

«Музыкотерапия: музыка как лекарство»

Цель: ознакомление с музыкотерапией как средством здоровьесбережения детей и взрослых.

Задачи:

1. Показать, как музыка воздействует на человека.
2. Познакомить с образцами классической музыки, используемой в музыкотерапии.

Оборудование: магнитофон, музыкальное сопровождения, краски, кисти, бумага для рисования, буклеты «Музыкотерапия: музыка как лекарство», диски с записями классической музыки, коврики для релаксации.

Ход мастер-класса

Приглашаю вас на мастер-класс «Музыкотерапия: «музыка как лекарство».

В том, что музыка может создавать определенное настроение и вызывать соответствующие эмоции, никого убеждать не надо. У каждого из вас есть своя любимая музыка. Когда мы её включаем, мы расслабляемся, успокаиваемся и наслаждаемся. Мы выучиваем любимые тексты песен наизусть, напеваем их и чувствуем прилив сил и энергии. Положительный эффект музыки каждый мог испытать на себе, поэтому в современном мире всё большую популярность завоевывает музыкотерапия - метод лечения музыкой.

То, что музыка - это не просто набор звуков, пусть даже приятных, подметил ещё Платон в 4 веке до н.э. Он твердил своим ученикам «Музыка - самое мощное средство для просветления, потому что в душе человека живут ритм и мелодия. Музыка может обогатить её, дополнить, дать ей блаженство и озарение».

Платон был прав. После долгого изучения феномена музыкотерапии ученые пришли к выводу, что музыка обладает огромным влиянием не только на психику человека, но и на весь организм в целом. Дело в том, что человеческое тело само по себе является своего рода оркестром. Циркуляция крови, биение сердца, движение воздуха в легких, не говоря уже о пищеварительных процессах, — любая деятельность организма имеет свое уникальное звучание и ритм. Более того, наш организм играет не только свою музыку, но и взаимодействует с теми звуками, что слышит извне. Если внешнее звучание совпадает с внутренним, мы ощущаем гармонию, если же музыка чересчур агрессивна, это может расстроить и работу нашего биооркестра: спровоцировать сердечный или мышечный спазм, нарушить деятельность мозга, вызвать сильнейший стресс.

Японский исследователь Масару Эмото (книга «Послание воды» <http://www.bibliotekar.ru/voda/13.htm>) доказал, что структура воды меняется в зависимости от того, какую именно музыку она «слышит» (и не только музыку, но и речь, например). Доктору Эмото даже удалось сделать серию снимков кристаллов замороженной воды. Он заметил, что самые красивые и гармоничные формы вода принимает под звучание классической музыки, под пение мантр и молитв. А если на нее обрушить оглушительный рок или, например, звукояд агрессивных криков разъяренных воинов-масаев, в этом случае кристаллы воды

принимают хаотичный, скукоженный вид, словно хрупкую безупречную тончайшую форму грубо смяли в кулаке.

Почему речь зашла о воде? Все просто, ведь клетки человеческого организма, как известно, на 60-80% состоят из молекул воды.

Как вы думаете, какая мелодия самая любимая у родившегося ребенка? (звук биения материнского сердца). Действительно, плод, вынашиваемый матерью, воспринимает главный для него маятник - биение материнского сердца. Наш слух чётко воспринимает и ритм дыхания, и ритм сердечной деятельности. Для ребенка эти звуки - самая любимая и приятная музыка. Давайте её послушаем. Такую музыку полезно слушать ребенку перед сном или после активных игр, для того, чтобы ребенок успокоился. Какие ощущения вызвала эта музыка?

Музыка с биением сердца

А сейчас послушайте Сюиту Маскарад «Вальс» Хачатурян.

Какие эмоции вызвала эта музыка?

Действительно, эта музыка обладает тонизирующим эффектом. Мажорные мелодии вызывают эмоции радости, увеличивают частоту сердечных сокращений, расширяют кровеносные сосуды. Такая музыка бодрит и у человека поднимается трудоспособность. Музыка активизирует физиологические процессы. Она помогает прогнать страх, депрессию, заставляет двигаться и танцевать.

