


# Музыкотерапия - лечение музыкой

*Музыка не только фактор облагораживающий,  
воспитательный. Музыка — целитель здоровья.»*


*(В.М.Бехтерев)*






**Музыкотерапия** — это исцеление музыкой. Музыкотерапия как наука стала известной в 19 веке, а в 20 веке стала невероятно популярной во многих странах. Именно в это время она приобрела отдельное направление в лечении и профилактике разнообразных заболеваний.

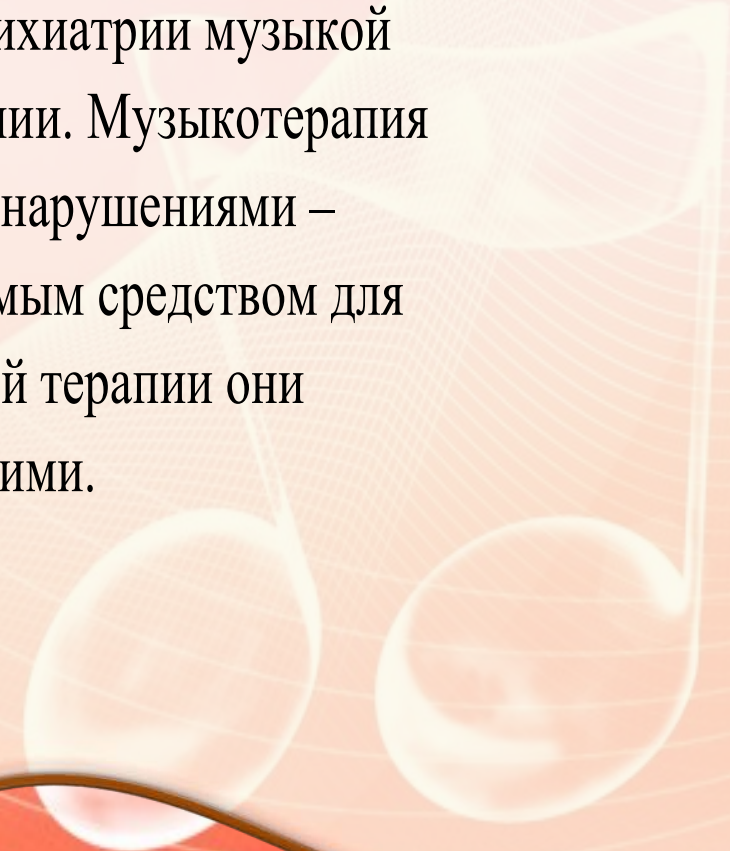
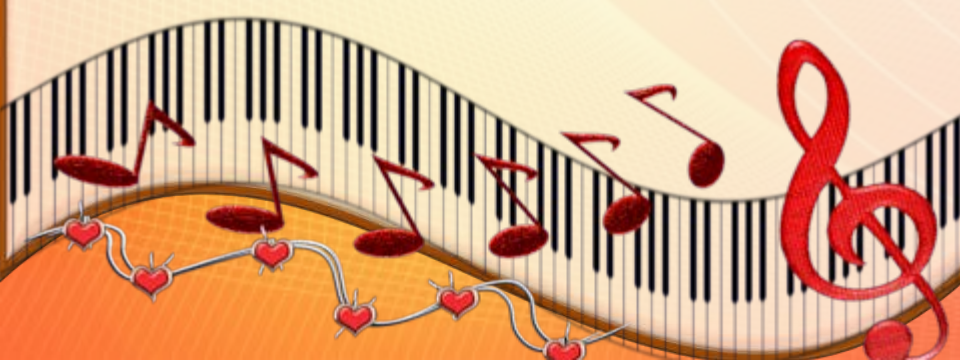
Сегодня музыкотерапию подразделяют на 2 вида воздействия: физиологическое и психологическое. В первом случае определенные участки мозга начинают активно работать, в связи с воздействием музыки и ритма на мозговые структуры. Во втором случае — мелодия способна вызывать положительные эмоции, приятные воспоминания, ассоциации, которые наилучшим образом влияют на улучшение настроения.







