целебного действия звука целителями Индии, Непала и Шри-Ланки.

Специальные методики исцеления пением положены в основу системы С. В. Шушарджана (Москва). В прошлом оперный певец выделяет вокалотерапию как метод повышения резервных возможностей организма человека и коррекции нарушенных функций методом активного вокального тренинга.

Оригинальную концепцию музыкально-рациональной психотерапии разработал Валентин Петрушин (Москва). Его практический опыт синтезирует лучшие из известных древних методик и современные научные достижения. Подходя к человеку целостно, В. Петрушин стимулирует пациентов не только к физическому, но и к психологическому и интеллектуальному выздоровлению (работа с телом, чувствами, мыслями). Ведь заболевания часто имеют причину не в физических слабостях организма, а в особенностях характера, которые в свою очередь являются производными от мировоззрения человека.

Владимир Элькин (Санкт-Петербург), будучи практическим целителем, сумел эффективно объединить музыкотерапию с цветодиагностикой М. Люшера, разработав комплексную помощь в решении психологических проблем (слово, живопись, музыка).

Современная медицина воспользовалась давно накопленными наблюдениями и разработала метод лечения музыкой. Так родилась музыкотерапия.

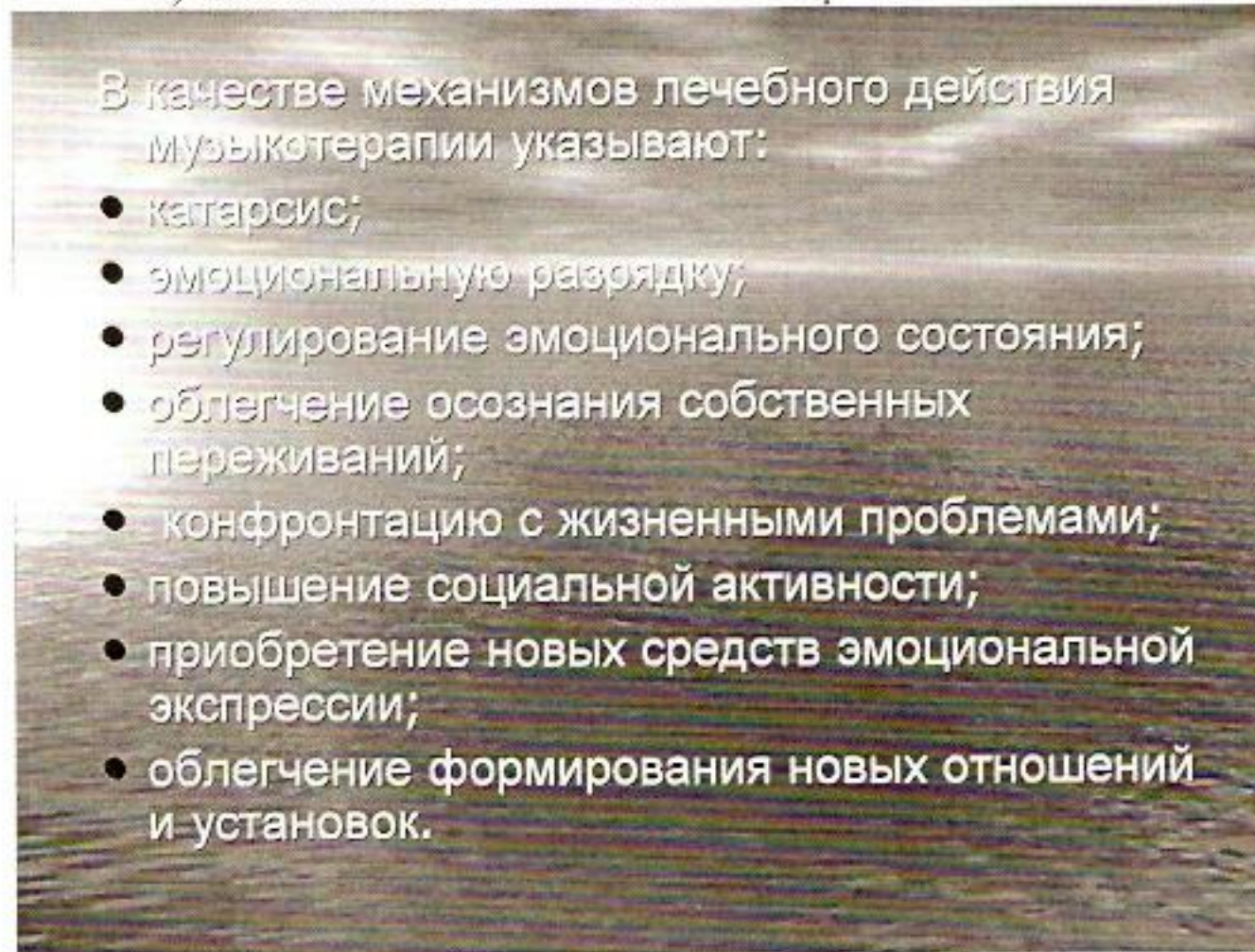
4. Формы музыкальной терапии

Выделяют четыре основных направления лечебного действия музыкотерапии:

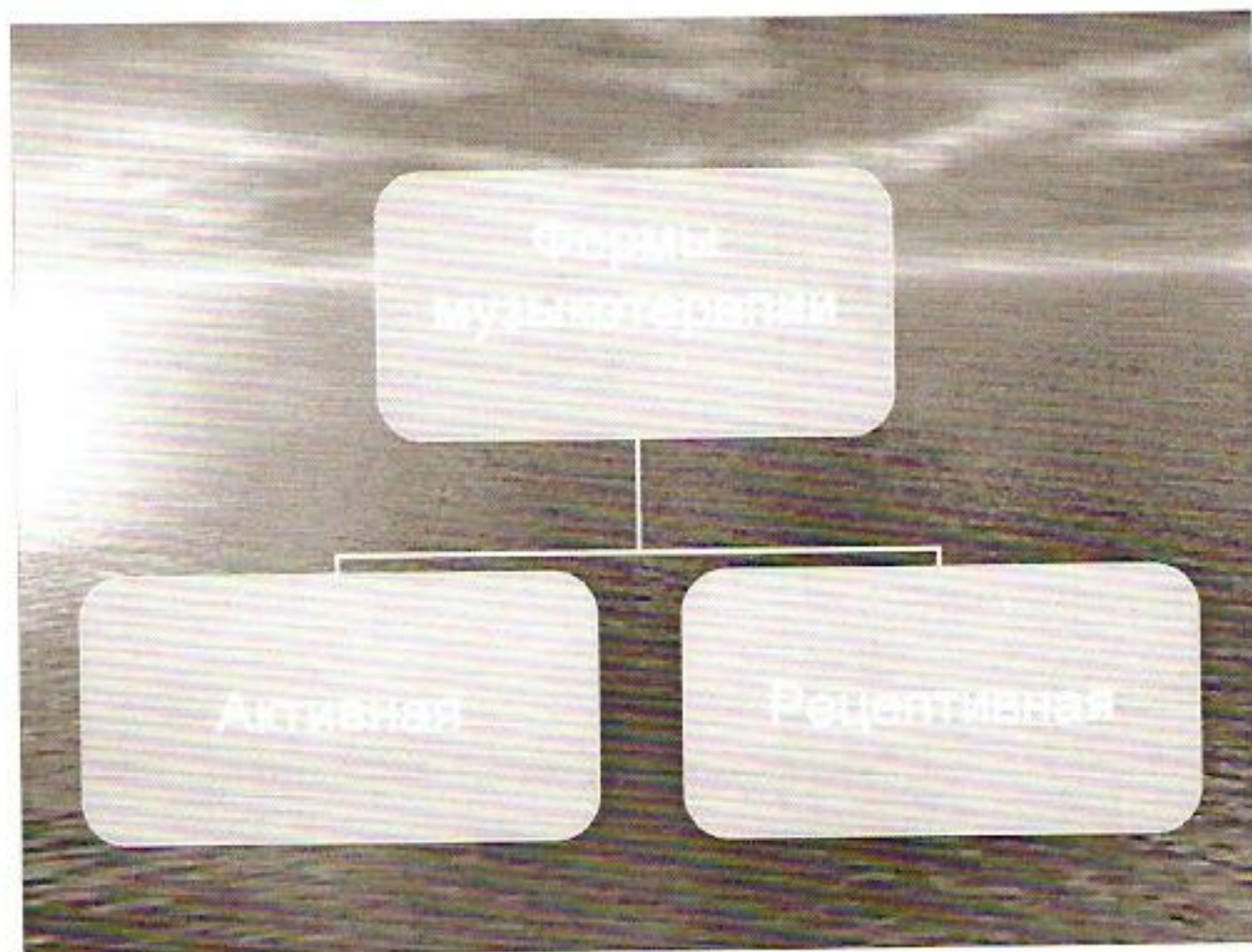
- 1.) Эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии;
- 2.) Развитие навыков межличностного общения (коммуникативных функций и способностей);
- 3.) Регулирующее влияние на психовегетативные процессы;
- 4.) Повышение эстетических потребностей.

