**Удивительные возможности музыкальной терапии**

26.08.2021

[**ЗДОРОВЬЕ**](https://kubantoday.ru/category/zdorove/)

 <https://kubantoday.ru/udivitelnye-vozmozhnosti-muzykalnoj-terapii/>

**Музыкотерапия — это наиболее древняя и естественная форм коррекции эмоциональных состояний, которой многие люди пользуются, чтобы снять накопленное психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться. Музыкотерапия — это метод, в основе которого лежит оздоровительное воздействие музыки на человека.**

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой». Еще в древности выделяли три направления влияния музыки на человеческий организм: на духовную сущность человека, его интеллект и физическое тело. Было известно, что звуковые колебания (в частности, музыка) способны оказывать эффективное лечебное или болезнетворное воздействие на человеческий организм и психику. Пифагор создал целую методику такой терапии и успешно применял ее. Он говорил: «Этот мир основан посредством музыки и может управляться ею».

Известный римский философ и ученый-энциклопедист Флавий Кассиодор писал, что музыка — наука о гармонии. Когда же мы совершаем несправедливость, то не сохраняем музыку. *Платон* считал, что «музыка воодушевляет весь мир, снабжает душу крыльями, способствует полету воображения». А Аристотель утверждал, что музыка положительно влияет на этическую сторону души.

Все древнейшие учения земных цивилизаций содержат в себе утверждения о положительном воздействии музыки на человека. Как гласит предание, царь Давид своей игрой на арфе вылечил от депрессии царя Саула. Эскулап лечил радикулит громкими звуками трубы, однажды он своей музыкой возвратил безумному благоразумие. Великий врач древности Авиценна наряду с диетой, смехом и запахами называл музыку «нелекарственным» методом лечения.

В III веке до нашей эры в Парфянском царстве был выстроен специальный музыкально-медицинский центр, где музыкой лечили от тоски, нервных расстройств и сердечно-сосудистых заболевании.

Первые научные работы, исследующие механизм воздействия музыки на человека, появились в конце XIX — начале XX века. Наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии музыки на человека. Эксперименты велись в нескольких направлениях. Ученые определяли влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы, влияние музыки великих гениев человечества, индивидуальное воздействие отдельных произведений композиторов, воздействие на организм человека традиционных народных направлений в музыке, а также современных направлений.

Великий русский ученый, невропатолог, психиатр и нейроморфолог академик Владимир Бехтерев был уверен, что музыка придает физическую бодрость, устраняет усталость, положительно влияет на кровообращение, дыхание. Русский хирург академик Борис Петровский считал, что под воздействием музыки человеческий организм начинает работать более гармонично, поэтому он обязательно использовал музыку во время сложных операций. Русский ученый Иван Догельустановил, что под воздействием музыки меняется кровяное давление, частота сокращений сердечной мышцы, ритм и глубина дыхания как у животных, так и у человека.

В 1961 году в Англии разработали первую программу музыкотерапии, а через пятнадцать лет там создали центр музыкотерапии. В Германии с музыкой медики стали серьезно работать с 1978 года, а в 1985 году основали институт музыкотерапии. В университетской клинике Мюнхена к медикаментозному лечению больных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта добавили ежедневные прослушивания произведений Бетховена и Моцарта, что в большинстве случаев приводило к значительному улучшению состояния и более быстрому по сравнению с контрольной группой рубцеванию язв.

В США после Второй мировой войны музыка была с успехом применена при лечении эмоциональных расстройств и фантомных болей у ветеранов, после чего метод получил официальное признание. Ассоциация музыкальной терапии там возникла в 1950 году и в настоящее время объединяет более трех тысяч врачей-музыкотерапевтов.

Во Франции в Национальном институте переливания крови во время операций звучит музыка, подобранная в строгом соответствии с ее физиологическим действием на организм, индивидуальными особенностями человека и характером заболевания. В Китае и Японии музыкотерапевты помогают пациентам сформировать домашнюю музыкальную аптечку, в которой могут лежать диски «Печенка», «Легкие», «Мигрень», «Пищеварение» и так далее.

