

Консультация для родителей Музыка терапия 2

**Музыкальный руководитель
Андрющенко О.С.**

Музыка, занимающая немаловажное место в жизни человека, не только облагораживает его, но и обладает способностью оказывать воздействие на психическое и физическое состояние. Бесспорно, она обладает большой силой эмоционального воздействия и целительными свойствами, влияет на многие функции, состояния и процессы человеческого организма.

Если вы полагаете, что музыкотерапия - новомодное "чудо-средство", предлагаемое всякого рода шарлатанам своим доверчивым пациентам, то ошибаетесь. О применении музыки в лечебных целях говорится в древнейших памятниках письменности, дошедших до нашего времени. Например, выдающиеся представители античности, такие как Пифагор и Аристотель, Платон, советовали с помощью музыкальных звуков восстанавливать гармонию в человеческом теле. Известно, что Авиценна (Ибн Сина), живший около 980-1037гг., будучи ученым, философом, врачом, лечил музыкой правителей Средней Азии и Ирана от нервных и психических заболеваний. Его энциклопедия в пяти томах "Канон врачебной науки" в Средние века был руководством к действию для всех медиков Европы. В начале 19 века некоторые европейские врачи стали использовать музыку для восстановления здоровья пациентов психических клиник. До определенного времени применение музыки в медицине носило преимущественно эмпирический характер. В 20 веке особенно во второй его половине, когда музыкальная терапия научное обоснование и признание ученых, она стала широко практиковаться в различных странах мира.

Некоторые из нас относятся к такой категории людей, о которых говорят, что они "растекаются мыслью по древу", "грезят наяву". Иногда кто-то не в силах сосредоточиться, чтобы завершить работу над докладом, статьей, романом, картиной. Установлено, что определенная музыка создает динамичный баланс между более логичным левым и более интуитивным правым полушариями мозга. Если вы послушаете музыку Моцарта в течение 10-15 минут, это поможет вашему сознанию обрести четкость и повысит уровень умственной организации.

Человек дышит ритмично. Если он прибывает в умиротворенном состоянии, то, как правило, делает 25-35 вдохов в минуту. Глубокое, медленное дыхание способствует покою и контролю над эмоциями, активизирует мышление и улучшает обмен веществ. Прерывистое дыхание путает мысли, приводит к аналогичному поведению, то есть провоцирует ошибки. Если прослушать спокойную мелодию, можно углубить и замедлить дыхание, дать возможность мозгу успокоиться. Иногда быстрая и громкая музыка создает эффект, когда становится трудно дышать. В качестве примера такого "физиологического" воздействия музыки приводят сочинения Вагнера.