

Министерство социальной политики Свердловской области  
Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания  
населения Свердловской области  
«Комплексный центр социального обслуживания населения  
«Ветеран» города Каменска-Уральского»

Отделение дневного пребывания

**Музыкотерапия как метод социальной реабилитации инвалидов  
в условиях учреждений социального обслуживания населения**

методическое пособие

г. Каменск-Уральский  
2014

Согласовано:  
Методической секцией Южного  
округа по социальной реабилитации  
граждан пожилого возраста и  
инвалидов  
протокол № 3  
от « 3 » сентября 2014 г.

Согласовано:  
Научно-методическим советом  
ГАУ СО «Областной центр  
реабилитации инвалидов»  
протокол № 7  
от « 27 » октября 2014 г.

Утверждено:  
директор ГБУ «КЦСОН «Ветеран»  
г.Каменска-Уральского»  
\_\_\_\_\_ Л.А.Бурко  
«04» августа 2014 г.

Согласовано:  
Методическим Советом по  
социальной реабилитации в  
государственных учреждениях  
социального обслуживания  
населения Свердловской области  
протокол № 7  
от «14 » ноября 2014 г.

Составитель:  
Русинова Светлана Васильевна, заведующий отделением дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов ГБУ «КЦСОН «Ветеран» г. Каменска-Уральского»

Музыкотерапия как метод социальной реабилитации инвалидов в условиях учреждений социального обслуживания населения. Методическое пособие, г. Каменск-Уральский, 2014

## СОДЕРЖАНИЕ

Словарь терминов	5
Введение	6
1. Степень разработанности	7
2. Виды музыкотерапии	7
3. Принцип действия	8
4. Музыкотерапия в работе с инвалидами и людьми пожилого возраста	9
5. Методика проведения занятий	10
6. Оценка эффективности применения музыкотерапии	11
Заключение	12
Список литературы	13
<i>Приложение 1 (Анкета 1, 2 части)</i>	
<i>Приложение 2 (Примеры произведений классической музыки для регуляции эмоционального состояния)</i>	
<i>Приложение 3 (Примеры использования музыкотерапии в медицине)</i>	
<i>Приложение 4 (Упражнение для развития восприятия музыки «Музыкальное тело»)</i>	
<i>Приложение 5 (Релаксационные техники в использовании музыкотерапии)</i>	

## СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Реабилитация – это процесс и система медицинских, психологических, педагогических, социально-экономических мероприятий, направленных на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья со стойким расстройством функций организма.

Социальная реабилитация - это совокупность мероприятий, осуществляемых государственными, частными, общественными организациями, направленных на защиту социальных прав граждан.

Метод – систематизированная совокупность шагов, действий, которые необходимо предпринять, чтобы решить определенную задачу или достичь определенной цели.

Арттерапия (терапия искусством) – один из методов психологической работы, использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, эмоциональном и личностном развитии человека.

Музыка – вид искусства, который отражает действительность и воздействует на человека посредством осмысленных и особым образом организованных звуковых последований, состоящих в основном из тонов.

Музыкотерапия – это контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации людей, страдающих от соматических и психических заболеваний.

Социальная адаптация – процесс приспособления, освоения, как правило, активного, личностного или группой новых для нее социальных условий или социальной среды.

Релаксация – расслабление, состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

## ВВЕДЕНИЕ

Современное состояние общества характеризуется достаточно большим количеством социальных проблем, среди которых значительное место занимает проблема социальной реабилитации людей пожилого возраста и инвалидов. Специфические особенности возраста и здоровья этих людей диктуют ряд задач их реабилитации, что делает необходимым осуществление особого подхода к выбору средств и методов социальной реабилитации. Одним из активно разрабатываемых сегодня методов социально - реабилитационной работы является музыкотерапия.

Успешность социально-реабилитационной работы на основе музыкотерапии обеспечивается гармонизирующим, социально-адаптационным воздействием музыки на человека.

Эффект метода музыкотерапии состоит в том, что музыка способна вызывать положительные эмоциональные состояния, мысли, действия, чувства.

Музыкотерапия – это метод, в основе которого лежит оздоровительное воздействие музыки на человека, который подходит всем.

Музыкотерапия представляет собой совокупность приемов и методов, направленных на расширение и обогащение спектра доступных человеку переживаний и формирование у него такого мировоззрения, которое помогает ему быть здоровым и счастливым. Устойчивая положительная динамика в развитии эмоциональной сферы человека достигается за счет вовлечения его в широкий круг музыкальных художественных переживаний.