Доказательством положительного влияния музыки на здоровье человека является тот факт, что звучные мелодии помогают восстановлению после операции на сердца. Прослушивание радостной и веселой музыки, способной вызвать позитивные эмоции и создать хорошее настроение, рекомендуется при профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. По мнению ученых, музыка помогает человеку улучшить циркуляцию крови, снижает кровяное давление, расширяет кровеносные сосуды и замедляет частоту сердечных сокращений.

Музыкотерапия обладает множеством достоинств, что позволяет ее широко применять в работе с детьми. Ученые из Гонконга выяснили, что занятия музыкой развивают память и умственные способности детей. Продолжительные наблюдения исследователей доказали, что без каких-либо специальных упражнений память человека улучшалась пропорционально тому, насколько долго он в детстве занимался музыкой.

Музыкотерапию применяют буквально с первых дней жизни, особенно для детей, пострадавших от нехватки кислорода. Особенность мозговой структуры таких деток в том, что осуществляется недостаточная выработка ферментов, а музыкотерапия стимулирует активность их выработки.

Также этот метод используется в детской психиатрии для снятия тревожностей и страхов, как седативное и снотворное средство, как природный метод коррекции личностных и эмоциональных расстройств, для коррекции неврологических нарушений, так как правильно подобранные мелодии повышают активность нервных путей.

Будущая мама может использовать этот метод для развития своего еще нерожденного ребенка, прослушивая во время его вынашивания определенные мелодии. Это не только успокаивающе действует на плод и синхронизирует биение двух сердец, но и существенно снижается риск нежелательных последствий беременности или родов.

Получила применение музыкотерапия в гериатрической практике. Имеются наблюдения об улучшении функционального состояния и уменьшении патологической симптоматики в процессе реабилитации пациентов с острыми нарушениями мозгового кровообращения. Несколько исследований посвящены успешному использованию музыки в комплексном лечении болезни Паркинсона и болезни Альцгеймера.

Особое внимание всех ученых уделялось и уделяется воздействию музыки великих классиков и вообще классической музыки на живые организмы. Например, создатель музыкальной фармакологии — американский ученый Робберт Шофлер — советует с лечебной целью слушать все симфонии Чайковского и увертюры Моцарта, а также «Лесного царя» Шуберта. Ученые из Самарканда пришли к выводу, что звуки флейты-пикколо и кларнета улучшают кровообращение, а медленная и негромкая мелодия струнных инструментов снижает кровяное давление. По мнению французских ученых, «Дафнис и Хлоя» Равеля могут быть прописаны лицам, страдающим алкоголизмом, а шизофреники ведут себя более стабильно под музыку Генделя.

Также европейские специалисты отмечают, что направление лечебного воздействия музыки зависит не только от ее характера, но и от музыкального инструмента, на котором ее исполняют. Например, звучание кларнета положительно влияет на систему кровообращения, струнные инструменты действуют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, флейта позитивно воздействует на легкие и бронхи, игра на пианино и рояле гармонизирует психику, звуки органа нормализуют энергетические потоки в позвоночнике и стимулируют мозговую активность.

Мантры, фольклорные песни и звуки природы несут успокоение, порождают чувство защищенности, стабильности.

Однако следует помнить, что музыкотерапия противопоказана детям в тяжелом состоянии, которое сопровождается интоксикацией организма, больным отитом, детям, у которых резко нарастает внутричерепное давление, младенцам с предрасположенностью к судорогам.

Ни в коем случае нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники. Наши уши природой приспособлены для рассеянного звука. От направленного звука незрелый мозг может получить акустическую травму.

*Подготовила Людмила ДМИТРИЕВА*

**Различают основные формы музыкотерапии: рецептивную (пассивную), активную и интегративную. Рецептивная музыкотерапия отличается тем, что пациент в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нем активное участие, занимая позицию простого слушателя.**А**ктивные методы музыкальной терапии** **основаны на активной работе с музыкальным материалом: это инструментальная игра, пение. А**и**нтегративная музыкотерапия наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства, таких как рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, создание стихов, рисунков после прослушивания музыки.**