

Музика та її лікувальні особливості

Світ, в якому ми живемо , наповнений матерією , яка вібрує , переміщається, концентрується. Цей світ хвиль складається із звуків різного походження , що мають різні звукові характеристики , і охоплює три сфери: шуми, природні звуки та власні музичні звуки.

Шум – це вібраційний хаос , який не має певної висоти, не можна відтворити людським голосом , проспівати. Але шум може мати різну інтенсивність , силу, чим голосний шум, тим більш руйнівний він для середовища.

Звук відрізняється від шуму тим, що має певну висоту й сприймається людиною як гармонійна і сприятлива вібраційна інформація. Особливість звука – те , що він має певний тон. Звуки – функціональні й здатні гармонізувати в організмі людини фізіологічні процеси. Тобто музика – система звукових сполучень (інтонацій) , певним чином організованих у просторі і часі , одна з головних особливостей музичних звуків полягає в тому, що вони реально існують тільки у виконанні людини – у живому звучанні. Отже відтворити музику можна в грі на музичних інструментах та у співі.

Наша

слухова система пристосована до сприйняття здебільшого тихих звуків середньої інтенсивності. Тривала дія звуків (у тому числі і музики) великої потужності, що перевищує 65 ДБ , призводить до втрати слуху. Дія гучних звуків (за рівним більше 90 ДБ) призводить до зміни порогів слуху й до необоротних змін властивостей слухової системи. «Больовий поріг» коливається в межах 100 – 120 ДБ, але і менша гучність може завдати шкоди організму. Якщо час перебування під впливом гучних звуків перевищує допустимі норми, пороги чутності починають знижуватися, що може призвести до повної глухоти, яка практично не піддається лікуванню. Для порівняння: шум, що виникає при старті надзвукового винищувача , дорівнює 145 ДБ , при звуку 155 ДБ згорає людська шкіра ; при 185 ДБ – людина гине. Багато хто вважає , що ми слухаємо музику , тобто сприймаємо звук вухами. Воно так справді і є , але , тільки на 7%. В основному ж сприймає музику все тіло. Звуки створюють енергетичні поля , які примушують резонувати кожен клітинний наш організм. Різні музичні твори можуть викликати резонанси – відгуки в різних частинах тіла й органах. Як приклад багато тірного впливу на основні функції всього організму найчастіше наводять дію класичної музики. Це пов'язано з тим , що вона написана в ритмі роботи серця (60 – 70 за хвилину). В порівнянні музика в стилі диско має 150 – 170 ударів за хвилину! Тому музика , яка звучить у цьому ритмі може бути дуже небезпечною.

Стародавні мудреці вважали , що здоров'я – це передусім здорові думки й здорові ритми нашого організму. Такого висновку дійшла і сучасна наука. Науковими дослідженнями доведено , що під впливом звуків певної частоти судини людини здатні пропускати більший об'єм крові або лімфи. На цій властивості музики ґрунтуються її лікувальні властивості. Високочастотні швидкі мелодії сприяють збільшенню вмісту лімфоцитів у крові , підвищуючи таким чином опірність

