

Советуем почитать:

Каркачева Н. Пропишите мне Шопена! / Н. Каркачева. - (Музыкотерапия) // 60 лет - не возраст. - 2018. - № 4. - С. 47-51.

Использование музыкальной терапии для профилактики и лечения заболеваний, а также для улучшения психологического состояния человека.

Письман, Л. Подберу музыку к душе / Л. Письман // Будь здоров!. - 2018. - № 6. - С. 74-80 : фот.

Использование музыкальной терапии для лечения разных заболеваний.

Полонская, Л. Моцарт вместо таблетки / Л. Полонская. - (Музыкотерапия) // 60 лет - не возраст. - 2012. - № 5. - С. 63-67.

Использование музыкальной терапии для профилактики и лечения отдельных заболеваний.

Табидзе, А. Музыка лечит / А. Табидзе. - (Психотерапия) // 60 лет - не возраст. - 2013. - № 3. - С. 28-32 : фот.

Использование эффективных музыкотерапевтических программ, разработанных автором статьи, для профилактики и лечения различных заболеваний.

Филонов, М. Выздоровление как по нотам / М. Филонов. - (Экология человека) // Природа и человек. XXI век. - 2017. - № 1. - С. 36-38.

О музыкотерапии.

Филонов, М. Человек и музыка / М. Филонов // Природа и человек. XXI век. - 2013. - № 10. - С. 44-46.

О роли музыки и пения в жизни человека и об их влиянии на здоровье.

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Ангарского городского округа
«Централизованная библиотечная система»

Информационно-библиографический отдел

Серия «Шаги к здоровью»

Музыкотерапия



Наш адрес:

Центральная городская библиотека
г. Ангарск, 17 микрорайон, дом 4
8 (3955) 55-09-69
Официальный сайт: cbs-angarsk.ru

Составитель:

гл. библиограф Петрова И. А.

Памятка

Ангарск
2020

Музыкотерапия - психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства.

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «лечение музыкой». Эффект музыкотерапии состоит в том, что музыка способна вызывать положительные эмоциональные состояния, мысли, чувства.

Музыкотерапия существует в **двух основных формах: активной и рецептурной**. Рецептурная, или пассивная, – человек получает музыкотерапевтический сеанс, активно в нем не участвуя. Активная – человек включается в процесс музицирования сам.

Как работает музыкотерапия

- стимулирует в организме выработку серотонина, выравнивая гормональный фон;
- нормализует сердечный ритм, снижая артериальное давление;
- нормализует кровообращение и дыхание;
- сочетание музыкотерапии с другими направлениями терапии нормализует работу жизненно важных органов человека.

Музыка в медицине используется как вспомогательный метод при лечении тахикардии, гипертонии и соматических заболеваний. Данная методика позволяет снизить дозировку медикаментов, оказывает анестезирующее действие.

Какая музыка лечит?

Лечит классическая музыка.

Для поднятия настроения желательно слушать «Рондо в турецком стиле» Вольфганга Амадея Моцарта, «Хабанеру» из оперы Жоржа Бизе «Кармен», «Триумфальный марш» из «Аиды» Джузеппе Верди или «Увертюру Эдмонда» Бетховена.

Забыть о неприятностях и проблемах поможет «Аве Мария» Франца Шуберта и «Колыбельная» Иоганнеса Брамса.

Если **тяжело вставать по утрам**, сонливость прогонят концерты и сонаты Антонио Вивальди, серенады Франца Шуберта. Ощущением утренней свежести наполнят вашу душу «Утро» Рихарда Штрауса, «Утреннее расположение духа» Эдварда Грига, симфонический эскиз «Море» Клода Дебюсси, «Пробуждение птиц» Оливье Мессиана.

При переутомлении стоит поставить диски с записями Элвиса Пресли, Луи Армстронга или Дюка Веллингтона.

При нарушении сна помогут «Пьесы» Петра Чайковского, «Мелодия» Кристофа Глюка, «Мечты» Роберта Шумана и «Грустный вальс» Яна Сибелиуса.

Мигрень помогут одолеть «Юморески» Антонина Дворжака и Джорджа Гершвина, «Весенняя песня» Феликса Мендельсона, а **головная боль**, связанная с эмоциональной перегрузкой, уменьшится при прослушивании сюиты «Маскарад» Арама Хачатуряна, «Венгерской рапсодии» Ференца Листа и «Дон Жуана» Вольфганга Амадея Моцарта.

Музыка для релаксации: Баркаролла» Чайковского, «Итальянский концерт Allegro» Баха, «Итальянский концерт Andante» Баха.

А музыка Моцарта вообще особая, ее полезно слушать всем. Она успокаивает грудных младенцев и будущих мам. Детям она помогает развивать речь, успокаиваться при нервном возбуждении. У взрослых музыкальные произведения Моцарта стимулируют мозговую деятельность, улучшают энергетику, физическое самочувствие, помогают преодолеть душевные проблемы.

Плюсы музыкотерапии как метода реабилитации:

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

В пожилом возрасте музыкотерапия помогает профилактике старческой деменции, любых нарушений памяти. Замечено, что, если жизнь пожилых людей наполнена разнообразными мелодиями, они успешнее адаптируются к жизненным переменам, находятся в постоянном развитии, осваивают новые для себя виды творчества.