Цель работы – рассмотреть особенности музыкотерапии как метода социальной реабилитации и выработать практические рекомендации по применению данного метода в процессе организации оздоровления граждан пожилого возраста и инвалидов в условиях временного пребывания в учреждениях социальной защиты населения.

### Задачи:

- повышение уровня социальной адаптации людей пожилого возраста, а также людей, оказавшихся в условиях инвалидности, через воздействие музыки на эмоциональную сферу:

- ознакомление специалистов с методом музыкотерапии как инструментом реабилитации для внедрения в повседневную практику работы с клиентами социальных служб.

Целевая группа клиентов: инвалиды и граждане пожилого возраста.

Методика применяется для индивидуальной и групповой работы.

Пособие предназначено для специалистов по социальной работе, педагогов, психологов.

Пособие может использоваться в комплексных центрах социального обслуживания населения, в реабилитационных центрах.

Методические рекомендации являются результатом анализа научных публикации по данной теме.

Ожидаемые результаты: улучшение эмоционального состояния клиентов, повышения уровня социальной адаптации, релаксация, снятие негативных эмоциональных состояний, последствий стрессов.

## 1. СТЕПЕНЬ РАЗРАБОТАННОСТИ

Лечебное применение музыки имеет многовековую историю. В самых древних свидетельствах и документах, дошедших до нас, музыка фигурирует как лечебное средство. Музыкотерапия - наиболее древняя форма коррекции эмоциональных состояний, которой пользуются, чтобы снять накопленное напряжение, успокоиться, сосредоточиться. Использование в лечебных и профилактических целях известно, по меньшей мере, 2500 лет.

Еще Пифагор, Аристотель, Платон обращали внимание современников на целебную силу воздействия музыки, которая, по их мнению, устанавливает пропорциональный порядок и гармонию во всей Вселенной, в том числе и нарушенную гармонию в человеческом теле. В России впервые научные работы, исследующие механизм воздействия музыки на человека, появились в конце 19, начале 20 века. В работах В.М. Бехтерева, И.М. Догеля, И. Р. Тарханова и других появляются данные о благотворном влиянии музыки на ЦНС, дыхание, кровообращение, газообмен.

Современные исследования подтверждают, что возможность применения музыкотерапии в лечебно – профилактических целях достаточно широки и могут включать в себя разнообразные программы: для снятия стресса и облегчения боли, для повышения резервных возможностей организма человека; для лиц, страдающих психосоматическими расстройствами; для пациентов реабилитационных центров, имеющих физические и психические нарушения; для престарелых лиц, и т.д. Так как данная категория лиц помимо соматических заболеваний подвержена эмоциональным расстройствам, то воздействуя на их эмоциональную сферу, можно в короткие сроки самым привлекательным и безболезненным методом добиться улучшения как психологического, так и физического самочувствия. В мире сегодня значительно возрос интерес к использованию немедикаментозных методов, как для профилактики, так и для лечения заболеваний. Официальным методом лечения в России музыкотерапия стала 8 апреля 2003 года, когда Минздрав утвердил «Методы музыкальной терапии» - пособия для врачей. В то время как в США зарегистрированы 3500 музыкотерапевтов, а всего в мире этой специальности обучают в 100 университетах и колледжах, у нас профессиональных музыкотерапевтов единицы. Только недавно в Музыкальной академии Гнесиных появилась специальность «музыкальная реабилитация», а при Научном центре восстановительной медицины и курортологии Минздрава РФ начали работать курсы по музыкотерапии.

## 2. ВИДЫ МУЗЫКАТЕРАПИИ

**I** Клиническая: занимается вопросами лечения психосоматических нарушений, устранением патологических синдромов, восстановления жизненно - важных функций.

**II** Оздоровительная: используется для активизации резервных возможностей человека, снятия нервного перенапряжения и утомления, для

повышения работоспособности, социальной адаптации, развития психических и интеллектуальных способностей, общего оздоровления.

**II Экспериментальная:** работает в области поиска апробации новых музыкотерапевтических технологий и методик, исследование реакций в результате воздействия музыки. Существует музыкотерапия в двух основных формах: активной и рецептурной. Рецептурная или пассивная – пациент получает музыкотерапевтический сеанс не участвуя в нем активно.

