

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Информационный бюллетень

26 • февраль • 2019



МУЗЫКОТЕРАПИЯ –

ЧТО ПОСЛУШАТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?



Одним из первых кто указал значительное влияние музыки на психическое и физическое состояние человека, был греческий ученый и философ Пифагор. «Если некто слушает прекрасные ритмы и песни, то такой человек начинает музыкальное образование с мелодий и ритмов, от которых излечиваются человеческие нравы и страсти и устанавливается первоначальная гармония душевных сил» (Явмливх, трактат «Жизнь Пифагора»).

В XIX столетии французский психиатр Эскироль начал использовать музыкальную терапию в психиатрических заведениях. Дальнейшее распространение музыкотерапия получила после первой мировой войны. В 1930-х годах опыт военных врачей использовали немецкие терапевты при лечении язвы желудка, швейцарские – при лечении легких форм туберкулеза. Австрийские акушеры с помощью музыки обезболивали роды. Использование музыки и звука как анестезирующего средства стало применяться в стоматологической и хирургической практике. Вся эта практика стала основой развития музыкотерапии после второй мировой войны.

Во второй половине XX века технические возможности в исследовании физиологических реакций, возникающих в организме в процессе музыкального восприятия, значительно возросли. Было показано, что музыка активно влияет на функции всех жизненно важных физиологических систем, интенсивность разных физиологических процессов, дыхание и сердечно-сосудистую систему, кровообращение, приводит даже к определенным гормональным и биохимическим изменениям.

Использование музыкальных произведений в лечебных целях

Неуверенность в себе, депрессия, печаль, безволие. Целительное влияние оказывает музыка Дебюсси, Равеля (Рапсодия № 4), музыка Римского-Корсакова, Моцарта («Реквием»), Шопена (мазурки и прелюдии), Штрауса (вальсы), Рубинштейна (мелодии).

Обидчивость, злость, эгоистичность, ненависть. Рекомендуются музыка Бизе («Кармен-сюита»), Баха («Итальянский концерт»), Гайдна (симфонии).

Беспокойство, страх, раздражительность, тщеславие. Положительное влияние оказывает музыка Моцарта (симфонии № 35 и № 41), Шуберта (симфонии № 5 и № 8), Баха («Контата 2»), Бетховена («Лунная соната», «Симфония ля-минор»).

Депрессия, закрытость, ограниченность, безволие. Целительное влияние оказывает музыка Вивальди («Времена года»), Шопена (вальсы).

Тревожность. Показана музыка Рубинштейна (мелодии), Шопена (прелюдии и мазурки), Шопена (вальсы), Бетховена («Симфония № 6», часть 2), Брамса («Колыбельная»), Шуберта («Аве Мария»), Шопена («Ноктюрн соль-минор»), Дебюсси («Свет луны»).

Эмоциональная перегрузка, головные боли. Рекомендована музыка Моцарта («Дон Жуан»), Бетховена («Фиделио»), Огинского («Полонез»), Хачатуряна («Сюита Маскарад»).

Гипертония и напряженность в отношениях с другими людьми. Целительное влияние оказывает музыка Баха («Концерт ре-минор для скрипки», «Кантата 21»), Барток («Соната для фортепиано», «Квартет 5»).

Для поднятия общего жизненного тонуса, повышения активности показана музыка Чайковского («Шестая симфония», часть 3), Бетховена («Увертюра Эдмонд»), Шопена («Прелюдия 1», опус 28).



Как понять, какую мелодию стоит слушать, чтобы облегчить свое состояние? Все просто: необходимо прислушиваться к себе и ориентироваться на свои ощущения и эмоции, которые она вызывает.

Безусловно, надо слушать свои любимые композиции. Пусть даже они не относятся к классическим произведениям, которые признаны целебными. Когда звучит ваша любимая мелодия, вы приходите в тонус и у вас пробуждаются важные процессы в организме. В конце концов, она поднимает вам настроение и наводит на хорошие мысли. А как известно, положительное мышление – это залог здоровья организма в целом.

Психолог
Татьяна Каральчук

