**Музыкотерапия** — лечение с помощью музыки. [Музыка](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0" \o "Музыка) вызывает различные [терапевтические](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F) эффекты. Её можно использовать для влияния на самочувствие человека. Различают групповую и индивидуальную музыкотерапию.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ или МУЗЫКОТЕРАПИЯ (МЕЛОЛИСТИКА) сегодня – это весьма обширное поле различных методов и технологий, использующих музыку, пение, отдельные звуки и звукосочетания с терапевтической целью.

В современной музыкотерапии традиционно выделяют 3 вида:

• клиническая МТ;

• оздоровительная МТ;

• экспериментальная МТ.

КЛИНИЧЕСКАЯ МТ занимается вопросами лечения различных психосоматических нарушений, устранением патологических синдромов, восстановлением нарушенных жизненно важных функций после перенесенных заболеваний.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МТ используется для активизации резервных возможностей человека, снятия нервного перенапряжения и утомления, для повышения работоспособности, социальной адаптации, развития психических и интеллектуальных способностей, общего оздоровления.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МТ работает в области поиска и апробации новых музыкотерапевтических технологий и методик. В ее задачи входит также исследование реакций, возникающих в живых системах различного уровня в результате музыкотерапевтического воздействия (особенно перспективны исследования реакций на музыкальное воздействие клеточных структур).

Безусловно, приведенная градация видов современной мировой музыкотерапии является во многом условной (все 3 вида тесно взаимосвязаны друг с другом и даже взаимозависимы).

Практически все существующие на сегодняшний день методы (технологии), используемые в каждой из перечисленных выше “отраслей” МТ, универсальны, поскольку применяются в работе, как с больными, так и со здоровыми людьми. /При этом сеансы могут быть групповыми и индивидуальными./

В зависимости от степени участия пациента в процессе лечения музыкотерапия подразделяется на ПАССИВНУЮ (рецептивную) и АКТИВНУЮ.

Направления ПАССИВНОЙ (рецептивной) музыкотерапии

ПАССИВНАЯ (рецептивная) МТ характеризуются тем, что пациент получает музыкотерапевтический сеанс по той или иной технологии, не участвуя в нем активно /Т.е., находясь в определенном удобном для себя статичном положении, он пассивно получает сеанс музыкального воздействия (попросту – только слушает музыку)./

Существуют 3 основных направления ПАССИВНОЙ (рецептивной) МТ:

• ПАССИВНАЯ МУЗЫКОПСИХОТЕРАПИЯ (МПТ) – одно из наиболее известных и достаточно давно известных направлений, методы которого решают задачи по лечебно-коррекционному воздействию на психоэмоциональное состояние пациента;

• МУЗЫКОРЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ (МРТ) – преследует своей целью дистантное или контактное лечебное воздействие на психосоматические функции организма через точки акупунктуры;

• МУЗЫКОФАРМАКОТЕРАПИЯ (МФТ) – новейшее направление, в которой эффективность лекарственных средств “потенцируется” одновременным музыкотерапевтическим воздействием.

Направления АКТИВНОЙ музыкотерапии

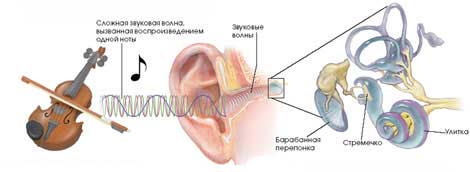
АКТИВНАЯ МТ предполагает непосредственное участие пациента в музыкотерапевтическом процессе (он сам поет, играет на доступных музыкальных инструментах, выполняет другие творческие задания музыкотерапевта). К самым популярным ее направлениям относятся:

ВОКАЛОТЕРАПИЯ (ВТ) базируется на оздоровительных свойствах классического пения и включает в себя упражнения по акустической стимуляции жизненно важных органов, а также упражнения, повышающие адаптационные и интеллектуально-эстетические способности человека. /ВТ сочетает в себе использование внутренних (вокалотренинг) и внешних (рецептивная музыкотерапия) акустических сигналов сложной ангармонической природы./ Особенно эффективна вокалотерапия при лечении хронических бронхо-легочных и сердечно-сосудистых заболеваний, при снижении иммунитета и общей сопротивляемости организма. Есть данные о пользе ВТ при синдроме Альцгеймера.

МУЗЫКАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ (МПР) использует с лечебно-восстановительной целью музыкально-педагогический процесс, который может осуществляться в виде музыкально-дидактических игр, обучения пению, игре на музыкальных инструментах, движению под музыку (ритмика, танцы, игры), прослушивания музыки. /МПР преимущественно и наиболее успешно проводится с детьми, отстающими в развитии, с нарушениями слуха и речи./

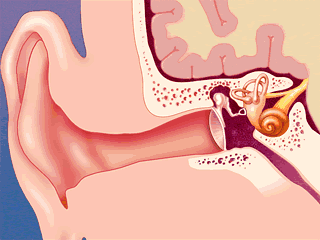
УПРОЩЕННАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ МУЗЫКОТЕРАПИИ

Директор Сомнологического центра Министерства здравоохранения и социального развития РФ, профессор Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова Яков Иосифович Левин вполне справедливо утверждает, что всю современную мировую музыкотерапию можно условно разделить на 2 “глобальных” вида – РЕЛАКСАЦИОННАЯ и АКТИВАЦИОННАЯ МТ. /Первая – расслабляет, успокаивает и служит прекрасным средством устранения последствий стресса, психического напряжения и преодоления бессонницы. Вторая – напротив, бодрит и активизирует умственную деятельность человека и физиологические процессы в его организме./

Как музыка делает человека умнее?

Ученые пришли к неожиданному выводу: в головном мозге человека нет специализированного центра музыки.

В обработке музыки участвуют области, рассредоточенные по всему мозгу. Когда играет музыка, активность моторной коры, мозжечка и других структур мозга возрастает.



Новости из мира исследований музыки:

* [Музыка заставляет мозг работать](http://www.yugzone.ru/brainmusic/work-music.htm)  
  Американскими учеными был проведен эксперимент, в ходе которого выяснилось, что музыка помогает в чтении и концентрации внимания.
* [Музыка и мозг ребенка](http://www.yugzone.ru/brainmusic/child-music.htm)  
  Как утверждают многочисленные исследования, использование музыки значительно улучшает функции речи у детей дошкольного возраста.
* [Музыка повышает активность мозга](http://www.yugzone.ru/brainmusic/music_active_brain.htm)  
  Ученые с медицинского факультета Стэнфордского университета в Калифорнии установили, что на деятельность человеческого мозга самым прямым образом влияет музыка.
* [Музыка помогает переносить физическую боль](http://www.yugzone.ru/brainmusic/pain-music.htm)  
  Психологи из Шотландского университета в Глазго (Glasgow Caledonian University) провели опыты на людях и пришли к выводу, что музыка может действовать как болеутоляющее.
* [Звуки, питающие мозг энергией](http://www.yugzone.ru/brainmusic/Energy_sound.htm)  
  «Некоторые звуки действуют ничуть не хуже, чем пара чашек кофе», — говорит выдающийся французский специалист в области изучения слуха Альфред Томатис.

### Музыкотерапия как стимул для развития

Все мы рождаемся с разными возможностями. Иногда ограничения накладываются самой природой. Но это не значит, что шансов быть счастливыми у людей, одаренных не так щедро талантами, меньше. И этому найдется свое решение - музыкотерапия.

Помните поговорку: "Терпение и труд все перетрут"? Еще древние знали, что искусство обладает лечебным эффектом, но сильное воздействие на здоровье, конечно, оказывает музыка. Уже в Древней Греции Пифагор в своем университете в Кротоне начинал и заканчивал день пением: утром - чтобы очистить ум ото сна и возбудить активность, вечером - успокоиться и настроиться на отдых.

Современные нейрохирурги и психологи считают, что музыка оказывает магическое воздействие на развитие мозга человека. Удивительно, что конкретные типы нервных клеток реагируют на конкретные частоты звуковых колебаний, соответствующие определенным музыкальным нотам. Поэтому и возникла музыкотерапия как психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека.

#### Лечение музыкой

Музыкотерапия - наиболее древняя и естественная форма коррекции эмоциональных состояний, которыми многие люди пользуются, чтобы снять накопленное психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться.

Полезность музыкотерапии в работе с детьми в том, что она:

* помогает укрепить доверие, взаимопонимание между участниками процесса;
* помогает ускорить прогресс терапии, так как внутренние переживания легче выражаются с помощью музыки, чем при разговоре;
* музыка усиливает внимание к чувствам, служит материалом, усиливающим осознание;
* косвенно повышается музыкальная компетенция, возникает чувство внутреннего контроля и порядка.

Дети не всегда не умеют согласовывать движения с музыкой, подчинять свои действия различным внешним сигналам - зрительным, слуховым. Но у них есть одно свойство - подражательность, - которое проявляется как в музыкально-ритмических движениях, так и в подпевании и пении.

#### Лечебная физкультура

На занятиях физкультурой происходит не только развитие физических способностей детей - движения исполняются под музыку, что существенно способствует улучшению координации ребенка.

Музыкальные занятия – основной «сеанс музыкотерапии» в детском саду, они включают в себя все виды музыкальной деятельности. Основная цель музыкальных занятий - интеграция ребенка в социальную группу, так как в музыкальном сотворчестве хорошо отрабатываются различные коммуникативные навыки, устраняется повышенная застенчивость, формируется выдержка и самоконтроль.

