

«Музыкотерапия»

Предлагаю вашему вниманию ряд рекомендаций по улучшению самочувствия с помощью музыки

Если у вас депрессивное состояние, то рекомендуем вам послушать музыку

Как ни странно, но начать нужно с задумчивых и грустных мелодий, а затем перейти к прослушиванию радостной и веселой музыки. Можно попробовать, для начала Шуберта «Ave Maria», Чайковского «Осенняя песня».

Для того чтобы расслабиться, попробуйте послушать несколько игривых мелодий, а после смените их медленными и успокаивающими. Здесь подойдут произведения Чайковского «Баркарола», «Сентиментальный вальс», Шостаковича «Романс из кинофильма «Овод», Дебюсси «Лунный вечер», Леннона «Yesterday».

Тонизирующая музыка:

Монти «Чардаш», Огинский «Полонез», Легран «Шербурские зонтики». Чаще всего «прописывают» больным произведения Моцарта.

Постарайтесь ежедневно в течение 15 минут слушать классическую музыку.

восприятие (слушание) спокойных и мелодичных звуков:

- уменьшает амплитуду электромагнитных волн нашего головного мозга. Это и воспринимается нами как успокоительное действие.
- синхронизирует работу правого и левого полушария, что положительно влияет на интеллектуальную работу.
- изменяется состав крови – сокращается количество гормонов, вызывающих перенапряжение нервной системы. Концентрация белка интерлейкина (защищающего иммунитет) увеличивается.

Музыка должна нравиться и вызывать положительные эмоции, тогда она идет на пользу. Наиболее целительное действие оказывают классические композиции. Ритм классических произведений гармонизируют наш организм, подстраивая под себя сердцебиение и дыхание. Слушать их необходимо расслабившись, с закрытыми глазами, после еды или перед сном.

Интересно что:

Колокольный звон активизирует защитные силы организма и на 40% тормозит развитие болезнетворных бактерий.

Сегодня в России существуют клиники, где пациентов лечат звуками плоских колоколов (бил). Российские психотерапевты полагают, что каждый орган нашего тела настроен на свой тон, и организм, как музыкальный инструмент, резонирует с окружающим звуковым полем. Поэтому колокольный звон благотворно влияет на душу и тело. Пациенты интуитивно находили подходящее для себя звучание колокола, ритм и силу воздействия. В итоге достигался обезболивающий эффект, нормализовались давление и пульс, восстанавливалось душевное равновесие.

Лирические песни способствуют развитию сердечности и чувственности, улучшают взаимопонимание с окружающими.

Медитативная музыка успокаивает, повышает духовность и расширяет сознание. Во всем мире композиции в стиле луанж и этническая музыка в обработке считаются лучшим фоном для работы в офисе. Когда мы говорим или поем, во внешнее пространство уходит не более 20-30% звука, остальная же часть звуковой волны поглощается нашим внутренним организмом, заставляя его вибрировать.

Некоторые тонкости:

1. Расслабьтесь! Музыка помогает тогда, когда ее слушают, а не просто обеспечивают тревожным мыслям музыкальное сопровождение. Музыка должна как бы проходить сквозь вас, всецело заполняя сознание и мысли.
2. Не увлекайтесь! Часовое слушание, скажем, симфонии Бетховена может оказать прямо противоположный эффект: не только не расслабит, но вызовет раздражение и усталость. Для сеанса достаточно нескольких минут.
3. Учитывайте громкость! Даже стимулирующую музыку не стоит включать на всю катушку — это опять-таки раздражает и напрягает организм.
4. Важно, чтобы нравилось! Если мелодия будит в вас приятные чувства, это обязательно благотворно отразится на вашем состоянии.
5. Слушая музыку, всегда представляйте, что она звучит только для вас. Если у вас не так много свободного времени, достаточно выделить на это несколько минут в день, желательно вечером. Даже они окажут на вас положительное влияние. Меня репертуар, уже через месяц вы ощутите, что стали увереннее и спокойнее.

В ходе исследований:

ученые использовали сканирование мозга с помощью магнитного резонанса, чтобы получить картину активности участков мозга. Как и ожидалось, музыка Бетховена, Шумана и других композиторов-классиков «будила» строго определенные участки коры мозга. Но только музыка Моцарта активизировала все участки коры головного мозга, в том числе и те, которые участвуют в моторной координации, зрении и высших процессах сознания и могут играть роль в пространственном мышлении.