Активная – пациент включается в процесс музицирования сам.

Цель пассивной: погрузить человека в определенное эмоциональное состояние, в том числе эстетическое переживание, которое должно способствовать реагированию на те или иные его проблемы и достижение новых смыслов. Она дает релаксацию и отдых в процессе восприятия музыки, позитивную стимуляцию, помогает побыть наедине с собой. Это может формировать положительное отношение к новым жизненным ценностям и дать новые психологические установки.

### 3. ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ

Анализ литературы и данные исследований свидетельствуют о том, что многообразие физиологических реакций, возникающих в организме человека в результате музыкально-терапевтических воздействий обусловлено тем, что музыка, как физическое явление представляет собой определенную совокупность звуковых сигналов, восприятие которых условлено разделяют на слуховой, биорезонансный и вибротактильный компоненты.

Слушание музыки порождает определенные ассоциации, эстетические переживания, активно влияющие на эмоциональное состояние человека.

Эмоции, динамика которых всегда приводит к определенным гормональным и биохимическим изменениям, опосредованно начинают оказывать влияние на интенсивность обменных процессов, дыхательную и сердечно-сосудистую систему, тонус головного мозга, кровообращение и др.

Вибротактильный механизм действия музыки на организм человека основан на вибрациях, которые воспринимаются через поверхность кожи, рецепторы давления, прикосновения.

Биорезонансный механизм действия музыки основан на том, что каждый орган нашего организма имеет определенную частоту колебаний и при воздействии звука, имеющего другую частоту, происходит резонанс, который имеет лечебный эффект.

Кроме того, зарубежные ученые доказали, что правильно подобранная музыка способствует увеличению выработки в организме эндорфинов (естественных болеутоляющих веществ) и слюнного иммуноглобулина, который ускоряет заживление ран, снижает опасность инфекций и контролирует сердечный ритм.

Каждый орган человеческого тела имеет свои собственные токи и ритмы, которые взаимодействуют с музыкальными волнами, а те оказывают на них регулирующее воздействие.



#### 4. МУЗЫКОТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ИНВАЛИДАМИ И ЛЮДЬМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Учитывая особенности работы с данной категорией людей, наиболее эффективным является использование музыкальной релаксационной терапии, главной целью которой является воспроизведение состояния мышечной релаксации и психического успокоения. Эти занятия позволяют не только расслабляться и снимать эмоциональное напряжение, но помогают осознать человеку собственные эмоции, позитивно относиться к своему внутреннему миру. Использование музыкотерапии как метода реабилитации оправданно в связи с тем, что она имеет практически все критерии идеального «лекарства» социальной реабилитации:

- 1) неинвазивный метод (нет проникновения в организм);
- 2) отсутствуют побочные реакции, безболезненно;
- 3) не имеет противопоказаний;
- 4) не требует специального назначения врача;
- 5) не требует сверхволевых усилий от больного.

Проводить сеансы музыкотерапии могут психологи, психотерапевты, педагоги, социальные работники, специалисты по социальной работе.

##### Методика

Для эффективной работы специалист должен уметь устанавливать контакт с отдельным клиентом или группой. Это необходимо для формирования готовности клиента испытать музыкальное переживание. Здесь необходимо рассказать о самом методе, привести примеры успешного применения его на практике, а также выяснить в каком психологическом, эмоциональном состоянии находится человек на данный момент (тревога, раздражительность, радость и т.д.). Необходимо выяснить музыкальные вкусы и отношение к музыке вообще.

Далее необходима подготовка музыкального материала, можно использовать готовые музыкальные программы, отобрав наиболее подходящий вариант, или применять музыку для релаксации, предварительно прослушав. Использовать следует музыку, которая вызывает положительные переживания.

После установления контакта и подготовки музыкального материала следует непосредственное прослушивание музыки, которое может быть совместное со специалистом, одиночное или групповое. В условиях работы в отделениях дневного пребывания или социальной реабилитации предпочтительнее использовать групповую музыкотерапию, т.к. она имеет ряд преимуществ:

- возможность оказать коррекционную помощь наибольшему количеству людей;
- групповой формат всегда эффективен в работе с проблемами человека и способствует более быстрому «заживлению» душевных ран и восстановлению его душевного и физического состояния.