А в работе с детьми воспитателю важно помнить лишь принципы работы в музыкотерапии: с целью успокоения необходимо прослушать тихую и спокойную музыку, а для активизации - веселую и громкую. Возможности музыкальных произведений, особенно классических, широко используется для передачи чувств, переживаний, настроений ребенка с целью изменения структуры его мироощущения. При активной музыкотерапии дети сами участвуют в исполнении музыкальных произведений (пение), при этом применяются как обычные музыкальные инструменты, так и необычные, например, собственное тело (хлопки, постукивания).

Музыкально-двигательный показ хорошо влияет на развитие ребенка, что, во-первых, вызывает интерес и сосредоточивает внимание детей на том или ином предмете, во-вторых, обучает игровым приемам, выполнению движений в соответствии с текстом песни.

#### Игра

Наглядность (иллюстрации, игрушки) помогает установлению контакта с детьми, дает возможность привлечь их внимание к занятиям, расширяет представление малышей об окружающем мире.

Между прочим, игра - оптимальная форма постижения всего нового. Лучше всего использовать сюжетные игрушки, которые своей художественной яркостью побуждают малышей к проявлению радостных эмоций. Это может быть зайчик, петушок, птичка. К тому же по ходу игры стоит знакомить детей с повадками птиц и животных, звукоподражать им, формировать у ребят представление о предметах, обогащать активный словарь и расширять представление о внешнем мире.

В качестве средств, способствующих музыкотерапии, часто используют дополнительные приемы: дыхательные упражнения, аутотренинг, гипноз, живопись или танец. Эффективно применяется метод "гипносон" - отдых под музыку.

#### Работа с детьми

Работая с детьми, нужно иметь определенные навыки. Это, во-первых, умение создавать атмосферу психологического комфорта, что позволит достичь положительной динамики реабилитационного периода для ребенка. Во-вторых - умение установить контакт с ребенком. Такое возможно с помощью мимики, взгляда, улыбки, жеста, ласковой выразительной речи, а главное - положительным эмоциональным настроем.

Также необходимо вызвать у детей интерес к занятиям, научить понимать простейшие игровые ситуации по сигналу: убегать от собачки, птички, кошки, грозить ей пальцем, догонять куклу, искать ее, выражать удивление по поводу ее исчезновения. Используя все эти методы в процессе систематической работы, вы всесторонне развиваете ребенка, обогащаете его новыми музыкальными впечатлениями, помогаете овладеть различными навыками.

Таким образом, искусство развивает и воспитывает, позволяет разобраться в жизни и понять самого себя, оно формирует самооценку. Игра поможет организовать и активизировать детей, собрать их внимание, установить с ними контакт, а присутствие живой музыки на занятиях и праздниках становится для них мощным стимулом в процессе развития.

#### На заметку

Список произведений классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния детей:

* Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности - "Мазурка" Шопен, "Вальсы" Штрауса, "Мелодии" Рубинштейна.
* Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы - "Кантата № 2" Баха, "Лунная соната" Бетховена.
* Для общего успокоения - "Симфония №6" Бетховена, часть 2, "Колыбельная" Брамса, "Аве Мария" Шуберта.
* Для снятия симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми - "Концерт ре-минор" для скрипки Баха.
* Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением, - "Дон Жуан" Моцарт, "Венгерская рапсодия №1" Листа, "Сюита Маскарад" Хачатуряна.
* Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения - "Шестая симфония", Чайковского, 3 часть, "Увертюра Эдмонд" Бетховена.
* Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей - "Итальянский концерт" Баха, "Симфония" Гайдна.
* Для повышения концентрации внимания, сосредоточенности - "Времена года" Чайковского, "Лунный свет" Дебюсси, "Симфония № 5" Мендельсона.

На заметку воспитателям и родителям.

Список произведений классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния детей:

* Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности - "Мазурка" Шопен, "Вальсы" Штрауса, "Мелодии" Рубинштейна.
* Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы - "Кантата № 2" Баха, "Лунная соната" Бетховена.
* Для общего успокоения - "Симфония №6" Бетховена, часть 2, "Колыбельная" Брамса, "Аве Мария" Шуберта.
* Для снятия симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми - "Концерт ре-минор" для скрипки Баха.
* Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением, - "Дон Жуан" Моцарт, "Венгерская рапсодия №1" Листа, "Сюита Маскарад" Хачатуряна.
* Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения - "Шестая симфония", Чайковского, 3 часть, "Увертюра Эдмонд" Бетховена.
* Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей - "Итальянский концерт" Баха, "Симфония" Гайдна.
* Для повышения концентрации внимания, сосредоточенности - "Времена года" Чайковского, "Лунный свет" Дебюсси, "Симфония № 5" Мендельсона.