**Музыкотерапия – лечение музыкой**

Музыкотерапия — это исцеление музыкой. Музыкотерапия как наука стала известной в 19 веке, а в 20 веке стала невероятно популярной во многих странах. Именно в это время она приобрела отдельное направление в лечении и профилактике разнообразных заболеваний.

Сегодня музыкотерапию подразделяют на 2 вида воздействия: физиологическое и психологическое. В первом случае определенные участки мозга начинают активно работать, в связи с воздействием музыки и ритма на мозговые структуры. Во втором случае — мелодия способна вызывать положительные эмоции, приятные воспоминания, ассоциации, которые наилучшим образом влияют на улучшение настроения.

**Кому помогает музыкотерапия?**

Музыкотерапия применяется для реабилитации после инфарктов, черепных травм, для облегчения болей. В психиатрии музыкой лечат неврозы и некоторые формы шизофрении. Музыкотерапия помогает в адаптации людям с физическими нарушениями – слепым и немым, а также является незаменимым средством для застенчивых людей. С помощью музыкальной терапии они учатся самоконтролю, коммуникации с другими. Музыкотерапия является очень популярным способом лечения людей, больных аутизмом. Для таких людей все, что происходит в окружающем мире неинтересно, их волнует только их собственный внутренний мир. Такие люди с трудом общаются, поэтому для их лечения нужно выбирать способы, через которые можно вызвать у них эмоции. Музыкотерапия способствует улучшению контакта с окружающим миром.

**Существуют уже проверенные многими людьми музыкальные «рецепты»:**

1. Чтобы поднять себе настроение, слушайте:

• Моцарт «Рондо в турецком стиле»;

• «Хабанера» из оперы «Кармен» Жоржа Бизе;

• «Триумфальный марш» из оперы Джузеппе Верди «Аида».

2. Для уменьшения тревожности и чувства неуверенности рекомендуют:

• «Мазурка» Шопена;

• «Вальсы» Штрауса;

• «Мелодия» Рубинштейна.

3. Для уменьшения раздражительности и избавления от неврозов помогут:

• Бетховен «Лунная соната»;

• Бах «Кантата №2»; • Гайдн «Симфония»;

• Бетховен «Симфония ля-минор»;

• Бах «Итальянский концерт».

4. Для общего успокоения и умиротворения подходят:

• «Колыбельная» Брамса;

• Шопен «Ноктюрн соль-минор»;

• Шуберт «Аве Мария»;

• Дебюсси «Свет луны»;

• Бетховен «Симфония № 6», 2-я часть;

• вальсы Штрауса.

5. Для легкого утреннего пробуждения рекомендуют:

• концерты и сонаты Вивальди;

• серенады Шуберта;

• «Утро» Штрауса;

• «Утреннее расположение духа» Грига;

• «Море» Дебюсси;

• «Пробуждение птиц» Мессиана.

6. При нарушениях сна помогают:

• «Пер Гюнт» Грига;

• Шуман «Грезы»;

• Сибелиус «Грустный вальс»;

• пьесы Чайковского;

• «Мелодия» Глюка.

7. При гипертонии рекомендуют слушать:

• Бах «Кантата № 21», «Концерт ре-минор» для скрипки;

• Мендельсон «Свадебный марш»;

• Барток «Соната для фортепиано»;

• Шопен «Ноктюрн ре-минор»;

• Брукнер «Месса ля-минор».

8. Для лечения алкогольной зависимости и курения подойдут:

• Шуберт «Аве Мария»;

• Бетховен «Лунная соната»;

• Свиридов «Метель»;

• Сен-Санс «Лебедь».

9. При гастрите рекомендуют слушать Бетховена «Соната № 7».

10. От эпилепсии поможет Моцарт «Соната K448».

11. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуют:

• Чайковский «Вальс цветов»;

• музыка Моцарта.

12. При мигрени послушайте:

• «Юморески» Дворжака и Гершвина;

• «Весенняя песня» Мендельсона.

13. Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональной перегрузкой, помогут:

• Хачатурян «Маскарад»;

• Лист «Венгерская рапсодия»;

• Моцарт «Дон Жуан»;

• Бетховен «Фиделио»;

• Огинский «Полонез».

14. При переутомлении можно послушать диски Луи Армстронга, Элвиса Пресли, Дюка Веллингтона.

15. Чтобы забыть о проблемах и неприятностях, послушайте:

• «Аве Мария» Шуберта;

• «Колыбельная» Брамса.

Чтобы нейтрализовать такие чувства как неуверенность, тревога, страх, необходимо послушать произведения Рубинштейна, Шопена, вальсы Штрауса. Успокоиться поможет музыка Бетховена, Брамса, Шуберта. Чтобы снять напряжение в отношениях послушайте Баха. Повысить настроение поможет музыка Чайковского или Бетховена. А музыка Хачатуряна, Листа, Моцарта способствует поднятию жизненного тонуса. Для концентрации внимания используйте произведения Мендельсона, Дебюсси, Чайковского.

Музыкальные произведения Моцарта вообще считаются особыми. По утверждениям нейробиологов, они мобилизуют возможности мозга, облегчают его работу. Объясняют такой эффект тем, что интервал продолжительностью в полминуты, который выдерживается в музыке этого композитора, соответствует характеру биотоков головного мозга. По утверждению ученых, музыка Моцарта полезна всем. Также доказано, что 10-минутные паузы во время обучения, потраченные на прослушивание музыкальных произведений композитора, значительно улучшают эффективность изучения материала и способствуют повышению уровня интеллекта учащегося. Бесспорно, музыка – это чудесный подарок для всех нас, способный сделать нашу жизнь гармоничнее и радостнее. Поэтому не стоит пренебрегать ее замечательными возможностями. Но в это же время она тоже не должна быть единственной панацеей. Если какое-то произведение вам «не идет» — перестаньте себя мучить в ожидании обещанной пользы. Пусть музыка будет приятным времяпрепровождением, способным не только порадовать, но и исцелить! Прислушивайтесь к голосу своей интуиции, окружайте себя хорошей качественной музыкой, радуйтесь жизни и будьте всегда здоровы!

***Надежда Ивановна Щадилова, психолог***