

## Консультация

### «Музыкотерапия, звукотерапия и здоровье»

*Подготовила: Бартковская Светлана  
Владимировна, музыкальный руководитель*

Ежедневно каждый из нас, людей, живущих в городских условиях, подвергается довольно агрессивному воздействию множества факторов. Это и выхлопные газы, и отопление, и излучение различных приборов, и, конечно, звуки. Звуки окружают нас повсюду, зачастую мы не можем их выбирать – шум проезжающих машин, работ на стройке, чья-то речь или навязчивая музыка в маршрутке. Все звуки, осознаем мы это или нет, оказывают сильное влияние на наше сознание и самочувствие. Конечно, от звукового фона города можно отгородиться плеером. О том, что в таком случае полезнее всего в нем слушать, я хочу поговорить сегодня.

Тишина, которая сегодня идет на вес золота, просто необходима человеку, особенно в ночное время. Доказано, что отсутствие тишины во время сна отрицательно сказывается на самочувствии – организму не удастся восстановиться полностью, возникает преждевременная (а при постоянном шумовом воздействии – перманентная) усталость, раздражительность. Чем выше уровень шума, который воздействует на человека, тем больший вред он наносит здоровью и психике. Например, люди, занятые на производстве с высоким уровнем шумового воздействия, теряют не только слух, сильно страдают жизненно важные органы: сердце, пищеварительная система, печень. А что насчет простых людей, которые ежедневно подвергаются, например, шумовому воздействию среднего уровня – открывая окно своего рабочего кабинета или перемещаясь по городу? Оказывается, даже небольшой шум создает серьезную нагрузку на нервную систему человека, влияет на психическое здоровье. Не случайно одной из пыток, которые раньше использовали китайцы, было монотонное воздействие шума на протяжении долгого времени. Это может привести даже к полной потере рассудка.

Если шум не настолько навязчив, сознание и организм адаптируются, мы можем даже не осознавать, что слышим шум, но это не значит, что он на нас не влияет. При этом звуки, которые производит сам человек, не оказывают на него негативного влияния, а посторонний шум может «наградить» различными заболеваниями.

### **Вредные звуки**

Итак, с точки зрения психологии, изучения мозговой деятельности человека, слухового аппарата и влияния различных звуков на человека, отрицательное влияние имеют следующие звуки. Современная коммерческая музыка – хип-хоп, рок, хард рок, электронная и поп-музыка – пишется на низких частотах, что, согласно исследованиям, оказывает воздействие схожее с грохотом землетрясения, обрушением здания или сходом снежной лавины. Человек подсознательно ощущает угрозу, кроме того, может почувствовать упадок сил и депрессию. Длительное воздействие низких частот вызывает изменение функционирования желез, ответственных за гормональный фон, изменяется уровень инсулина в крови, а также снижается или исчезает полностью способность к самоконтролю.

Бранная и нецензурная речь, тексты песен с негативным посылом, оказывают на человека сильнейшее влияние. Помните, как меняется вода в зависимости от сказанных ей слов? Человек, постоянно слышащий вокруг мат, крики, негативные речи, просто зачахнет, если не задумается о том, чтобы защитить себя.



Всё это особенно влияет на неокрепшую детскую психику. Если у вашего ребенка имеются дополнительные проблемы со здоровьем, то вы можете помочь ему, организовав в меру своих возможностей, полезные звуки вокруг него.

### **Полезные звуки**

В первую очередь, это, конечно, звуки природы: журчание ручья, пение птиц, звуки волн и дождя, песни дельфинов. Эти звуки позволяют отключиться от городской суеты и направить свой внутренний взор к собственным истокам – живой природе. Результат: снятие стресса, состояние покоя и релаксации, снижение

артериального давления, улучшение самочувствия в целом, улучшение настроения. В Интернете звуки природы представлены в огромном количестве.



Классическая музыка пишется на высоких частотах, которые благоприятно воздействуют на сознание и организм человека. Произведения Моцарта активизируют процессы головного мозга, дают энергетическую

подзарядку. Людям с сердечными заболеваниями также рекомендуется слушать Моцарта. Слушая Баха и Вивальди, вы и ваши детки обретете состояние гармонии, равновесия, и очень поможете своему сердцу: произведения этих композиторов имеют идеальный музыкальный ритм (60 ударов в минуту), который соответствует нормальному, здоровому биению сердца. Народная и религиозная музыка, мантры, церковные песнопения, индийская классическая музыка, вальс – именно эти стили музыки гармонизируют работу энергетического поля. Написанные Бахом и Генделем произведения в стиле «барокко» улучшают память, помогают в изучении иностранных языков.

Для решения многих психологических проблем и лечения определенных органов, настраивания организм на исцеление, используется звукотерапия – прослушивание игры на определенных музыкальных инструментах. Скрипка способствует самопознанию, развивает сострадание, лечит душевные раны. Флейта снимает озлобленность и раздражительность, помогает излечиться от несчастной любви, очищает бронхи и всю дыхательную систему. Арфа и струнные нормализует кровяное давление и работу сердца, помогает при истерии. Пианино благотворно воздействует на почки и мочевой пузырь, щитовидную железу. Саксофон активизирует сексуальную энергию, благоприятен для половой системы. Звуки балалайки прекрасно исцеляют пищеварительную систему. Аккордеон и баян активизируют работу органов брюшной полости. Орган помогает привести в порядок мысли, гармонизирует потоки энергии в позвоночнике. Кларнет улучшает кровообращение и избавляет от уныния. Труба исцеляет радикулит, а цимбала – печень. Барабан стимулирует кровеносную систему, восстанавливает нормальный



ритм сердца. Гитара, контрабас и виолончель лечат почки, благоприятно воздействуют на сердце и тонкую кишку.

Элементы звукотерапии вы можете использовать дома в качестве ненавязчивого звукового фона во время игр, занятий, чтения книг, дневного сна детей. Таким образом, вы будете способствовать оздоровлению психики и организма ребенка. Не ждите сразу быстрых результатов, поскольку организм должен настроиться на восприятие полезных звуков. Однако со временем вы сможете убедиться в волшебной силе звуко- и музыкотерапии даже на самих себе.

#### Список литературы:

1. Аре Б., Гейр У.С. Музыка и мозг. Как музыка влияет на эмоции, здоровье и интеллект. – М.: Альпина Паблишер, 2020. – 295 с.
2. Зиннатова А. А. Влияние музыки на человеческий организм // Вестник КазГУКИ. – 2009. – № 4. – С.58-64.
3. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика. – М.: Композитор, 1999. – 227 с.
4. Правдина С.Ю. Музыкотерапия как средство развития и сохранения духовного и психологического здоровья детей дошкольного возраста. // Дошкольная педагогика. – 2015. – № 5. – С.34-39.