**Музыкотерапия в повседневной жизни**

Всем известно, какое сильное эмоциональное воздействие оказывает на нас музыка. Медики разных стран не только при­знали благотворное влияние музыки на психоэмоциональное состояние человека, но и создали специальное направление — музыкотерапию. Она успешно применяется при лечении психозов и депрессии.

По мнению врачей, произведения разных композиторов имеют различное воздействие. Так, например, произведения В.А. Моцарта успокаивают, Л. Бетховена — стимулируют активность, а Г. Малера вызывает депрессию. Слушая хорошую музыку, дети будут испы­тывать наслаждение, восхищение. У них сформируются первона­чальные ценностные ориентации — способность ценить красоту в жизни. Восприятие музыки способствует общему интеллектуальному и эмоциональному развитию.

Болгарские ученые для снятия раздражительности советуют слу­шать вторую кантату И.С. Баха или «Лунную» сонату Л. Бетховепи Для подавления чувства тревоги — прелюдии и мазурки Ф. Шопена или «Мелодию» А. Рубинштейна. Излишнюю агрессивности ник озлобленность можно снять при прослушивании «Итальяисмм и концерта» И.С. Баха или симфоний Й. Гайдна. Расслабиться и снять накопившееся эмоциональное напряжение можно, прослушав 3-ю часть Шестой симфонии J1. Бетховена, «Колыбельную» И. Брамса или «Аве Мария» Ф. Шуберта. Под воздействием такой музыки у детей нормализуется артериальное давление, стимулируется дыха­ние, происходит эмоциональное расслабление.

Несколько лет назад появились сенсационные сообщения о том, что звучание той или иной ноты изменяет цвет и форму клеток крови. Французский ученый Ф. Маман в сотрудничестве с био­логами и физиками провел исследования, показавшие, что между частотой звука и цветом существует математическая зависимость. Под микроскопом изучались процессы, происходящие в клетках крови при воздействии на них звуковыми частотами в порядке гаммы. Оказалось, что нота *до* способствует вытягиванию клетки в длину, а *ре* изменяет интенсивность окраски клетки и делает ее более яркой. А вот нота *ля* — универсальное средство для успоко­ения и расслабления.

В нашей стране музыкотерапия успешно используется при не­врозах и вегетативных расстройствах, для релаксации и повышения концентрации внимания. Исследования оперного певца С.В. Шушурджана убедительно показали, что музыкальное воздействие может быть направлено на определенный орган человека. По его мнению, музыка может оказывать и отрицательное действие. Так, совершенно достоверный факт, что после прослушивания рок- музыки появляется потребность быстро двигаться и ни о чем не думать. При этом изменяются некоторые физиологические параме­тры, повышается раздражительность, которая может переходить в агрессию.

Еще древние мыслители считали, что в основе музыки лежит особая энергия. Так, на Востоке верили, что с помощью музыки можно сделать более вкусными подаваемые на стол блюда. А в Индии широко практиковалось лечение звуком кровоточащих ран. Больную руку или ногу помещали в холщовый мешочек с целебны­ми травами и колокольчиками. В индийских текстах говорится, что при таком способе лечения раны быстро затягивались и заживали. На Востоке существует теория, по которой каждый гласный звук воздействует на определенный орган. Так, звук [а] соответствует печени, [у] — легким, [е] — сердцу, [о] — почкам. Данная теория используется в некоторых французских клиниках, где эти звуки распевают пациенты. На юге Калифорнии существует клиника, где лечат детей с различными видами параличей при помощи мелодий.

Японские пульмонологи разработали своеобразные тесты. Боль­ной человек слушает классическую музыку, после чего называет те цвета, которые она ему навеяла. Если он называет синие цвета, можно говорить о перегрузке легких, яркие желтые — о перегрузке печени, блеклые и грязные тона — о том, что ослаблена деятель­ность желудка, и т.д.

Музыка может служить также средством воспитания психически здоровых детей. Она несет в себе мощное коммуникативное начало, в ней заложены широчайшие возможности общения.

Специалисты выделяют следующие положительные эффекты ис­пользования музыкотерапии:

* гиперактивные дети успокаиваются;
* замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными, у них развиваются навыки взаимодействия со сверстниками;
* улучшается сенсомоторная функция;
* корректируются нарушения общения, музыкотерапия помогает установить эмоциональный диалог даже в тех случаях, когда другие способы не дают эффекта;
* ребенок испытывает положительные переживания достигнуто­го успеха при освоении различных способов музицирования; развиваются его интересы;
* преодолевается психологическая защита ребенка: дети успо­каиваются или, наоборот, активизируются;
* дети легче устанавливают контакт;
* развиваются коммуникативные и творческие возможности;
* у детей повышается самооценка на основе самоактуализа­ции;
* развивается эмпатия;
* формируются ценные практические навыки: игры на музы­кальных инструментах, пения, слушания музыки и т.д.;
* дети заинтересовываются делом — музыкальными играми, импровизацией.