Можно составить перспективный план занятий исходя из:

- предварительной диагностики и оценки психо-эмоционального состояния клиента (метод Люшера или др.);

- анкетирование;
- учет психологических и возрастных особенностей.

Для проведения сеансов требуется:

- оборудованное помещение (мягкая мебель, маты);
- музыкальный центр;
- набор музыкальных инструментов (лазерные диски).

## 5. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Занятие должно проходить в неярко освещенной большой комнате.

После вступительной беседы, клиенты комфортно располагаются.

Средняя продолжительность сеанса от 15 до 30 минут. Помещение должно иметь хорошую звукоизоляцию. Предпочтительнее проводить сеансы без наушников. Проводить лечебные сеансы музыкотерапии можно в любое удобное время. Громкость музыки должна быть не высокая и не низкая.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Лучше всего в практике используется рецептивная музыкотерапия с ориентацией на коммуникативные задачи, т.к. клиенты прослушивают специально подобранные музыкальные произведения, а затем обсуждают собственные переживания, фантазии, возникающие у них в ходе прослушивания. На одном занятии, прослушивается, как правило, три произведения или более менее законченных музыкальных отрывка (каждый по 10- 15 минут). Программа музыкальных произведений строится на основе постепенного изменения настроения, динамики и темы с учетом их различной эмоциональной нагрузки.

Первое произведение должно формировать определенную атмосферу для всего занятия, проявлять настроения пациентов, налаживать контакты и вводить в музыкальное занятие, готовить к дальнейшему прослушиванию.

Это должно быть спокойное произведение, отличающееся расслабляющим, релаксирующим действием.

Второе произведение должно быть динамичное, драматическое, напряженное, оно несет основную нагрузку! Его функции заключаются в стимулировании интенсивных эмоций, воспоминаний, ассоциаций из собственной жизни клиентов.

Третье произведение должно снять напряжение, создать атмосферу покоя, легкости. Оно может быть либо спокойным, релаксирующим, либо энергичным, дающим заряд бодрости, оптимизма, энергии.

Занятия музыкотерапии дают результаты уже в течении нескольких минут прослушивания – улучшается настроение, нормализуется давление и т.д. Музыкотерапия имеет одинаковое воздействие на всех людей. Сеансы положительно влияют и помогают человеку:

- защититься от стрессов и потрясений;
- избавиться от комплексов и неумения любить себя и других;
- думать позитивно;
- стать более целостными и здоровыми;
- жить в гармонии с собой и с окружающими.

Такой подход обеспечивает «аффективное подхватывание», затем постепенное выравнивание настроения клиента за счет «аффективного» моделирования, т.е. агрессия – побуждение – разрядка.

Музыку следует слушать еще и для того, чтобы облагородиться, очиститься.

Слушание музыки помогает развитию особого типа внимания и памяти, облегчает процесс преодоления трудностей. Музыка вызывает воспоминания и ассоциации. Музыка – это сила, которая может стать могучим антидепрессантом, средством, чтобы разбудить, облагородить, усовершенствовать.

## **6. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ МУЗЫКОТЕРАПИИ**

Способы оценки эффективности музыкотерапии направлены на исследование эмоциональной сферы человека.

Обратную связь о состоянии после курса музыкотерапии дает сам клиент. Форма обратной связи может служить беседа, заполнение анкет, опросников, прохождение тестов, связанных с исследованием психоэмоциональной сферы. Диагностику эмоциональной сферы рекомендуется проводить до и после курса музыкатерапии.

Можно использовать следующие диагностические методики:

1. Цветовой тест Люшера.
2. Опросник САН (Самочувствие – Активности – Настроение).
3. Тест ситуативной и личной тревожности Спилберга – Ханина.
4. Школа оценки эмоциональных состояний Уэсмана- Рикса.
5. Опросник нервно-психического напряжения Немчина.
6. Проективная методика «Hand-тест».
7. Опросник Басса-Дарки.

Выбор способа получения обратной связи зависит от выбора клиента и наличия тех или иных методик в инструментарии специалиста.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В повседневной жизни, богатой сегодня разного рода трудностями и стрессами, музыкотерапия может служить хорошим средством профилактики, помогая людям пожилого возраста и людям с ограниченными возможностями здоровья жить и быть счастливыми. Музыка имеет неуловимые творчески организующие и эмоциональные качества. При музыкотерапии происходит постоянный приток энергии внутрь нашего организма до тех пор, пока не достигается гармония. Музыкотерапия представляет собой метод, в основе которого лежит оздоровительное воздействие музыки на человека. Очень важным моментом является то, что такое лечение подходит всем и каждому вне зависимости от пола, возраста и заболеваний.