Сюита Маскарад «Вальс» Хачатурян.

Знакомы ли вы с феноменом «Зримой музыки»? Это пробуждение творческого подсознания. Закрыв глаза, слушая музыку можно представить себе образы, которые вызывает музыка. Это могут быть просто цветные пятна, а могут быть и яркие картины. Ваши эмоции, вызванные музыкой, вы можете отразить красками.

Давайте попробуем нарисовать музыку. А поможет нам И.С. Бах «Кантата».

Какие эмоции вызвала у Вас эта музыка?

Какие образы вы себе представили? Расскажите о своем рисунке. Почему выбрали такие краски?

Бах «Кантата» (за столами)

Психолог Говард Гарднер провел массу исследований и доказал, что музыка, подобно игре в шахматы и разгадыванию кроссвордов, способна активизировать мозговую деятельность, улучшать память и воображение, повышать концентрацию внимания.

Музыка для активизации мозга

Коротко классификация Гарднера выглядит следующим образом.

- Классика. Помогает сосредоточиться, благотворно влияет на память, улучшает внимание и стимулирует процессы мышления. А также развивает пространственное восприятие мира.
- Церковная музыка. Психологи считают, что любая музыка, которая исполняется в религиозном контексте, будь то пение псалмов, органная музыка, чтение буддистских сутр под аккомпанемент гонга или колокольный звон, обладает способностью вводить в

транс, вдохновлять, вселять уверенность, укреплять дух человека, а также расслаблять мышцы и уменьшать болевые ощущения.

- Барокко. Умиротворенные тягучие композиции Баха, Генделя, Вивальди, Монтеверди пробуждают у слушателя чувство стабильности и безопасности, помогают избавиться от гнева и раздражительности, прогоняют ощущение тревоги и страха. Считается, что этот музыкальный стиль способствует работе интеллекта.
- Джаз, блюз, соул. С одной стороны, джазовые композиции тонизируют и пробуждают эмоции, с другой — настраивают на романтический лад, вызывают ностальгию, провоцируют воспоминания о прошлом.
- Рок, металл, панк, гранж. Специалисты сходятся на том, что влияние этих стилей на психику очень индивидуально. Одних она вдохновляет, вселяя уверенность в себе, — например, робких может на время сделать отважными и дерзкими. Других, наоборот, подавляет, может вогнать в депрессивное состояние и даже сделать агрессивными. Наверное, об эффекте Моцарта слышал каждый человек. Музыка Моцарта, обладает универсальным позитивным эффектом воздействия. Она удивительно точно находит болевые точки и органично встраивается в самые невидимые уголки души и тела каждого организма. Произведения Моцарта повышают интеллектуальные способности. Терапия музыкой Моцарта уменьшает детскую смертность (если слушает беременная женщина), улучшает мелкую моторику рук, её применяют в лечении неврологических заболеваниях, заикание. Детям музыка Моцарта помогает в координации движения, учёбе, улучшает речь, успокаивает при нервном возбуждении. (слушание музыки Моцарта «Музыка ангелов»).

Какие чувства вызвала эта музыка?

Моцарт «Музыка ангелов».

Успокаивающим действием обладает минорная музыка - медленная, спокойная, тихая. Звуки пианино и скрипки обладают расслабляющим действием. Игра на кларнете нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы. Такая музыка может использоваться перед сном и в качестве релаксации. (Релаксация – Клод Дебюси «Лунный свет»).

Как вы себя чувствуете?