Выделяют четыре основных направления лечебного действия музыкотерапии:

- 1.) Эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии;
- 2.) Развитие навыков межличностного общения (коммуникативных функций и способностей);
- 3.) Регулирующее влияние на психовегетативные процессы;
- 4.) Повышение эстетических потребностей.



В качестве механизмов лечебного действия музыкотерапии указывают: катарсис, эмоциональную разрядку, регулирование эмоционального состояния, облегчение осознания собственных переживаний, конфронтацию с жизненными проблемами, повышение социальной активности, приобретение новых средств эмоциональной экспрессии, облегчение формирования новых отношений и установок.



Музыкотерапия существует в двух основных формах: активной и рецептивной. Целью в данном случае является определенное эмоциональное, в том числе эстетическое, переживание, которое должно способствовать отреагированию тех или иных проблем и достижению новых смыслов.

Активная форма

- Воспроизведение;
- Фантазирование;
- Импровизацию с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов.

Активная музыкотерапия представляет собой терапевтически направленную, активную музыкальную деятельность: воспроизведение, фантазирование, импровизацию с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов.

Вокальное искусство, как и хоровое пение – самый популярный и горячо любимый среди народов всего мира вид музыкального творчества.



Пение – работа со звуком (высотой, долготой, звуком) ритмом, дыханием, интервалами, эмоционально-выразительное, образное насыщение песни не только приводит к лечебному эффекту, но и формирует, корректирует личность человека, повышает иммунитет к стрессам, гармонизируя воздействие всех важнейших зон. При активной музыкотерапии на уроках вокала, хора, музыкального оркестра ДШИ дети сами участвуют в исполнении музыкальных произведений. Основной целью, помимо лечебного воздействия, происходит интеграция индивида в социальные группы, т.к. в музыкальном сотворчестве хорошо отрабатываются различные коммуникативные навыки, устраняются повышенная застенчивость, некоторые комплексы, кроме того формируется выдержка и самоконтроль.

Звук и вибрационные характеристики при вокальном и хоровом пении использовались различными культурами для лечения всех физических и душевных недугов. Известно, что только 20 % производимого человеком звука направлено во внешнее пространство, остальная часть вибраций охватывает пространство внутреннее. Если слово адресуется к сознанию человека, то тембр голоса непосредственно к его чувствам. Что мы дарим самим себе и окружающим во время исполнения – хвори или здоровье, страхи или радость, напряжение или свободу полёта, во многом зависит от характера и эмоциональной окраски звука пения. Научившись вокальному пению, человек получает эффективнейшее средство снятия внутреннего напряжения и самовыражения.

Прежде чем научиться петь, необходимо научиться правильно дышать. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой, своим организмом. Это стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, лечит от заикания, кашля, бронхиальной астмы, снимает усталость и переутомление, улучшает пищеварение. Самое правильное и полезное дыхание – это полное дыхание.

Дети, посещающие нашу школу искусств, учатся правильному пению, игре на музыкальных инструментах, изучают и слушают классическую музыку. За 15 лет моей работы, я наблюдала, что те ребята, которые получили музыкальное образование, стали духовно наполненными личностями. Музыка помогала им лучше учиться в общеобразовательной школе, и, несмотря на занятость в двух школах, многое успевать и достигать больших успехов.

