

Консультация для педагогов

«Музыка для лечения»



г. Набережные Челны,
Республика Татарстан
МБДОУ «Детский сад №123 «Акчарлак»
музыкальный руководитель
Фролова Л.Г.

Многие любят музыку, но не все знают о ее лечебных свойствах. Еще в древние времена она использовалась для избавления от различных недугов, так как вызывает в организме особую вибрацию, которая создает биополе, благотворно влияющее на нервную систему. Каждое произведение излучает собственную энергетику, поэтому важно правильно подобрать мелодию.

Достаточно давно идут споры ученых на тему о том, как могут помочь и как влияют звуки на мозг человека. Чаще всего на сеансах используются произведения Моцарта, даже есть такая специальная терапия, которая пока еще до конца не исследована. Длительное время научные работники занимаются разработкой этого проекта. Изначально подопытными были крысы. Животные отправлялись в лабиринт, и доктора смотрели, сколько времени им понадобится, чтобы найти выход. После этого их делили на несколько групп, поселяли в отдельные камеры и включали музыку. Для одних проигрывалась классика, а для других - разнообразные громкие звуки. После того как проходило несколько недель, грызунов снова отправляли на беговые дорожки. Крысы, которым включали Моцарта, намного быстрее нашли выход, чем в первый раз, а другие искали заветный белый свет на треть дольше. Из этого можно сделать вывод, что приятные звуки воздействуют на части мозга, которые отвечают за интеллект.

Дальнейшие опыты показали, что разнообразные композиции также влияют и на людей, причем даже сильнее. В момент прослушивания изначально возбуждается слуховой центр, затем импульсы переходят на участок мозга, который отвечает за эмоции. После этого, в случае когда произведение пришло по вкусу, нервная система возбуждается, а если нет, то блокируется. Учеными были исследованы разные жанры. Выявлено, что подсознанием намного лучше воспринимается классическая и успокаивающая музыка, чем гроыхающая. Было заявлено, что позитивные и легкие мелодии полезно слушать как беременным женщинам, так и маленьким детям. Существует утверждение: если двум ребятишкам с одинаковым интеллектом выдать для решения одну и ту же задачу, и в этот момент первый будет сидеть в тишине, а второй слушать спокойную композицию, то «меломан» справится намного быстрее. Поэтому в наши дни лечение классической музыкой различных заболеваний все чаще и чаще используется медиками. Полностью здоровые люди должны слушать приятные звуки, если хотят оставаться такими же. Виды Музыкотерапия бывает пассивной и активной. При первой пациент занимается прослушиванием композиций, а при второй сам участвует в исполнении. Если у больного тяжелая степень недуга, то он начинает сеанс как слушатель. Ведь изначально должен научиться правильно различать звуки. В этом прекрасно могут помочь упражнения, которые позволяют ощупать вибрацию. Например, врач задевает струну гитары и при этом прижимает ее к спине пациента. При активной терапии человек всегда использует свой голос, исполняет различные композиции

для расслабления и получения требуемого эффекта, на этом и основывается лечение музыкой. Звукотерапия помогает сосредоточиться и устранить спазмы. Также применяется индивидуальный и групповой подход. Изначально человек пребывает на процедурах исключительно сам, а после положительной динамики занятия начинают проходить коллективно.

Способы воздействия:

Лечебные свойства музыки известны весьма давно. Основной идеей такой терапии является влияние звука на таламическую зону мозга, которая отвечает за эмоциональное и чувственное восприятие. Плавные инструментальные колебания проходят через нервные окончания и дают сильнейший импульс для всего тела и системы в целом. Такая волна пробуждает выработку самых разных биологически активных элементов, которые помогают отрегулировать работу всех внутренних органов. Успокаивающая музыка бессознательно включает интуицию и совершает своеобразную перезагрузку сознания. Плавные мелодии направляют человека на уточненное восприятие окружающего мира и легкие размышления. Ритмичная и громкая композиция активно стимулирует физические особенности. Воздействие ощущается как прилив сил, бодрости, радости, а еще позволяет справиться с сильными физическими нагрузками. Такое постоянное искусственное возбуждение быстро истощает организм. Дисгармоничные и навязчивые звуки, а также шум могут, наоборот, привести к неустойчивости психики, раздражительности, агрессии и депрессии. Не секрет, что люди, которые постоянно живут в окружении такой обстановки, нередко проявляют суицидальное или асоциальное поведение. Не советуем долго слушать группы, играющие в стиле хеви-метал и тяжелый рок, так как они порождают отрицательные эмоции. Поэтому это влияние изменяет качественные характеристики индивидуума.

Лечение музыкой такого недуга показало положительные результаты. Для этого человек должен слушать определенные композиции. Чаще всего это классика либо песни с мотивирующим характером. Хорошие результаты были получены благодаря восприятию органных звуков, а также пению под них. Пациент должен слушать игру в спокойной обстановке, при полном абстрагировании от внешних раздражителей и мыслей. Лучше всего, если это помещение также будет полностью пустым. Для того чтобы вылечить алкоголизм, нужно использовать комплексную терапию. Естественно, одними песнями тут не обойтись, но благодаря им можно добиться более стойкого и быстрого результата. В современных клиниках очень часто комбинируют такую терапию с медикаментозной, а еще прочими процедурами. На алкоголика лечебные свойства музыки влияют как успокоение, а также они поднимают настроение и направляют его в положительную сторону. Благодаря процедуре пациент становится более уравновешенным и у него повышается аппетит, вследствие этого он начинает идти на поправку. Расположение духа, которое создается композициями, помогает не противиться лечению и принимать его с энтузиазмом.

Иммунитет становится крепче, и повышается сопротивляемость к самым разным болезням. Поэтому лечение музыкой такого недуга вполне оправдано и доказано.

Классика для укрепления памяти Традиционные мелодии благотворно влияют на способность человека к запоминанию. К таким выводам пришли ученые из итальянского города Кьети. Они вывели так называемый эффект Вивальди и

доказали, что при постоянном прослушивании его знаменитого сочинения «Времена года» у пожилых людей улучшилась память. В ходе исследования 24 добровольца обязаны были запомнить определенный ряд чисел. Группа, которая большое количество времени внимала это произведение, намного легче справилась со своим заданием, чем ее конкуренты. Такой феномен можно объяснить повышенным вниманием, а также напряжением. Классика, бесспорно, стимулирует улучшение физиологических возможностей, поэтому и такие процедуры являются оправданными. Науке уже известно лечение мозга музыкой Моцарта, а также влияние его произведений на маленьких детей, которые при прослушивании великого композитора начинают быстрее развиваться интеллектуально. А теперь в научный оборот будет введен новый термин — «эффект Вивальди».

Еще существует музыка для лечения нервов, а именно произведения Пахмутовой, Чайковского и Таривердиева. Для того чтобы убрать последствия стресса и сконцентрироваться на определенном задании, уединиться и создать ощущение свободного пространства, подойдут шедевры таких композиторов, как Шуман, Чайковский, Лист и Шуберт. Язву желудка может победить «Вальс цветов». Для того чтобы побороть утомляемость, рекомендуются к прослушиванию «Времена года» Чайковского и «Утро» Грина. Для избавления от раздражения и поднятия настроения поможет джаз, диксиленд, блюз, регги и калипсо, эти все жанры берут свое начало от темпераментной африканской мелодии.