Клод Дебюси «Лунный свет»

Ещё несколько интересных фактов из области музыкотерапии:

- Известный французский актер Жерар Депардьё в молодости сильно заикался. Эта болезнь ставила крест на его только начинавшейся карьере. Но врач посоветовал ему ежедневно не менее двух часов уделять прослушиванию Моцарта. Через два месяца Жерар полностью избавился от заикания. Так музыкотерапия позволила многочисленным поклонникам наслаждаться талантом выдающегося актера.
- Не исключено, что скоро медицина сможет бороться с инфекционными заболеваниями с помощью музыкотерапии. Некоторые специалисты утверждают, что существовавший на Руси обычай беспрестанно звонить в церковные колокола во время эпидемий имел и терапевтические основания.
- Исследования показали, что композиторы военных маршей интуитивно определяли характер их воздействия на человека. Ритмы маршей, которые звучали во время

длительных походов, были чуть медленнее ритма спокойной работы человеческого сердца. Такая музыка повышала выносливость солдат, снимала усталость. А вот парадные марши имели более быстрый ритм, что оказывало бодрящее и мобилизующее воздействие.

Ну а теперь, к списку классической музыки:

Классическая музыка при депрессии

- Вступление к Пятой симфонии П.И. Чайковского
- Финал Шестой симфонии П.И. Чайковского
- Прелюдию до-минор Шопена
- и его же: марш из Сонаты №2 «си-бемоль-минор». (Третья часть этой сонаты)
- Гендель «Менуэт»
- Бизе «Кармэн» - часть 3

Классическая музыка при тревожности

- «Мелодию» А.Г. Рубинштейна
- прелюдии и мазурки Шопена
- вальсы Штрауса

Классическая музыка при агрессии

- «Сентиментальный вальс» П.И. Чайковского
- Первую часть Шестой симфонии его же
- Финалы двух сонат: 14-ой и 23-ей Бетховена
- «Порыв» Шумана
- Кантату №2 И.-С. Баха
- Сочинение №8 Скрябина
- «Хор пилигримов» Вагнера
- «Итальянский концерт» Баха
- «Финляндию» Я. Сибелиуса
- Бах «Итальянский концерт»
- Гайдн «Симфония»

Слушаем классическую музыку, если мы хотим взбодриться

- «Чардаш» Монти
- «Аделита» Г. Пёрселла

Слушаем классическую музыку, если мы хотим успокоиться и расслабиться

Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект несут звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти).

- «Июнь. Баркарола» из «Времени года» П.И. Чайковского
- «Старинная песенка» Бизе
- и его же «Пастораль»
- Бетховен «Симфония 6» - часть 2
- Брамс «Колыбельная»
- Шуберт «Аве Мария»
- Шопен «Ноктюрн соль-минор»
- Дебюсси «Свет луны»

Как уменьшить нервное возбуждение?

Гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную тихую музыку.

Как правило, помогает классика:

- Бах «Кантата №2»
- Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор»
- Как избавиться от напряженности в отношениях с людьми?
- Бах «Концерт ре-минор для скрипки» и «Кантата 21»
- Барток «Соната для фортепиано» и «Квартет 5»
- Брукнер «Месса ля-минор»

У вас мигрень, головная боль?

- Ставьте диск с религиозной музыкой или классикой
- Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40»
- Лист «Венгерская рапсодия 1»
- Хачатурян «Сюита Маскарад»

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности

Нужна ритмичная, бодрящая музыка. Можно использовать различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие.

- Чайковский «Шестая симфония» - часть 3
- Бетховен «Увертюра Эдмонд»
- Шопен «Прелюдия 1, опус 28»
- Лист «Венгерская рапсодия 2»

Что мешает нам с вами и нашим детям слушать эту целительную музыку, наслаждаться красотой её звуков и виртуозным исполнением?

Наш мастер-класс подходит к концу, надеюсь, что вы с пользой провели время.

Рефлексия (в кругу)

Передавая колокольчик, продолжите предложение:

Мастер-класс помог мне понять, осознать, научиться, узнать и т.д.....

На мастер-классе самым трудным для меня было, самым полезным было....

На мастер-классе я задумался....

С мастер-класса я уношу с собой...

Спасибо за участие в мастер-классе. Будьте здоровы! Для вас буклеты «Музыкотерапия: музыка как лекарство».