



Музыкальная терапия для всей семьи

Музыкальная терапия - одно из средств лечения нервных срывов, неврозов, депрессий. Причем средство все более популярное и совершенное.

В лечебных целях музыку применяют с давних времен, так как приятные эмоции, вызываемые мелодиями, повышают активность коры головного мозга, улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание и кровообращение. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. При этом в активную нервную деятельность вовлекаются дополнительные нервные клетки, которые снимают нагрузку с уже работающих звеньев этой системы.

Под музыку выстраивается ритмика организма, при которой физиологические реакции протекают наиболее эффективно. При умело подобранной мелодии снижается утомление, улучшается самочувствие.

Релаксационную, расслабляющую и успокаивающую можно слушать, как днем, так и вечером, перед сном, в удобной, приятной обстановке.

При этом в комнате должен быть приглушенный, спокойный свет, нужно удобно сесть или лечь и не забывать правильно дышать. Как правило, при музыкальных сеансах профессионалы советуют дышать не грудью, как мы привыкли, а животом и на счет десять выдыхать. Благодаря такому дыханию воздух проникает в клетки организма и помогает лучше расслабиться.

В классическую релаксационную программу входят следующие произведения по 3—6 минут: Бах И.С. «Ария из сюиты № 3»; Шуберт Ф. «Аве-Мария» или 2-я часть 8-й симфонии; Вивальди А. «Зима»; Бетховен Л. вторые части фортепьянных сонат (8, 14, 23); Чайковский П. «Июнь» и «Октябрь» из цикла времена года.

Помимо этого, ученые советуют слушать классическую музыку активизирующую мозговую деятельность, помогающую вернуть утраченную и израсходованную энергию.

К активизирующим музыкальным произведениям относятся творения: В. Моцарта — первые и третьи части из фортепьянных сонат и концертов, «Рондо» из «Маленькой ночной серенады», отрывки из оперы «Волшебная флейта»; П. Чайковского — вальсы из балетов, «На тройке» из «Времен года», а также отрывок С. Прокофьева из 1-й части 1-й симфонии, М. Глинки «Романсы», А. Вивальди «Весна».

Самое главное — помнить, что музыку надо пропустить через себя. Как это сделать? Просто тихонечко подпевайте.