## *Кому помогает музыкотерапия?*

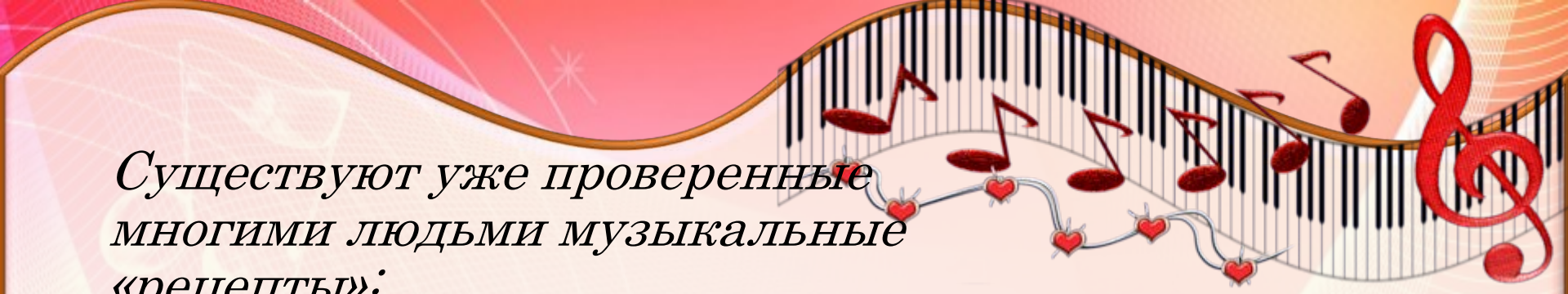
Музыкотерапия применяется для реабилитации после инфарктов, черепных травм, для облегчения болей. В психиатрии музыкой лечат неврозы и некоторые формы шизофрении. Музыкотерапия помогает в адаптации людям с физическими нарушениями – слепым и немым, а также является незаменимым средством для застенчивых людей. С помощью музыкальной терапии они учатся самоконтролю, коммуникации с другими.





Музыкотерапия является очень популярным способом лечения детей, больных аутизмом. Для таких детей все, что происходит в окружающем мире неинтересно, их волнует только их собственный внутренний мир. Такие дети с трудом общаются с собственными родителями, поэтому для их лечения нужно выбирать способы, через которые можно вызвать у них эмоции. Музыкотерапия для таких детей способствует улучшению контакта с окружающим миром.



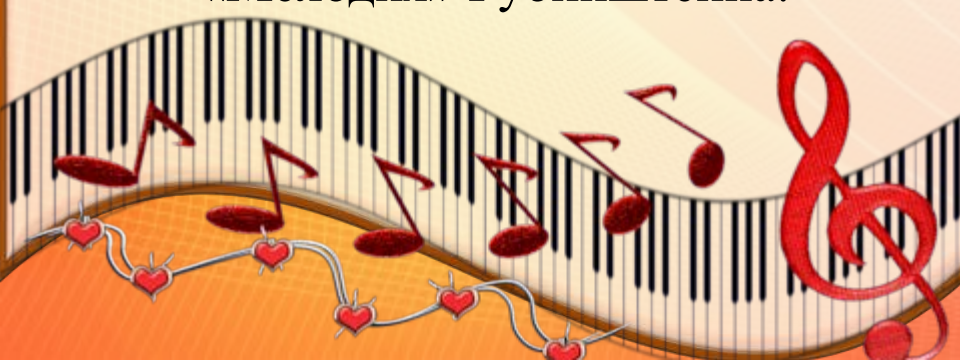


*Существуют уже проверенные многими людьми музыкальные «рецепты»:*


1. Чтобы поднять себе настроение, слушайте:

- Моцарт «Рондо в турецком стиле»;
- «Хабанера» из оперы «Кармен» Жоржа Бизе;
- «Триумфальный марш» из оперы Джузеппе Верди «Аида».

2. Для уменьшения тревожности и чувства неуверенности рекомендуют:

- «Мазурка» Шопена;
  - «Вальсы» Штрауса;
  - «Мелодия» Рубинштейна.
- 





Чтобы нейтрализовать у ребенка такие чувства как неуверенность, тревога, страх предложите ему послушать произведения Рубинштейна, Шопена, вальсы Штрауса. Успокоиться поможет музыка Бетховена, Брамса, Шуберта. Чтобы снять напряжение в отношениях послушайте Баха. Повысить настроение поможет музыка Чайковского или Бетховена. А музыка Хачатуряна, Листа, Моцарта способствует поднятию жизненного тонуса. Для концентрации внимания используйте произведения Мендельсона, Дебюсси, Чайковского. Слушайте музыку вместе с ребенком, она поможет и вам улучшить свое эмоциональное состояние.


# Эффект Моцарта



Музыкальные произведения Моцарта вообще считаются особыми. По утверждениям нейробиологов, они мобилизуют возможности мозга, облегчают его работу.


Объясняют такой эффект тем, что интервал продолжительностью в полминуты, который выдерживается в музыке этого композитора, соответствует характеру биотоков головного мозга.

По утверждению ученых, музыка Моцарта полезна всем. Она оказывает успокаивающее действие на беременных женщин и грудных детей. Также доказано, что 10-минутные паузы во время обучения, потраченные на прослушивание музыкальных произведений композитора, значительно улучшают эффективность изучения материала и способствуют повышению уровня интеллекта учащегося.









*Пусть музыка будет приятным  
временепровождением, способным не  
только порадовать, но и исцелить!*

*Прислушивайтесь к голосу своей интуиции,  
окружайте себя хорошей и качественной  
музыкой, радуйтесь жизни и будьте всегда  
здоровы!*

