КОНСУЛЬТАЦИЯ на тему

**«Влияние музыки на эмоциональное состояние человека».**

подготовила Шухова Анна Васильевна.

 Музыка – феноменальное явление. Её взаимоотношения с человеком удивительны. Мелодичные звуки вершат чудеса – в человеке пробуждается, преобразуется душа, меняются состояние, настроение… Музыка властвует над нашими эмоциями, которые, оказывается, даже побеждают физическую боль.

 Узбекский учёный Мирзакарим Норбеков установил: здоровье зависит от эмоционального центра человеческого организма. Он подчёркивает: “Хаос не в мире, он внутри нас”. И именно музыка побеждает этот хаос, гармонизирует эмоциональную сферу человека.

 Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, активнее идут восстановительные процессы.

 Западные учёные, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии обладают сильным терапевтическим эффектом. Духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнивать музыку с лекарствами, то религиозная музыка – анальгетик в мире звуков, она облегчает боль. Пение весёлых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию. Но самый большой эффект на человека оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца ещё не объяснённый, так и назвали – “эффект Моцарта”.

 Медики установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца. Кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, флейта оказывает положительное воздействие на лёгкие и бронхи, а труба эффективна при радикулитах и невритах. Но среди музыкальных инструментов можно выделить лидера по воздействию на состояние человека это **орган**.

Определенные ноты влияют на определенные органы:

· звуковая частота, соответствующая ноте до, влияет преимущественно на функции желудка и поджелудочной железы;

· ре — на желчный пузырь и печень;

· ми — на органы зрения и слуха;

· фа — на мочеполовую систему;

· соль — на функции сердца;

· ля — легкие и почки;

· си — на функцию энергообмена, согревая тело.

Низкие звуки резонируют больше с нижней частью тела, высокие — с верхней (головой).

 Экспериментально доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма, электромагнитные волны воздействуют на изменение кровяного давления, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания. Не случайно в современной медицине всё большее распространение получает наряду с фитотерапией и арттерапией - музыкотерапия. Речь идёт о восстановлении здоровья человека при помощи занятий музыкой.

 Исследования центра «Сонатал» под руководством Михаила Лазарева показали, что музыкальные вибрации оказывают благотворное влияние на весь организм, особенно на костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение. Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов – мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом.

 Следует подчеркнуть, что в России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. Факт остаётся фактом: музыкотерапия в мире становится признанной наукой. Более того, в целом ряде западных вузов сегодня готовят профессиональных докторов, врачующих музыкой. Россия так же взяла на вооружение этот опыт. При Музыкальной академии имени Гнесиных создано отделение музыкальной реабилитации. Отделение музыкотерапии и реабилитации успешно работает и в Российской академии медицинских наук. Педагогам – музыкантам необходимо идти в ногу с актуальными тенденциями в науке. Музыкальная терапия вместе с арттерапией, то есть терапией средствами изобразительного искусства, может стать эффективным методом лечения школьных неврозов, которые сегодня всё больше поражают учащихся, как в процессе получения образования, так и в современной жизни вообще.

 Музыка может влиять на настроение, создавать его. Все музыкальные произведения можно условно разделить на активизирующие, тонизирующие и расслабляющие, успокаивающие. Восприятие музыки тесно связано с умственными процессами, то есть требует внимания, наблюдательности, сообразительности. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует на общее состояние всего организма, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

 Известно, что ритм **марша**, рассчитанный на сопровождение отрядов войск в походах, чуть медленнее ритма спокойной работы человеческого сердца. При таком ритме музыки можно идти очень долго, не испытывая сильной усталости. В то же время марши, звучащие во время парадных шествий, более энергичны. Это несколько повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии. Поэтому такие марши оказывают бодрящее, мобилизующее воздействие. Показано что ритм **вальса** в три четверти оказывает успокоительное воздействие. Не меньшей силой воздействия, чем ритм обладает музыкальная интонация. Музыка использует в качестве своей основы как первичные голосовые реакции (плач, смех, крик), где механизмом служит безусловный рефлекс, так и интонации.

Среди музыкальных инструментов можно выделить лидера по воздействию на состояние человека - это орган.

 Музыка способна устанавливать общее настроение, причем эмоциональная окраска образов, возникающих при ее восприятии, различна в зависимости от индивидуальных особенностей музыкального восприятия, степени музыкальной подготовки, интеллектуальных особенностей слушающего.