Конечно, нельзя сказать, что музыка может использоваться как основное звено в лечении с медицинской точки зрения. Она идет в комплексе с традиционными методами лечения – таблетками, уколами и физиотерапией. Однако такое комплексное лечение может показывать высокие результаты, и это во многом благодаря музыкальной составляющей.

Таким образом, надо сказать, что современная наука констатирует: приятные эмоции, вызываемые во время сеансов музыкотерапии, 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 ЦНС.

Под музыку выстраивается ритмика организма, при которой физиологические реакции протекают наиболее эффективно.

Потребности практики показывают необходимость дальнейшего изучения и внедрения методик музыкотерапии в занятия с пациентами реабилитационных центров.

Использование музыки в целях социальной реабилитации пациентов представляются целесообразным, т.к. музыкальные произведения, воздействуя на людей влияют на изменение динамики их эмоциональных состояний, создают условия для поднятия и укрепления духа, восстанавливают или формируют навыки позитивного мышления и общения, укрепляют чувства уверенности в себе.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блаво Р Исцеление музыкой. СПб.,2003 г.
2. Волков А. Моцарт два раза в день перед едой./ А. Волков// Огонек-2003-№31
3. Гроф С. Целительный потенциал музыки / Гроф С. Приключения в самопознании. Информационные материалы: пер. с англ. М.,1991 г.
4. Марьянин Л Музыкальная терапия. Что это такое? / Л. Марьянин // Тайны здоровья – 1995- №415
5. Музыкальное лечение // Помогите себе сам -2001-дек.№12
6. Овчинникова Т. Музыка для здоровья – СПб.: Союз художников, 2004
7. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений. М.,1999 г.
8. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского . -М., 1990 г.
9. Словарь – справочник по социальной работе / Под ред. д-ра ист. наук проф. Е.И. Холостовой. - М ., 2000 г.
10. Шушарджан С.В. Здоровье по нотам. Практикум пути к духовному совершенству и бодрому долголетию. М.,1994г
11. Элькин В.М. Целительная магия музыки. Гармония цвета и звука в терапии болезней. СПб., 2000 г.

**АНКЕТА.**

Часть первая (заполняется перед курсом музыкотерапии)

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

Какие проблемы Вас беспокоят в настоящий момент? \_\_\_\_\_

Посещали ли Вы ранее сеансы музыкотерапии?

Да

Нет

Считаете ли Вы, что музыка может помочь решить жизненные проблемы?

Да

Нет

Не знаю

Анкета.

Часть вторая (заполняется в конце курса)

Опишите Ваше состояние после курса музыкотерапии? \_\_\_\_\_

Как Вы оцениваете результат музыкотерапевтических занятий? \_\_\_\_\_

Что Вам понравилось на занятиях? (напиши) \_\_\_\_\_

Хотели бы Вы еще раз пройти сеансы музыкотерапии?

Да

Нет

## **ПРИМЕРЫ ПРОИЗВЕДЕНИЙ КЛАССИЧЕСКОЙ МУЗЫКИ ДЛЯ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ**

1) **Уменьшение чувства тревоги и неуверенности:** «Мазурка», «Прелюдии» Шопен, Вальсы Штрауса, Мелодии Рубинштейна.

2) **Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному, миру природы:** «Кантата № 2» Баха и «Итальянский концерт», «Лунная соната» Бетховена и «Симфония ля-минор», Гайдн «Симфония».

3) **Для общего успокоения:** «Симфония № 6 » Бетховена (часть 2), «Колыбельная» Брамса, Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны», произведения Вивальди, Равель «Павана», Франкл « Пастораль».

4) **Снятие депрессивных настроений, улучшение настроения, общего жизненного тонуса:** «Шестая симфония» Чайковского (3часть), «Увертюра Эдмонд» Бетховена, «Прелюдия 1, опус 28» Шопена, «Венгерская рапсодия 2», различные марши, произведения Моцарта, «Менуэт» Генделя, «Кармен» Бизе (часть3), Моцарт «Маленькая ночная серенада», Равель «Болеро».

5) **Повышения концентрации внимания, сосредоточенности:** «Времена года» Чайковского, «Симфония № 5» Мендельсона.

