

Музыкотерапия как средство восстановления или регулирования настроением и самочувствием

Еще на заре человечества все самые известные цивилизации, такие как Китай, Египет фараонов, Античная Греция, Римская империя использовали музыку для врачевания души и тела. Музыка оказывает влияние на духовное развитие, а также благотворно воздействует на Ваше тело. Во многих странах возникает все больше центров музыкальной терапии. Музыкальные терапевты помогают людям улучшить самочувствие и настроение

Существуют различные способы применения музыки. Пассивная музыкотерапия –это когда человек в удобной позе просто слушает музыку. Активные методы музыкальной терапии основаны на работе с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение, движение. Также возможна интегративная музыкотерапия, когда задействованы возможности других видов искусств: рисование под музыку, пантомима, музыкальные подвижные игры, ритмопластика, создание стихов, вышивание, вязание под музыку, уход за комнатными растениями, любование природой.

Метод музыкотерапии применяется в работе с детьми и взрослыми. Музыка может оказывать большое влияние на Ваше тело, Вашу душу и Ваш разум при условии, что Вы слушаете благозвучную музыку, которая Вам нравится. МУЗЫКАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ.

Чтобы поднять себе настроение слушайте:

- 1) В. Моцарт «Рондо в турецком стиле»
- 2) Дж. Верди «Триумфальный марш» из оперы «Аида»

Для уменьшения тревожности:

- 1) Ф. Шопен «Мазурка»
- 2) И. Штраус «Вальсы»

Для уменьшения раздражительности:

- 1) Л. Бетховен «Лунная соната»
- 2) Л. Бетховен «Симфония ля минор»
- 3) И. Бах «Итальянский концерт»

При нарушениях сна:

- 1) Э. Григ «Пер Гюнт»
- 2) Р. Шуман «Грёзы»

3) К.Глюк «Мелодия»

Чтобы забыть о проблемах и неприятностях:

1) Ф. Шуберт «Аве Мария»

2) И. Брамс «Колыбельная»

Также ученые заметили, что улучшить самочувствие человека могут не только конкретные мелодии, но конкретные музыкальные инструменты. Например, звуки барабана нормализуют сердечный ритм.