



Музыка всегда помогала людям преодолевать разного рода трудности, как физические, так и психологические. В наше беспокойное время экономического кризиса и определенной социальной неустроенности, её роль оказывается особенно значима и велика.

В этом номере профессор Валентин Иванович Петрушин, Президент межрегиональной Ассоциации музыкальных психологов и психотерапевтов, Действительный член общероссийской профессиональной психотерапевтической Лиги презентует Социально-инновационные психолого-оздоровительные проекты музыкально-интегральной коррекции «Музыка для здоровья», имеющие прямое отношение к контингенту таких учреждений, как «Федеральная служба исполнения наказаний России», «Учреждения социальной защиты населения России», «Министерство здравоохранения и социального развития РФ», «Министерство образования и науки РФ», «Министерство обороны РФ».

В.И. Петрушин,

Президент Межрегиональной Ассоциации

музыкальных психологов и психотерапевтов, профессор

МУЗЫКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Музыка во все времена была одним из самых эффективных способов влияния на эмоциональную сферу человека. Под звуки музыки люди сражались и воевали, праздновали победы и прощались со своими боевыми товарищами, встречались с друзьями, влюблялись и расставались. Помимо этого все выдающиеся музыканты прошлого и настоящего времени всегда говорили о высокой миссии музыканта, смысл которой заключается в духовном служении нашему обществу. Это служение

заклучается как в эстетическом наполнении сознания слушателей-меломанов, так и в той оздоровительной и психотерапевтической помощи, которую музыкальное искусство может предоставить каждому страждущему.

В периоды экономического кризиса многим людям живется нелегко, приходится сталкиваться с безработицей, снижением зарплат и трудностями ведения семейного бюджета. Психологические перегрузки вызывают у наших современников – как взрослых, так и детей, огромное количество негативных эмоциональных состояний, среди которых мы видим раздражительность и немотивированную агрессию, страхи и фобии, тревоги и беспокойства, или же состояния апатии и депрессии.

Всё это приводит многих людей к упадку сил и унынию духа. От этого недалеко до потери радости жизни, что впоследствии приводит к расстройству здоровья. Отсюда печальная статистика – около 70 тыс. наших сограждан погибает в год от наркотиков, 60 тыс. от самоубийств, среди которых – 8 тыс. детей.

В этих условиях музыканты со своим искусством и с общественным запросом на преодоление упадка духа, на психологическое и физическое здоровье, оказываются для нашего общества жизненно важными персонами.

Взгляд на музыкантов как на циркачей и фигляров, которые умеют только развлекать публику, сегодня уходит в прошлое. Музыкальное искусство, как показывает, опыт многих стран, соединенное с достижениями современной медицины и физики, психологии и психотерапии, может делать чудеса - избавлять людей от тяжелых заболеваний, снимать депрессию, умирять агрессию и раздражительность, просветлять и гармонизировать внутренний мир человека, делать людей более стойкими в морально-психологическом плане. Подчеркнем, что специальные знания из области современной психологии и психотерапии оказываются здесь совершенно необходимыми.

Если мы посмотрим на современные программы музыкального воспитания и обучения, то можно без особого труда увидеть, что в них произведение музыкального искусства чаще всего предстаёт в виде некоторого эстетического объекта, который надо специально изучать, но особенно обращая внимание на его связь с повседневными запросами человека, конкретно - учащегося школьника или студента. А эти запросы касаются решения многих важных для молодого человека задач - умения управлять своими чувствами, поддерживать высокую самооценку, легко и свободно общаться.

Отметим так же и то, что в современных школьных и вузовских учебных программах процесс обучения связан с запоминанием и обработкой большого количества вербальной логической информации. Говоря другими словами, учебная нагрузка ложится главным образом на левое полушарие головного мозга, обрабатывающее, как установил лауреат Нобелевской премии Роджер Сперри, такого рода информацию.

В то же самое время современные исследования говорят, что подключение к учебному процессу работы правого полушария, отвечающего за эмоциональную сторону жизни, даёт удивительные по своей значимости результаты. Поэтому содержание уроков музыки в общеобразовательной школе должно существенно измениться в сторону большей их приближенности к запросам учащейся молодёжи.

Направление этого изменения должно, на наш взгляд, происходить в рамках более широкого и более глубокого использования музыки в оздоровительных, адаптационных и психокоррекционных целях. Сегодня в двери почти всех школьных предметов стучатся современные здоровьесберегающие технологии, которые призваны помочь нынешнему поколению учащихся лучше учиться и с меньшими потерями для здоровья осваивать учебный материал. Напомню, что по данным разного рода обследований состояния здоровья среди учащихся средних школ только 10% их выпускников может быть признано абсолютно здоровыми. Почти 90 процентов учащихся за время обучения в школе приобретают в своём организме те или иные функциональные нарушения.

Каким образом музыка и другие виды искусства могут помогать повышению обучаемости детей и сохранению их здоровья?

На уроках музыки учитель может обучать своих учеников навыкам антистрессового дыхания, которое может снимать как чрезмерное утомление, так и излишнюю возбудимость и агрессивность. В современной вокальной терапии для этого применяются специальные оздоровительные мантры, интонационное тонирование, пропевание формул самовнушения. Вибрации от них существенно улучшают состояние внутренних органов.

Учитель музыки может научить своих учеников с помощью релаксационной музыки приемам глубокого расслабления, через которое они могут войти в так называемое «ресурсное состояние». В этом состоянии можно достаточно эффективно снимать состояние тревожности и страха, которое возникает у многих учащихся перед трудными экзаменами, с помощью музыки можно научиться быстро восстанавливать свою работоспособность и одновременно – укреплять иммунитет.

Наконец, сегодня разработаны специальные, выполняемые под музыку, кинезиологические двигательные упражнения, нацеленные на улучшение координации работы правого и левого полушария мозга и борьбу со стрессами. Проблема, однако, заключается в том, что большинство учителей музыки этими методами не владеет.

На помощь здесь могут придти две замечательные науки - музыкальная психология и музыкальная психотерапия – прекрасные и удивительные явления общественной жизни. Таковыми они являются потому, что в них воедино сближаются две линии общественного сознания – медицинской науки и искусства. И хотя союз этот имеет давнюю историю, которая восходит к нам из античных времен, мы, тем не менее, в отличие от многих зарубежных стран, до конца еще не освоили те огромные богатства и преимущества, которые этот союз может дать современному российскому обществу.

Напомним, что легендарный греческий врач Асклепий, являющийся своего рода символом музыкальной терапии, был сыном отца всех муз Аполлона, а лечил Асклепий своих пациентов не только целебными снадобьями, но и звуками своей лиры.

Никакое другое искусство не может воздействовать на эмоциональное состояние человека и на его настроение столь же проникновенно, как это делает музыка. А то,