

## МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Музыкотерапия - это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.

### **Проснись и пой!**

*Музыка помогает малышам расти более жизнерадостными, быстрее развиваться и даже лучше спать.*

Подобно персонажу Андрея Мягкова из фильма «Ирония судьбы, или С лёгким паром!», который говорил: «Вообще-то я не очень хорошо пою, но люблю петь», многие из нас не могут похвастаться выдающимися вокальными данными. Но это - не повод отказываться от музицирования. Как утверждают специалисты, мурлыканье любимой песенки не только повышает настроение, но и помогает поправить здоровье.

### **От всех болезней...**

Упоминание о самом первом сеансе музыкотерапии можно найти ещё в библейской легенде, где говорится, что царь Саул излечился от депрессии благодаря чарующим звукам арфы. Применяли «музыкальные снадобья» для лечения нервных болезней и Гиппократ, и Авиценна, и многие другие знаменитые врачи.

В 16 веке французский хирург Амбруаз Паре решил использовать музыкальное сопровождение в качестве анестезии. Этот опыт успешно переняли и современные немецкие врачи. Они доказали, что прослушивание композиций классиков и джазменов перед операцией

может снижать рекомендованные больному дозы анальгина и новокаина в 2 раза.

Оказывается, любимая мелодия помогает не только строить и жить, но и повысить иммунитет, улучшить пищеварение, избавиться от язвы желудка и бронхиальной астмы.

Депрессия также не выдерживает напора целительных звуков. Кроме того, хорошая музыка улучшает реакцию, память, оказывает положительное влияние на обмен веществ.

Последние исследования специалистов показывают, что с помощью музыки можно бороться с различными инфекциями. Например, после 45-минутного концерта из произведений Моцарта, Гайдна или Чайковского 30% болезнетворных микробов погибают. А в планах врачей — лечение даже онкологических заболеваний.

Врач — неонатолог, доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник отделения для недоношенных детей Научного центра здоровья детей РАМН Елена Бомбардинова для лечения своих маленьких пациентов использует произведения Моцарта («Маленькая ночная серенада», «Волшебная флейта»), Шуберта («Авэ Мария»), Штрауса («Вальсы»).

Но всё же, по мнению специалиста, никакие шедевры классики не сравнятся с пением мамы. Так что колыбельная — по-прежнему лучшее средство успокоить своё чадо.

Доктор медицинских наук и кандидат психологических наук Михаил Лазарев предлагает с помощью музыки развивать ребёнка в утробе матери.

Такое общение на уровне звуков стимулирует у младенцев рост нейронов и оптимизирует интеллектуальные способности малышей. А побочный эффект от такой методики — врождённый абсолютный слух.