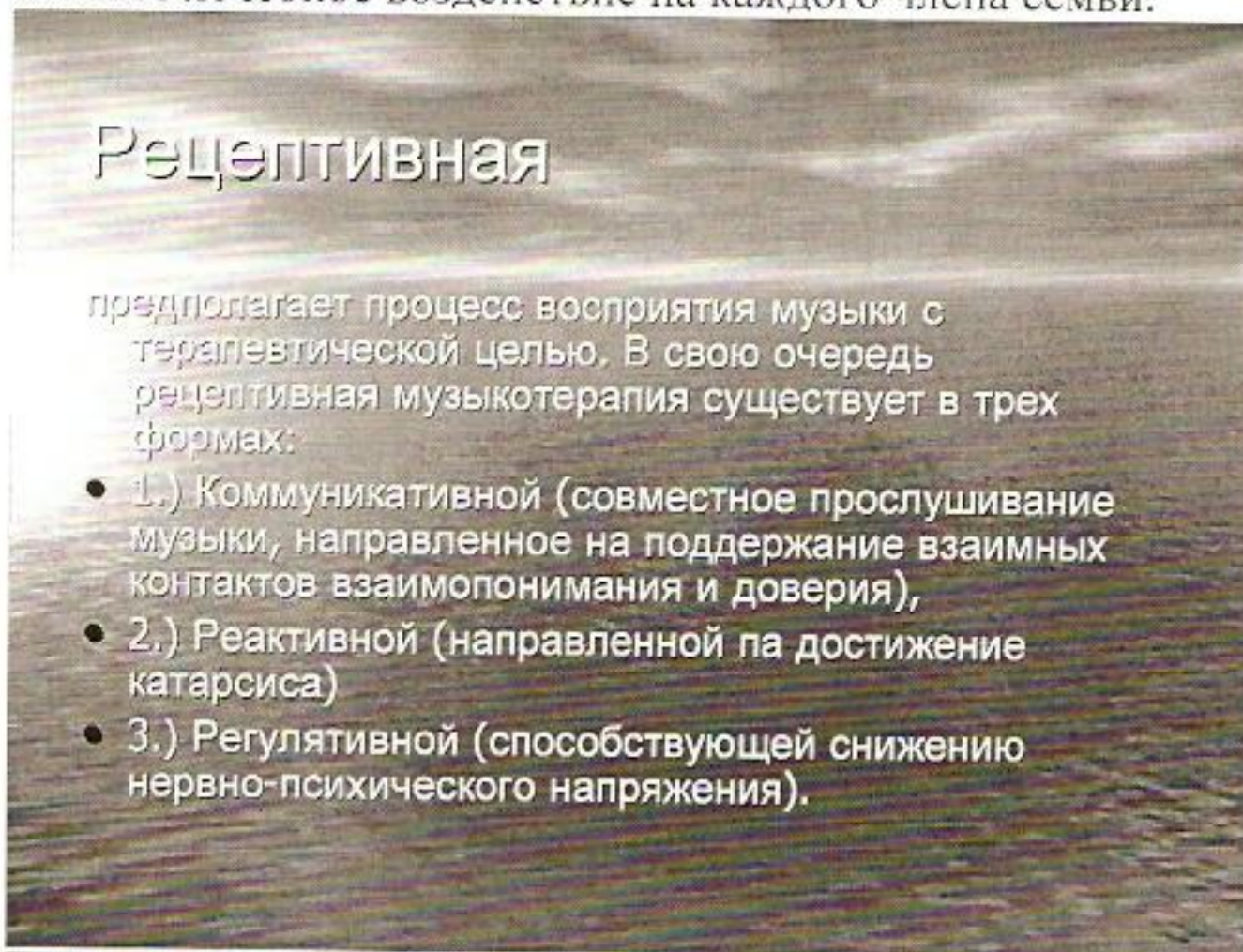


Когда ребенок учится играть на музыкальном инструменте – у него гармонично развиваются оба полушария головного мозга. Кроме того музыка неразрывно связана с математикой, поэтому развивается и умственно-логическое мышление и эмоционально-чувственное восприятие. У детей-музыкантов лучше почерк, развита мелкая моторика, воображение, фантазия, речь, память, общение среди сверстников.

Стоит задуматься о тех ребятах, которые не посещают ДШИ или другие творческие объединения... Такие дети, если и слушают музыку, то это: поп-музыка, рок, рэп, техно и пр. Доказано о негативном воздействии такой музыки. Эротизирующий эффект оказывает рок-музыка, особенно её варианты, символизирующие «секс без тормозов». Отсюда случайные половые связи, иногда половые преступления и многочасовое «балдения» на дискотеках. Жёсткие ритмы «Рамштайна» стимулируют, вводят в состояние медитации, как шаманские бубны. Пульс возрастает до 200- 250 ударов в минуту, при более часовом ежедневном прослушивании приведёт к язве желудка, расстройству психики и разбалансировке организма. Возбуждает произведения Вагнера, оперетты Оффенбаха, «Болеро» Равеля, «Весна священная» Стравинского – их нарастающим ритмом.