організму до хвороб. Музика з частотою не більше 60 ударів на хвилину допомагає дитині синхронізувати дихання, змінює гемодинаміку, обмін речовин. Проте, як виявилось, найпростіші і найефективніший спосіб музичного впливу на клітини організму базується не на простому прослуховуванні музики, а на її відтворенні через спів. Спів – це також вид музики, де живим музичним інструментом є голосовий апарат людини. Голос людини це біологічний орган. Коли ми говоримо, або співаємо, у зовнішній простір ліне не більше 20% - 30% звука, а ритму звукової хвилі поглинають наші внутрішні органи, що зумовлює їх вібрування. Спів здатний відновлювати фізичні сили людини. Під час співу розширюються судини, з організму виділяється молочна кислота, що утворюється за великих навантажень. Здатність голосу відновлювати фізичні сили помітили ще наші предки і співали втомлені важкою працею в полі селяни, повертаючись додому, співали й солдати, щоб відновити сили під час тривалих походів. Про лікувальні властивості окремих звуків, які вимовляються голосом, знали споконвіку. Зокрема в Індії та Китаї за їх допомогою лікували людей. Найчастіше з лікувальною метою використовується приспівування голосних звуків [a], [y], [a]. Це допомагає розслабитися й зосередити свої думки на потрібному об'єкті. Саме на цьому базується ефект мантр. У 90 роках минулого століття великого поширення набуло відкриття так званого Моцарт – ефекту, яке полягає в тому, що короточасне прослуховування музики Моцарта підвищує показники інтелекту. Проте значення «Моцарт – ефект» більш важливий для дослідників, ніж для будь – яких практичних застосувань. У наукових колах дискусія на цю тему триває. Уже в ранньому дошкільному віці у дітей встановлюється зв'язок між характером музики та емоціями. Найкращим взірцем музики, здатної управляти дитиною не ззовні, а зсередини, є будь – яка колискова. Специфічні особливості колискової – два музичні елементи, які самі і допомагають швидше заснути. Це ритм, який у колисанках близький до ритму дихання уві сні; мелодія, що будується на інтонаційних зворотах, які справляють заколисуваний ефект. Розвиток емоційної чутливості, уяви, накопичення уявлень про навколишній світ у дітей відбувається через поетичні образи в музичних іграх на основі загадок і примовок. Фольклорні наспіви, їхні звукові образи, містять інтонації здоров'я, націлені на позитивний психотерапевтичний ефект. Крім того вони є носіями інформації про світосприймання та національні особливості певного етносу – своєрідного «генетичного коду». Така інформація потрібна малюкові для розвитку, орієнтування в навколишньому світі та адаптації до нього. В її основі любов до свого краю і до свого народу, дбайливе, відповідальне ставлення до «живої природи». Використання в педагогічному процесі регіонального фольклору підвищує інтерес дітей до народної культури рідного краю, сприяє зміцненню зв'язку між поколіннями. Діапазон захворювань, які можна лікувати за допомогою музичної терапії, великий. Сьогодні музикотерапія – цілий психокорекційний напрям у медицині та психології, в основі якого два аспекти впливу: психоматичний (лікувальний вплив на функції організму) та психотерапевтичний (корекція відхилень в особистісному розвитку, психоемоційному сані). Катарсичний (що очищає) вплив музики дає можливість використовувати її в коригувальній роботі, особливо з дітьми, які мають проблеми в розвитку. Розрізняють пасивну й активну форми музикотерапії.

Пасивна (рецептивна) музикотерапія передбачає прослуховування пацієнтами різних музичних творів , що відповідають станові їхнього психологічного здоров'я , та ходу лікування. Іншою формою музично – коригувального сприйняття може бути музично – образна медитація , що ґрунтується на сприятливій дії на психоемоційний стан пацієнта. Романтична музика Ф. Шуберта , Р. Шумана , П. Чайковського , Ф. Шопена , Ф. Ліста створює відчуття вільного простору. Джаз , блюз , соул , каліпсо та реггі покращують настрій , виводять з депресії , знімають напруження почуттів. Релігійна музика дарує відчуття спокою , відновляє душевну рівновагу. Вона анальгетик у світі звуків і допомагає впоратися з болем , полегшує його. Для використання музики як терапевтичного чинника не потрібні спеціальні медичні знання. Тому в педагогічному середовищі з'явився такий термін , арт педагогіка , тобто виховання мистецтвом.

Вправа « Звуки – лікарі»

Вимовляння « ч-ч-ч» поліпшить дихання

« з-з-з » (летить комар) полегшує біль у горлі

« ж-ж-ж» (летить жук) сприяє швидкому одужанню від кашлю

« н-н-н» (покласти руку на маківку голови й дуже високим голосом вимовляти) допомагає знімати головний і зубний біль.

« м-м-м» (мукає корова) після їжі сприяє кращому засвоєнню їжі і знімає стрес.
«е-е-е» – поліпшує роботу головного мозку

« і-і-і» – протягом 3-5 хвилин стимулює роботу мозку , підвищує активність організму

« а-а-а» , « ш-ш-ш» , « с-с-с» - сприяє розслабленню організму.

« р-р-р» (лютує лев, напружився усім тілом) допомагає зняти втому наприкінці дня.