Самой полезной для здоровья специалисты считают музыку Моцарта. Произведения Моцарта универсальны: они рекомендуются для снятия стресса, эффективного усвоения учебного материала, от головной боли, а также во время восстановительного периода, например, после экстремальных

ситуаций. Причем лечебным эффектом обладают все произведения Моцарта. Это явление получило название: «эффект Моцарта».

Но все же особое место среди шедевров Моцарта занимает «Соната для двух фортепиано» (до мажор). Прослушивание именно этого произведения усиливает мозговую активность человека.

Оказывается:

Музыка может влиять на самочувствие человека, лечить разнообразные болезни.

- Уменьшить чувства тревоги и неуверенности помогут мелодии: Шопен «Мазурка», «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии»;
- Уменьшить раздражительность, разочарование - «Кантата №2» Баха, «Лунная соната» Бетховена, «Симфония ля-минор», «Аве Мария» Шуберта;
- Для общего успокоения, удовлетворения - Бетховен «Симфония №6», часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны»;
- Снимают симптомы гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми: Бах «Концерт ре-минор» для скрипки, «Кантата №21», Барток «Соната» для фортепиано, «Квартет 5», Брукнер «Месса ля-минор»;
- Поднимает жизненный тонус, наполняет энергией: Чайковский «Шестая симфония», часть 3, Шопен прелюдия №1, опус 28, Лист «Венгерская рапсодия 2», Бетховен увертюра «Эдмонд»;
- Уменьшают чувства злобы и зависти: Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония»;
- Бессонницу устраняют: «Пер Гюнт» Грига, «Грустный Вальс» Сибелиуса, «Грезы» Шумана, пьесы Чайковского;
- Снимают головную боль, эмоциональное напряжение: Полонез Огинского «Прощание с родиной», «Венгерская рапсодия 1» Листа, Моцарт «Дон Жуан»;
- Зависимость от алкоголизма и курения уменьшается от прослушивания «Лунной сонаты» Бетховена, «Метели» Свиридова, «Лебеди» Сен-Санса;
- Восстанавливает кровяное давление и сердечную деятельность «Ноктюрн ре-минор» Шопена, «Свадебный марш» Мендельсона, «Кантата №21» и «Концерт ре-минор» для скрипки Баха;
- Гастрит боится «Сонату №7» Бетховена;
- Стимулирует интеллектуальную деятельность и вдохновение : Бетховен, Штраус;
- А музыка Моцарта считается самой универсальной. Его симфонии улучшают зрение и уменьшают суставные боли, а также способствуют росту умственных способностей.

Музыкальные таблетки для детей:

Возбудимым, беспокойным детям полезны мелодии в медленном темпе — «адажио», «анданте». 2-я часть «Маленькой ночной серенады» Моцарта, «Зима» из «Времен года» Вивальди, дуэт Лизы и Полины из оперы Чайковского

«Пиковая дама», колыбельные песни. Причем мелодия со словами влияет на детей сильнее, чем мелодия без слов. А для младенцев с синдромом угнетения, которые плохо сосут грудь, неритмично дышат, полезны вальсы из балетов Чайковского, «На тройке» из его же «Времен года», «Весна» из «Времен года» Вивальди, а также маршевые мелодии. Сеансы музыкотерапии хорошо влияют и на здоровых, нормально развивающихся малышей. Ведь и их иногда надо успокоить или взбодрить. Вот и можно это сделать с помощью расслабляющей или активизирующей музыки. Аппетит повышают Моцарт, Шуберт, Гайдн, вальсы из балетов Чайковского, «На тройке» из его же «Времен года», «Весна» из «Времен года» Вивальди.

В Сомнологическом центре Минздрава РФ в 2005 г. создана собственная уникальная компьютерная технология, помогающая людям, страдающим бессонницей, неврозами, депрессиями, засыпать под музыку собственного головного мозга. Программа по специальному алгоритму переводит снятую с мозга электроэнцефалограмму в музыкальные “фразы” (они не похожи на какую-то связанную мелодию, но головной мозг воспринимает их своеобразное звучание как настрой или команду к нормальному отдыху, причем не только для себя, но и для всего организма в целом). В итоге при прослушивании данных музыкальных “фраз” человек засыпает как бы под “музыку” собственного мозга. /Изобретением уже заинтересовались медицинские учреждения Франции, Швейцарии и Канады./

В Московской медицинской академии им И.М. Сеченова в 2003 г. была разработана своя технология лечения бессонницы. Она предполагает предварительное снятие с головного мозга электроэнцефалограммы, на основе которой специалисты академии готовят для пациента индивидуальную акустическую программу.