Рок отрицательно влияет также на животных и растения. Например, коровы перестают давать молоко, растения погибают. Тяжелый рок способен привести даже к суициду. Хочется уберечь от этого наших детей, и поэтому целью моей работы является создание диска с лечебной музыкой, которая поможет развивать здоровую личность. Также этот диск я предлагаю учителям

общеобразовательной школы. Музыка можно прослушивать во время уроков (как фон на контрольных уроках), во время перемен. В каждой семье в фонотеке должна присутствовать классическая музыка для совместного прослушивания. Этот диск полезен не только для приятного прослушивания, но и имеет лечебное воздействие на каждого члена семьи.



Рецептивная музыкотерапия предполагает процесс восприятия музыки с терапевтической целью. В свою очередь рецептивная музыкотерапия существует в трех формах:

- 1.) Коммуникативной (совместное прослушивание музыки, направленное на поддержание взаимных контактов взаимопонимания и доверия);
- 2.) Реактивной (направленной на достижение катарсиса);
- 3.) Регулятивной (способствующей снижению нервно-психического напряжения).

5. Исследования и эксперименты

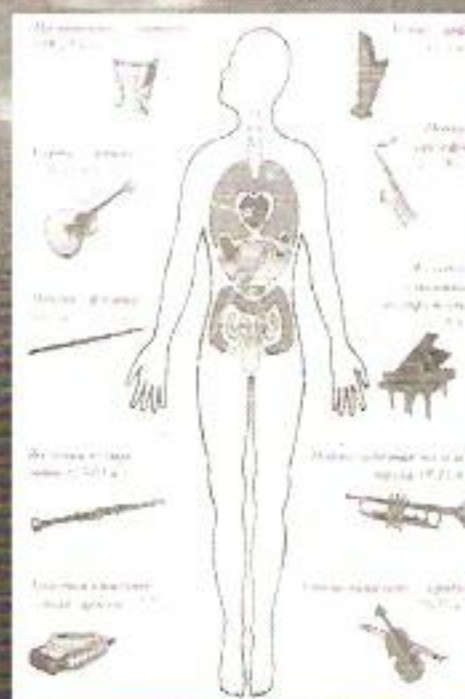
Музыкотерапия применима ко всем независимо от возраста, здоровья или музыкальных способностей. Детям с умственными или физическими трудностями она помогает в преодолении поведенческих проблем, эмоциональных беспокойств и беспокойств, связанных с возрастным развитием. Музыкотерапия помогает людям с умственными или физическими недостатками, неврологическими проблемами, помогает пожилыми переживать проблемы острых или хронических болезней. Музыкотерапия помогает облегчению боли и уменьшению нервного напряжения. Эффективно показала себя с детьми и взрослыми - жертвами физического, сексуального или эмоционального насилия.

Ряд исследований демонстрируют анальгетические и релаксирующие свойства музыкотерапии, что нашло применение при лечении хронических болевых синдромов различной этиологии, есть данные, об использовании

музыки при проведении некоторых диагностических процедур (например, гастроскопии). Наибольшее применение музыкотерапия получила в гериатрической практике. Имеются наблюдения об улучшении функционального состояния и уменьшении патологической симптоматики в процессе реабилитации пациентов с острыми нарушениями мозгового кровообращения.

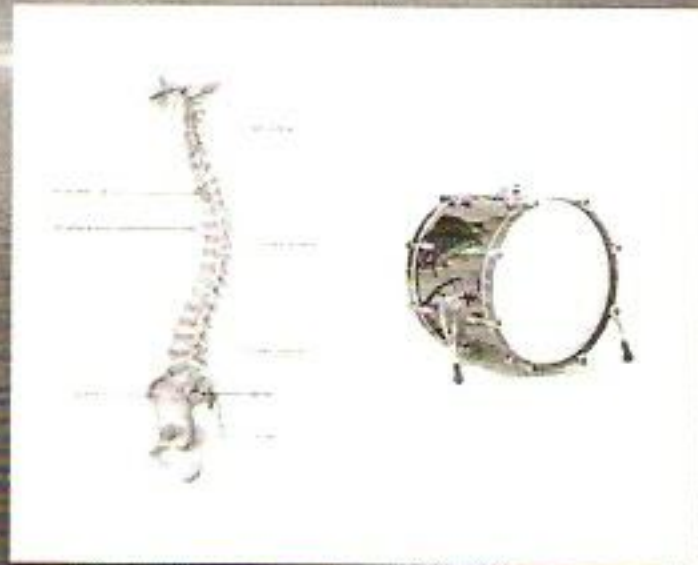
В повседневной жизни, богатой сегодня разного рода трудностями и стрессами, музыкальная психотерапия может служить хорошим средством профилактики, помогая людям жить, работать и быть счастливыми. Музыка имеет неуловимые творчески организующие и эмоциональные качества. Они используются в медицинской связи, чтобы облегчить контакт, взаимодействие, самовыражение и саморазвитие.

