

## **МУЗЫКА ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ**

**Музыкотерапия** - метод, использующий музыку в качестве средства воздействия на функциональное состояние человека. Музыкотерапия предусматривает как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое музицирование), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности.

Одно из психологических средств воздействия в ходе индивидуальных и групповых занятий в кабинете практического психолога — специально подобранные музыкальные программы, влияние которых характеризуется многоплановыми изменениями функционального состояния организма человека.

Физиологическое воздействие музыки на человека основано на том, что нервная система, а с ней и мускулатура обладают способностью усвоения ритма. Музыка как ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и в вегетативной сфере. Между ритмом движения и ритмом внутренних органов существует определенная связь. Используя музыку как ритмический раздражитель, можно достигнуть повышения ритмических процессов организма в более строгой компактности и экономичности энергетических затрат.

### **Применение музыкотерапии в детском возрасте**

В 70-80-е годы вышло несколько монографий, посвященных музыкотерапии, в каждой имеются главы по применению музыки с лечебной целью у детей, страдающих неврозами (К. Швабе, 1974), ранним детским аутизмом (Р.О. Бенензон, 1973), а также исследования по объективизации влияния музыки на детей (У. Грюс, Г. Грюс, З. Мюллер, 1971). В 1982 г. в Берлине вышла книга Ю. Брюкнер, И. Медераке и К. Ульбрих "Музыкотерапия для детей", в которой очень детально рассмотрены все возможные виды детской музыкотерапии, включая пантомиму и различные способы рисования под музыку.

Обобщённые характеристики музыкальных произведений, отражающих сходное эмоциональное состояние:

основные параметры музыки	основное настроение	литературные определения	названия произведений
<i>Медленная Мажорная</i>	Спокойствие	Лирическая, мягкая, созерцательная, элегическая, напевная, задумчивая, нежная	А. Бородин – ноктюрн из струнного квартета; Ф. Шопен – ноктюрны фа-мажор, ре-бемоль мажор, крайние части; Ф. Шуберт – “Аве Мария”; К. Сен-Санс – “Лебедь”; С. Рахманинов – концерт № 2, начало II ч.
<i>Медленная Минорная</i>	Печаль	Сумрачная, тоскливая, трагическая, печальная, унылая, скорбная	П. Чайковский – начало Пятой симфонии, финал Шестой симфонии; Э. Григ – “Смерть Озе”, “Жалоба Ингрид из сюиты “Пергюнт”; Ф. Шопен – Прелюдия до-минор; Марш из сонаты си-бемоль минор, Этюд до-диез минор; К. Глюк – “Мелодия”.
<i>Быстрая Минорная</i>	Гнев	Драматическая, взволнованная, тревожная, беспокойная, гневная, злая, отчаянная	Ф. Шопен – Этюды № 12, 23, 24; Скерцо № 1; прелюдии № 16, 24; А. Скрябин – Этюд № 6, соч. 8; П. Чайковский – Увертюра “Буря”; Р. Шуман – “Порыв”; Л. Бетховен – финалы сонат: 14, 23.
<i>Быстрая Мажорная</i>	Радость	Праздничная, ликующая, бодрая, веселая, радостная	Д. Шостакович – “Праздничная увертюра”; Ф. Лист – финалы венгерских рапсодий № 6, 10, 11, 12; В. Моцарт – “Маленькая ночная серенада”(I и IVч.); Л. Бетховен – финалы симфоний № 5, 6, 9.