**Музыка вместо таблеток для вас и ваших деток.**

Ефанова Надежда Сергеевна

Музыкальный руководитель МБДОУ №2 «Улыбка г.Кызыл, РТ

В России музыкальная терапия как способ помощи людям только начинает развиваться — нет ни специалистов, ни учебников, энтузиасты изучают её буквально на ощупь, тогда как в Европе и Америке она является частью терапевтической помощи. Например, в США «музыкальный терапевт» входит в список вспомогательных профессий.

Между тем, музыкальная терапия бывает эффективна, когда другие виды терапии не работают.

При музыкальной терапии обязательно определяют цели: улучшить социализацию, разработать больную руку или что-то другое. Терапевтические отношения начинают выстраиваться с контакта. Без них это уже не лечение, а обычное выступление или концерт. На основе терапевтических отношений выстраивается стратегия терапии.

Музыкальная терапия является одним из методов «экспрессивной терапии». Это, другими словами, использование творческих видов искусства в процессе терапии, базирующееся на научных исследованиях. Различают также арт-терапию, драмотерапию, сказкотерапию, игровую терапию, литературную терапию. Так как все эти виды относятся к творчеству, то довольно часто они пересекаются. Например, арт-терапия и музыкальная терапия. Например, участникам могут предложить придумать сюжет и разрисовать одну из стен в больнице, а потом сочинить и исполнить об этом песню.

Музыкальная терапия — специальность на стыке музыки, психологии, медицины и педагогики. Однако, если обычный терапевт захочет использовать музыку терапевтически, не умея профессионально ни петь, ни играть на инструменте, это не критично. В некоторых случаях, например, при работе с детьми, достаточно и простой имитации. Важнее всего сам контакт, вовлечение в процесс.

Импровизация — одна из техник музыкальной терапии. Кроме этого, можно вместе слушать музыку, пробовать написать песню, обсуждать тексты уже готовых песен, играть в музыкальные игры, медитировать под музыку. Можно также вместе с пациентом подготовить музыкальное выступление или просто подвигаться или порисовать под музыку.

Известно, что способность воспринимать музыку является врожденной. Именно поэтому этот вид терапии бывает эффективен, когда другие практики бессильны. В музыкальной терапии могут участвовать абсолютно все, независимо от возраста и каких-либо музыкальных умений. Научно доказано, что музыка затрагивает множество зон в мозге, стимулирует его работу даже при таких заболеваниях, как болезнь Альцгеймера. Необходимо помнить, что никакой универсальной лечебной музыки не существует. Известны случаи, когда мошенники устраивали якобы лечебные музыкальные концерты для большой аудитории, билет на которые стоил огромных денег. Добиться положительной динамики можно только при взаимодействии с пациентом, узнав его историю, вкусы и предпочтения. При этом кому-то хватает одной сессии, кому-то нужны более длительные занятия.

***Так что же слушать?***

* Универсального произведения нет. Веселая музыка, например, может только диссонировать с хмурым или грустным настроением человека, тогда как в другое время та же мелодия способна поднять настроение.
* Музыка, которую чаще всего «прописывают» больным, — это произведения Моцарта. И запомните еще одно: музыкальная программа не должна затягиваться более чем на 15–20минут, и лучше, если это будут мелодии без слов.
* Избавиться от алкоголизма и курения помогают «Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова.
* От неврозов и раздражительности — музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.
* При стрессе и медитации — музыка Шуберта, Шумана, Чайковского.
* Язва желудка исчезает при прослушивании «Вальса цветов» Чайковского.
* Для профилактики утомляемости слушайте «Утро» Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» Мусоргского, романс «Вечерний звон», «Времена года» Чайковского.
* Также успокаивают джаз, блюз, соул, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки.
* Для улучшения потенции слушайте «Венисбергскую сцену» Вагнера и некоторые сочинения Рихарда Штрауса.
* Ободряют и радуют многие произведения Гайдна, Моцарта и Россини.
* Полное расслабление вы сможете получить от «Вальса» Шостаковича, «Мужчины и женщины» Лея, музыки Свиридова.
* Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.
* От гастрита излечивает «Соната N 7″ Бетховена.
* Мигрень лечит «Весенняя песня» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, полонез Огиньского.
* Улучшает сон и работу мозга сюита «Пер Гюнт» Грига.
* Развивает умственные способности у детей музыка Моцарта.

С точки зрения традиционной китайской медицины, существует тесное родство музыкальных инструментов и определенных органов и систем. Так, работу почек, мочевого пузыря корректируют пианино и синтезатор. Функции печени, желчного пузыря восстанавливает ксилофон, барабан и деревянные духовые инструменты: флейта, гобой, английский рожок, фагот. Их же можно применять для снятия раздражительности, озлобленности.

Саксофон, металлофон, колокольчик излечивает заболевание легких, толстой кишки, устраняет тоску. Для лечения желудка, селезенки, поджелудочной железы необходимо слушать низкий мужской и высокий женский голоса. Влияние на работу сердца, тонкой кишки оказывает скрипка, гитара, контрабас, виолончель.

Для оптимального музыкально-терапевтического воздействия определено даже время суток. Для больных бронхиальной астмой — это раннее утро, 3—5 часов утра, для гипертоников — 16—17 часов, для тех, у кого “пошаливает” печенка, — с 1 до 3 ночи.

—Медленная музыка в стиле барокко ( Бах, Гендель, Вивальди, Корелли) дает ощущение устойчивости, порядка, безопасности и создает духовную стимулирующую среду, которая подходит для занятий или работы.

 —Классическая музыка (Гайдн и Моцарт) отличается ясностью, элегантностью и прозрачностью. Она способна повышать концентрацию, память и пространственное восприятие

 —Музыка романтизма (Шуберт, Шуман, Чайковский, Шопен и Лист) подчеркивают выразительность и чувственность, часто пробуждают индивидуализм, мистицизм. Ее лучше использовать для того, чтобы активизировать симпатию, страстность и любовь.

  —Поп-музыка, а также народные мелодии провоцируют телодвижения, создают ощущения благополучия.