- Доказано, что тембр различных инструментов активно влияет на определенный орган человека (труды Аль-Хорезми, профессора Тарханова С.М., исследования русского врача Мудрова И.А.)



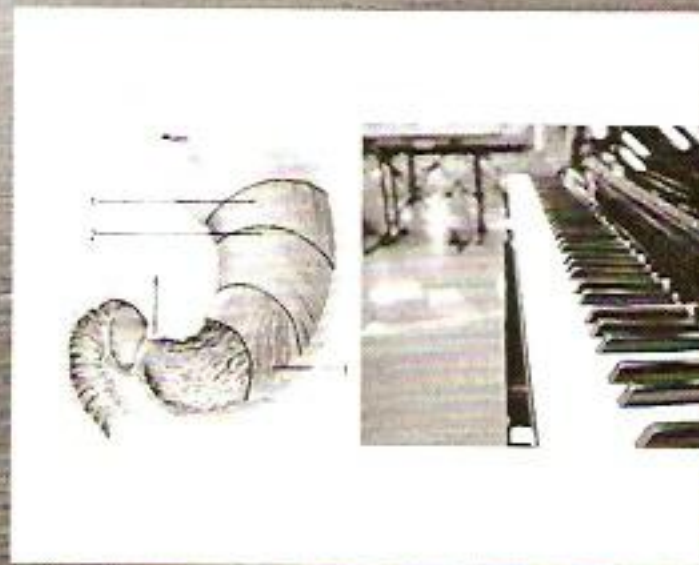
Доказано, что тембр различных инструментов активно влияет на определенный орган человека (труды Аль-Хорезми, профессора Тарханова С.М., исследования русского врача Мудрова И.А.)

- Литавры, барабаны – благотворно действуют на позвоночник.
- Гайдн Й. Симфония № 103 «С тремоло литавр», Ф. Шуберт «Военный марш»



- Литавры, барабаны – благотворно действуют на позвоночник. Гайдн Й. Симфония № 103 «С тремоло литавр», Ф. Шуберт «Военный марш».

- У вас проблемы с желудком? Слушайте фортепианную музыку.
- Прелюдии Ф. Шопена, Ф. Шуберта, С. В. Рахманинова, П. И. Чайковского...



- У вас проблемы с желудком? Слушайте фортепианную музыку. Прелюдии Ф. Шопена, Ф. Шуберта, С. В. Рахманинова, П. И. Чайковского...

- Печень любит не только изысканную и здоровую пищу, но и обожает звучание кларнета.
- Дж. Гершвин «Голубая рапсодия»



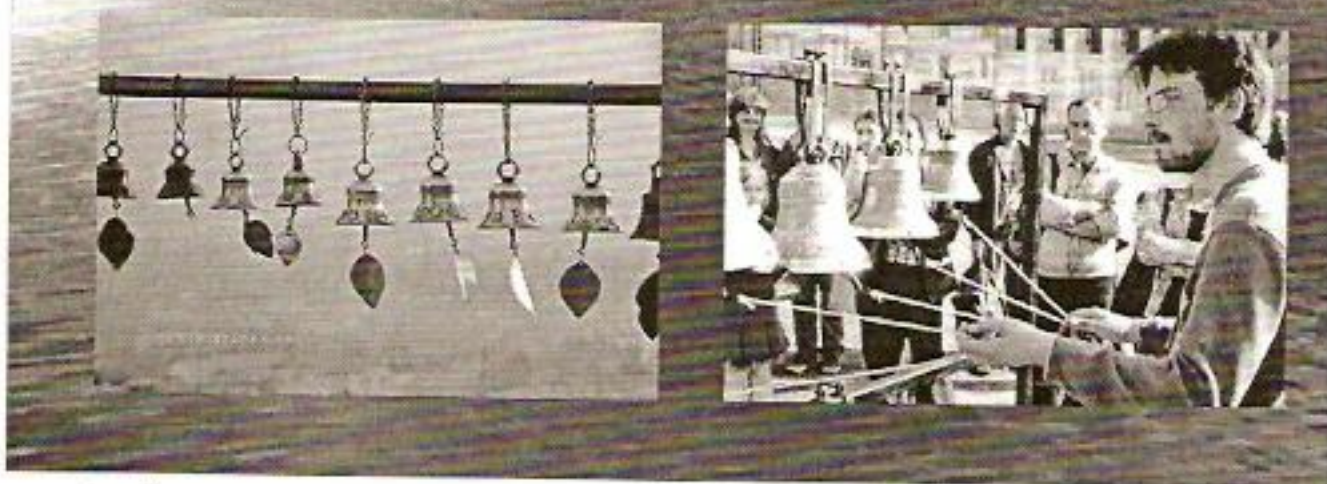
- Печень любит не только изысканную и здоровую пищу, но и обожает звучание кларнета.
- Дж. Гершвин «Голубая рапсодия»