***Феномены музыкотерапии.***

Феномен Катарсиса. На психологическом уровне музыка волнует человека, вызывает потрясение, это состояние - катарсис. Такая музыка воспринимается с острой, особенной силой, вызывает ярчайшие ощущения, способствует оживлению творческого подсознания, помогает гармонизовать человека, снять болезненные симптомы. Приобщение к шедеврам мелодики своего психологического уровня часто сопровождается (при сеансе с закрытыми глазами) появлением зрительных образов. Можно наблюдать у детей во время слушания музыки с закрытыми глазами яркие зрительные образы, трагически горестная маска сменяется сиянием глаз, человек испытывает творческое потрясение, снимается тревожность.

 Выбор близких человеку произведений искусства, включение в творческую игру, самоидентификация с творцами шедевров - это нереализованная одаренность. Именно это, он бы нарисовал, написал, сыграл, если бы умел. Такое личностное приобщение к шедевру, может снять оковы отрицательных эмоций, освободить творческое подсознание человека, слившегося с миром искусства.

 Такая музыка воспринимается с острой, особенной силой, вызывает наслаждение, освобождение, иногда счастливые слезы, возникновение ярчайших ощущений, образов, напоминающих проявления быстрого сна или творческого вдохновения.

Феномен кессона. При нарушении принципа индивидуальности, несоответствии психологического содержания музыки у слушателя возникают тягостные ощущения, феномен кессона.

 При восприятии музыки чуждого психологического уровня отмечаются следующие проявления кессона, идущие ступенями:

* безразличие, отсутствие интереса;
* скука, оценки "примитивный", "наивный"
* иронически насмешливое восприятие (смеховой кессон);
* отрицание, негативизм;
* эмоциональные и вегетативные реакции (кашель

беспокойные движения и т.п.).

 Кессонная болезнь - это состояние, которое возникает у водолаза, если его быстро поднимают из глубины: может выделиться азот в крови и погубить человека. Так же вреден переход на чуждый психологический уровень. Понятие кессон имеет универсальное значение.

 Если музыка соответствует отрицаемому цвету, она может отрицаться и вызвать отрицательные образы - чудесная мелодия воспринимается как скучная, тягостная при этом возникают удивительные негативные образы.

 Цель музыкотерапии - избежать кессона и добиться катарсиса.

Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. **Успокаивающий эффект носят звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти). Классика:** Произведения Вивальди, Бетховен «Симфония 6» – часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны».

 **К уменьшению чувства тревоги и неуверенности ведут**: Мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Народная и детская музыка помогает обрести временную безопасность. **Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции. Классика:** Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии».

 **Уменьшение раздражительности, нервного возбуждения: Классика**: Бах «Кантата 2» и «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».

 **Для снятия депрессивных настроений, улучшения настроения. Скрипичная и церковная музыка. Классика:** Произведения Моцарта, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармэн» - часть 3.

 **Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности:** Вялым людям нужна ритмичная, бодрящая музыка. Можно использовать различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие. Классика: Чайковский «Шестая симфония» - часть 3, Бетховен «Увертюра Эдмонд», Шопен «Прелюдия 1, опус 28», Лист «Венгерская рапсодия 2».

 **Для снятия мигрени, головной и другой боли:** Религиозная музыка. Классика: Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40», Лист «Венгерская рапсодия 1», Хачатурян «Сюита Маскарад», Бетховен «Фиделио», Гершвин «Американец в Париже».

 **От бессонницы, для спокойного и крепкого сна:** «Грустный вальс», Шуман «Грезы», Глюк «Мелодия», а также пьесы Чайковского. Если, например, плохо спит ваш малыш, ему можно негромко проигрывать во время сна музыку с медленным темпом и четким ритмом.

 Конечно, не обязательно слушать только классическую музыку, можно выбирать и другие стили. Но как показывает опыт психологов, работающих с музыкотерапией, «именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго, существенно ускоряя процесс лечения», а значит, гораздо лучше помогает добиться необходимого эффекта и при обычном «домашнем» применении.

 Активная музыкотерапия представляет собой активную музыкальную деятельность: воспроизведение, фантазирование, импровизацию с помощью собственного голоса или выбранных музыкальных инструментов. Для использования активного варианта используются детские несложные музыкальные инструменты: колокольчики, барабан, цимбалы. Детям предлагаются определенные ситуации, темы, сходные с темами проигрывания ролей, рисунка. Как вариант активной музыкотерапии может рассматриваться хоровое пение. Исполнение музыкальных произведений способствует созданию доверительной теплой атмосферы.