Как показывает опыт специалистов, работающих с музыкотерапией, именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго.

6) **Снятие напряженности в отношениях с другими людьми:** «Концерт ре-минор» для скрипки Баха и « Кантата 21», Барток « Соната для фортепиано» и «Квартет 5», Брукнер «Месса ля- минор».

## ПРИМЕРЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЗЫКИ В МЕДИЦИНЕ

Применение музыки в качестве лечебного воздействия используется в практической медицине достаточно давно, однако, лишь в последнее время проведены серьезные клинические испытания в области исследования реальной терапевтической эффективности музыкотерапии. В мире сегодня значительно возрос интерес к использованию немедикоментозных методов, как для профилактики так и для лечения заболеваний. Лечить больного, а не болезнь – старая мудрая истина врачевания. Традиционно, музыка используется в лечении психических болезней, для уменьшения тревоги и депрессии, в частности, при шизофрении и аутизме. Музыка оказывает на организм неспецифическое стимулирующее симптоматическое и седативное действие. Ряд исследований демонстрируют анальгетические и релаксирующие свойства музыкотерапии, что нашло примерно при лечении хронических болевых синдромов различной этиологии, есть данные об использовании музыки при проведении некоторых диагностических процедур (например, гастроскопии). Наибольшее применение музыкотерапии получила в гериатрической практике. Имеются наблюдения об улучшении функционального состояния и уменьшении патологической симптоматики в процессии пациентов с острым нарушением мозгового кровообращения. Ряд исследований посвящено успешному использованию музыки в комплексном лечении болезни Паркинсона и болезни Альцгеймера. Естественно, музыка- терапия является лишь дополнением к основному лечению. Однако, применение музыки в качестве метода при лечении целого ряда заболеваний в силу эффективности, отсутствия побочных явлений и дешевизны, представляется достаточно перспективным и доступным для широкого применения. В ряде больниц Голландии исследовалось влияние музыки на течение заболеваний сердечно-сосудистой системы. Выявлено, что специально подобранная классическая музыка помогает преодолевать состояние одиночества, улучшает эмоциональный фон, оказывает позитивное влияние на гемодинамику. В результате проведения исследований показано положительное воздействие музыки на больных с сердечными заболеваниями. Необычный метод лечения расстройств сна предложили канадские ученые из Университета Торонто. Они обнаружили, что воздействие на человека ритмичных звуковых раздражителей вызывает интересные изменения электрической активности головного мозга – ее ритм начинает «подстраиваться» под ритм звуков. Следовательно, заключили ученые, с помощью определенных звуковых стимулов, например, специально подобранной музыки, можно воздействовать на психическое состояние человека. В качестве «пробы пера» и был разработан метод лечения бессонницы. Для того, чтобы создать индивидуальную для пациента «музыку сна», во время естественного засыпания записывается его электроэнцефалограмма. Затем с помощью специальной программы на основе ритма электрической активности головного мозга пациента генерируется мелодия, прослушивание которой вызывает те же электроэнцефалографические



изменения, что и засыпание. Прослушивание этой мелодии во время бодрствования обладает успокаивающим эффектом, а перед сном ускоряет засыпание. Созданный учеными метод лечения бессонницы был опробован на 10 пациентах, страдавших расстройством сна на протяжении как минимум двух лет. Они проходили 4-х недельный курс музыкотерапии с помощью созданных на основе их электроэнцефалограмм мелодий. В качестве контрольной группы выступали 8 человек с такой же патологией, слушавшие перед сном классические произведения. Улучшение засыпания наблюдалось в обеих группах, но в случае с индивидуально подобранными мелодиями эффект был намного более заметен. Это лишь немногие примеры использования музыкальной терапии в медицине, но с полной уверенностью можно говорить о расширении сфер ее применения.

## УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВОСПРИЯТИЯ МУЗЫКИ «МУЗЫКАЛЬНОЕ ТЕЛО»

Это упражнение следует выполнять сидя или лежа относительно в темном и удобном месте, где вас никто не потревожит. Это упражнение иногда может вызывать очень сильные эмоции. Если необходимо, вам следует изменить ход его выполнения, чтобы удержать свои эмоциональные проявления в таких границах, когда вы можете от них чему – то научиться. Выберите одно из любимых вами музыкальных произведений общей продолжительностью от пятнадцати до двадцати пяти минут. Не используйте музыку с вокалом, чтобы не погружаться в смысл слов. Лучше всего подходит текущая, умиротворяющая музыка. Выключите звуки и потратьте минуту или две, чтобы просто расслабиться. Теперь воспринимайте музыку обеими ступнями. Обращайте внимание на все ощущения, которые будут возникать в ступнях, и осторожно позвольте музыке присутствовать в этих ощущениях. Не пытайтесь это форсировать: нет никаких особо специфических ощущений, к которым вы непременно должны стремиться. Мягко переместите свой ум в ступни. Чувствуйте все, что там происходит, и «слушайте» музыку, звучащую у вас в ступнях. Пусть вас не волнуют интеллектуальные доводы, что на самом деле вы слышите ушами, а не ступнями. Это все равно не так - ведь на самом деле вы слышите своим умом. Важно то, что желая слышать музыку в какой – либо из частей вашего тела, вы будете переживать процесс слушания /чувствования в этом месте.

**Музыка помогает вам** сосредоточить внимание на приятных, положительных чувствах в определенной части вашего тела, в которой вы ее слышите. Наслаждайтесь музыкой в ваших ступнях и теми ощущениями, которые там возникают. После того, как пройдет примерно минута, переместите свое внимание на икры ног, от лодыжек до колен. Направьте внимание на те ощущения, которые возникают там, и воспринимайте музыку в этой части вашего тела. Наслаждайтесь музыкой в ваших икрах.

Затем, примерно через минуту (точное время не имеет принципиального значения) перенесите внимание на ваши бедра и ощущайте и слушайте там.

Двигайтесь через все тело с такими же минутными интервалами в следующем порядке: половые органы, таз, при этом обращая особое внимание на область, расположенную на два пальца ниже пупка; живот, грудная клетка и спина

(однако не сосредотачивайтесь очень сильно на области сердца), затем плечи, верхняя часть рук, ладони, шея, лицо и, наконец, кожа головы.

Затем на минуту сосредоточьте внимание на пространстве внутри головы.

После этого воспринимайте музыку своим сердцем. Результатом этого, вероятно, будут сильные положительные чувства, в особенности если вы выбрали подходящую музыку. Погрузитесь в это ощущение и наслаждайтесь ими. Наконец, распространите ощущение и слушание музыки, а также все положительные чувства, которые у вас связаны с сердцем, на все тело. После

того, как пройдет минута или две, пусть концентрация вашего внимания ослабеет, просто пребывайте в расслабленном состоянии до тех пор, пока музыка не закончится. Когда музыка стихнет, медленно встаньте. Приведенная выше последовательность частей тела, которыми вы можете слушать музыку, не является единственно полезной, так что свободно попробуйте для себя различные последовательности.

## РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ МУЗЫКОТЕРАПИИ

Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку. Регулярное выполнение этих упражнений делает людей более спокойными, уравновешенными, позволяет лучше понять свои чувства. В результате человек владеет собой, контролирует свои деструктивные эмоции и действия. Релаксационные упражнения позволяют клиенту овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

### 1 Муха.

Цель: снятия напряжения с лицевой мускулатуры.

Клиент должен сесть удобно: руки свободно лежат на коленях, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Нужно мысленно представить, что на лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Задача клиента, не открывая глаз согнать назойливое насекомое.

### 2 Лимон.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себя, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь, насладитесь состоянием покоя.

### 3 Сдвинь камень.

Клиент сидит в удобной позе. Попросите его представить, что возле его правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ступней в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее

(8-12 секунд). Затем нога возвращается в исходное положение:

«нога теплая..., мягкая...,отдыхает...». Затем тоже самое проделывается с левой ногой.

### 4 Любимое место отдыха.

Попросите человека закрыть глаза и представить место, где он любит отдыхать, где он всегда хорошо и безопасно себя чувствует. Пусть он представит, что находится в этом месте и делает там то, что хочет, от чего он испытывает удовольствие. Продолжительность упражнения 1-2 минуты.

В конце упражнения попросите открыть глаза, потянутся. Несколько раз глубоко вздохнуть и встать.

### 5 Воздушный шар.

Встаньте, закройте глаза, наберите воздуха. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите так 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно

расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

Совмещение релаксационных техник и специально подобранных музыкальных произведений поможет снять напряженность, страх, состояние угнетенности и другие отрицательные эмоции