- Вы любите музыку Вивальди? Послушайте вновь, и Ваше сердце скажет Вам спасибо!
- А. Вивальди «Времена года», В. Моцарт «Маленькие ночные серенады»



- Вы любите музыку Вивальди? Послушайте вновь, и Ваше сердце скажет Вам спасибо!
- А. Вивальди «Времена года», В. Моцарт «Маленькие ночные серенады».

- Звуки колокола , содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки , возбудителей желтухи и вирусы гриппа.



- Звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки , возбудителей желтухи и вирусы гриппа.

Духовная музыка



- Исследования, проведенные научным руководителем акустической лаборатории Е.О.Калашниковой в Военно-медицинской академии и доцентом Л.П.Павловой - в Институте физиологии им. А.А.Ухтомского (г. С.-Петербург) показали, что из духовной музыки наиболее эффективно воздействуют духовные православные песнопения, которые на протяжении XX веков передавались из поколения в поколение, и колокольный звон.

Исследования, проведенные научным руководителем акустической лаборатории Е.О.Калашниковой в Военно-медицинской академии и доцентом Л.П.Павловой - в Институте физиологии им. А.А.Ухтомского (г. С.-Петербург) показали, что из духовной музыки наиболее эффективно воздействуют духовные православные песнопения, которые на протяжении XX веков передавались из поколения в поколение, и колокольный звон.

- Музыкальная терапия широко применяется в лечебно-профилактической медицине



Современные исследования показали, что возможности применения музыкотерапии в лечебно-профилактической медицине достаточно широки и могут включать в себя разнообразные программы: для снятия стресса и облегчения боли у взрослых и детей; для повышения резервных возможностей организма человека в центрах здоровья; для больных бронхиальной астмой; для взрослых с отклонениями в развитии; для контингента психиатрических больниц и пациентов реабилитационных центров; для престарелых и лиц, нуждающихся в постоянном уходе; для детей, страдающих нарушениями речи и отстающих в развитии. Активное слушание музыки в расслабленном и восприимчивом состоянии стимулирует мысли, образы и чувства, которые могут быть далее исследованы и обсуждены с врачом или внутри благосклонного общества. Слушание музыки - хороший способ исследовать и понимать нашу и другие культуры.

При музыкотерапии происходит постоянный приток энергии внутрь нашего организма до тех пор, пока не достигается гармония. Музыкотерапия приводит человека к пониманию и использованию силы этой гармонии, которая незаметно направляет процесс ее достижения. При музыкотерапии человека учат и направляют не правила и законы, а соматическая (телесная) реальность, которую музыка возвращает к самым первым ощущениям после рождения, давно забытым нами, чтобы эта реальность родилась вновь.

Музыкальная терапия как независимая дисциплина широко практикуется в США, в Австралии, Японии, Новой Зеландии, Южной Америке, в ряде стран Европы, но в России не существует системы подготовки профессиональных кадров в области музыкотерапии, хотя необходимость в этом очевидна.

Замечено, что:

- **Снимает головную боль, уменьшает эмоциональное напряжение** прослушивание полонеза Огинского «Прощание с

Родиной», «Венгерская рапсодия 1» Листа, «Фиделио» Бетховена, Моцарт – «Дон Жуан», Хачатурян – сюита «Маскарад»;

- **Снимает невроты и раздражительность, разочарование, поднимает нас над уровнем повседневности в высшие сферы** – симфонии Гайдна, «Лунная соната» и симфония ля-минор Бетховена, «Итальянский концерт» Баха, «Кантата № 2» Баха, музыка Генделя;
- **Успокаивает, уменьшает чувство тревоги и неуверенности** прослушивание «Аве Мария» Шуберта, вальсы Штрауса, «Колыбельная» Брамса, «Лунный свет» Дебюсси, мелодии Рубенштейна, Бетховен – симфония № 6 (2 часть), Ноктюрн соль-минор, мазурки и прелюдии Шопена;
- **Алкоголизм и курение (наркотическая зависимость)** уменьшаются от прослушивания «Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Метель» Свиридова, «Лебедь» Сен-Санса;
- **Восстанавливает кровяное давление и сердечную деятельность, снимает напряженность в отношениях с другими людьми** прослушивание – «Ноктюрн ре-минор» Шопена, «Свадебный марш» Мендельсона, кантата 21 и «Концерт» для скрипки ре-минор Баха, соната для фортепиано, квартет № 5 Бартока, «Месса» ля-минор Брукнера.
- **Бессонницу устраняют** – сюита «Пер Гюнт» Грига, «Грустный вальс» Сибелиуса, «Грёзы» Шумана, пьесы Чайковского;
- **Гастрит «не любит»** -- сонату № 7 Бетховена;
- **Эпилепсия «не любит»** -- сонату ля-мажор Моцарта;
- **Улучшает зрение, уменьшает суставные боли, способствует росту умственных способностей у детей** – музыка В. А. Моцарта;
- **Нормализует работу мозга** – прослушивание сюиты «Пер Гюнт» Грига;
- **Стимулирует интеллектуальную деятельность, поддерживает вдохновение** музыка Бетховена, Штрауса;
- **Ускоряет рост растений** – музыка Россини;
- **Для поднятия общего жизненного тонуса, наполнения себя жизненной силой, улучшения самочувствия, активности, настроения, вдохновения, творческой энергии:** Чайковский 1 симфония, 6 симфония (3 часть), Шопен – прелюдия 1, ор. 28, Лист – «Венгерская рапсодия» № 2, Бетховен – увертюра «Эгмонт»;
- **Из эстрадной музыки** можно отметить музыку: Демис Руссос, Хулио Иглессиас, Сара Брайтман, песни А. Пахмутовой;
- **Уменьшает злобность, зависть к успехам других людей:** Бах – Итальянский концерт, Гайдн – Симфонии.

6. Заключение



Смысл музыкальных медитаций заключается в соединении звучащей музыки, образов, специальной формулы внушения. В процессе музыкальных медитаций происходит разрядка подавленных переживаний. Еще из практики упражнений йогов музыку рекомендовалось слушать так, чтобы воспринимать ее не только ушами, но и как бы «вдыхать при этом аромат звука, чувствовать его на своем языке, ощущать кожей, самому становиться звуком, чтобы музыка пронизывала от кончиков пальцев ног до корней волос». Также для снятия внутренней напряженности и успокоения детей нужно научить их мысленно «летать» под музыку.

По мнению ученых, умение «летать» под музыку помогает ребенку полностью избавиться от аллергий. Почему? Аллергия — это повышенная чувствительность организма к воздействию аллергенов. А полет под музыку как бы вырывает человека из этой окружающей среды, омывает его, очищает дыхательные пути. Даже в лекарственных сборах для лечения аллергий очень эффективным оказывается одуванчик («летающий цветок»). Музыка всегда поможет раскрыть неограниченные силы человека, надо лишь стараться всегда и во всем слышать музыку. Пусть это будет живая музыка дождевых капель, торжественная песнь океана, тихий шелест травы, гул могучих сосен. И пусть эта музыка природы сольется с музыкой, сотворенной человеком.

Я рекомендую каждому человеку держать «под рукой» домашнюю аптечку с музыкально-терапевтическим набором аудиодисков. Ее желательно чаще применять в профилактических целях! Но в экстренных случаях, в момент возникновения того или иного дискомфорта, можно подобрать соответствующую мелодию-терапевта!

7. Список литературы

1. Еременко Е.В. Музыкаотерапия в повседневной жизни / Дошкольная педагогика № 4 (31) / 2006.
2. Поваляева М.А. Справочник логопеда. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001.
3. Брусиловский Л. С. Музыкаотерапия. Руководство по психотерапии.
4. Блаво, Рушель. Новый путь к самоисцелению.
5. Завьялов В. Ю. Регулятивный музыкальный тренинг и музыкальная терапия для детей и подростков.
6. Ворожцова О. А. Музыка и игра в детской психотерапии.
7. Побережная Г. И. Музыкальная терапия как предмет совершенствования психокультуры .