

Эффект Моцарта



**Музыкотерапия — психотерапевтический метод,
использующий музыку в качестве лечебного средства**

*Подготовила Дремлюга И.А.,
библиотекарь I категории*

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «лечение музыкой». Существует много определений понятия «музыкотерапия». Значительная часть ученых считают музыкотерапию вспомогательным средством психотерапии, средством специфической подготовки пациентов к использованию сложных терапевтических методов. Другие авторы определяют музыкотерапию как:

Контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых, страдающих от соматических и психических заболеваний.

Системное использование музыки для лечения физиологических и психосоциальных аспектов болезни или расстройства.

Средство оптимизации творческих сил и педагогико-воспитательной работы.

Музыкотерапия в целом развивается как интегративная дисциплина на стыке нейрофизиологии, психологии, рефлексологии, музыкальной психологии, музыковедения и др. Она всё более утверждается в статусе универсальной воспитательной системы, способной оптимизировать процесс личностного развития человека в сложных условиях современной общественной жизни.



Формы музыкальной терапии



Различают три основные формы музыкотерапии: рецептивную, активную, интегративную.

Рецептивная музыкотерапия (пассивная) отличается тем, что пациент в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нём активного участия, занимая позицию простого слушателя. Ему предлагают прослушать различные музыкальные композиции либо вслушиваться в различные звучания, отвечающие состоянию его психического здоровья и этапу лечения.

Активные методы музыкальной терапии основаны на активной работе с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение.

Интегративная музыкотерапия наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы.

Музыкально-терапевтические методы, как правило, подбираются индивидуально.

Современная музыкотерапия представляет собой технологию разрешения медицинских, реабилитационных, развивающих, коррекционных, и воспитательных задач. Исследования в этой области направлены на изучение возможности влияния на личность человека посредством соединения медицинских, педагогических, психотерапевтических методов с управляемым музыкальным воздействием. Во второй половине XX века интерес к музыкальной терапии и механизму её влияния существенно возрос.





Примеры музыкотерапевтического воздействия:

Согласно нескольким научным исследованиям, прослушивание сонаты ре-мажор для фортепиано Моцарта помогает снизить количество приступов эпилепсии у больных (так называемый «Эффект Моцарта»). Однако достоверность результатов данного исследования подвергается сомнению, в связи с наложенными на него ограничениями и невозможности воспроизвести результаты в дальнейших исследованиях.

Некоторые медики считают, что музыка способствует расслаблению мускулов, особенно при ускоренной ходьбе и беге, и может применяться в качестве дополнительной реабилитационной терапии для поддержания хорошей физической формы сердечников и людей, страдающих от ожирения. Кроме того, музыка обладает стимулирующим действием на настроение и эмоции, позволяя поддерживать спортивный дух и тем самым долгосрочно влияя на фитнес-достижения.

Прослушивание музыки определенного типа способно замедлить сердцебиение и снизить кровяное давление. Исследователи проверили различные комбинации музыки и тишины и выяснили, что лучше всего на кровоток и сердце действуют мелодии, богатые акцентами и чередующие быстрые и медленные такты. Арии Верди, которым предшествуют 10-секундные музыкальные вступления, оказались прекрасно синхронизированными с сердечно-сосудистым ритмом.

Практикующие музыкотерапевты-психологи утверждают, что правильно подобранные мелодии, произведения, импровизации являются удобным средством для работы с памятью и бессознательным. Музыка структурирует процессы мышления и памяти. Звуки взаимодействуют с ассоциативными структурами, "вытаскивая" на поверхность, в сознание актуальные воспоминания и переживания. Даже то, что музыкой назвать сложно - диссонансы и откровенно "некрасивые, уродливые" мелодии, способны оказывать воздействие на память и сознание, а, следовательно, и благотворно влиять на общее состояние.



ЭФФЕКТ МОЦАРТА — гармонизирующее действие музыки Моцарта на деятельность головного мозга, тело и энергетику человека.

О благотворном влиянии классической музыки на человека говорят уже дано. Беременным даже советуют слушать такую музыку, чтобы малыш хорошо развивался и смог раскрыть свои таланты. А с 90-х годов XX столетия появилась просто удивительная информация об уникальном воздействии на человеческий мозг музыки Моцарта. Необычное влияние называли **эффектом Моцарта**. До сих пор ученые спорят о природе этого явления.



Активизация коры головного мозга

Первые опыты в этом направлении были проведены на крысах. Два месяца их “заставляли” по 12 часов в сутки слушать одно и то же – сонату до-мажор Моцарта. В результате крысы “поумнели” и стали пробегать лабиринт на 27% быстрее и делали значительно меньше ошибок (на 37%), чем обычные крысы.

Что касается людей, то здесь ученые исследовали активность мозга с помощью магнитного резонанса. Исследования показали, что любая музыка воздействует на человеческий мозг. Т.е. она возбуждает тот участок, который является слуховым центром. В некоторых случаях также возбуждались участки мозга, связанные с эмоциями. Но только прослушивание музыки Моцарта активизировало практически всю кору. Как образно выразились ученые, практически вся кора головного мозга начинала светиться.

Научные теории

Сила воздействия музыки Моцарта на головной мозг научно доказана по двум направлениям: частоте смены ритма и собственно по частоте звука.

Первое связано с тем, что наш мозг имеет циклы в своей работе. Нервная система, в частности, имеет ритм 20-30 секунд. Ученые предположили, что резонанс в коре мозга как раз могут вызвать звуковые волны, которые колеблются с той же частотой. В Университете штата Иллинойс проанализировали частотные характеристики музыки почти 60-и различных композиторов на предмет того, как часто в произведении встречаются волны длиной 20-30 секунд. Когда свели все данные в одну таблицу, оказалось, что авторы примитивной поп-музыки попали в самый низ, а вот Моцарт занял первое место сверху.

Именно в его музыке с ее неповторимыми нюансами, переливами и перетеканием звуков 30-секундные волны повторяются чаще, чем в любой другой музыке. Т.е. в этой музыке выдержан заветный 30-секундный ритм “тихо-громко”, что соответствует биоритмам нашего мозга.

С другой стороны, доказано, что самый большой резонанс в коре мозга получают звуки высокой частоты (3 000 – 8 000 гц). А произведения Моцарта буквально насыщены звуками высокой частоты.



Музыка, повышающая интеллект

Активизация коры головного мозга – не просто научное чудо. Это объективный процесс, который стимулирует мыслительные процессы и улучшает память. Повышенная мозговая активность значительно повышает интеллектуальный уровень человека. Американские ученые показали, что, если прослушать музыку Моцарта всего лишь 10 минут, то IQ возрастет почти на 8-10 единиц. Так в университете Калифорнии был проведен очень интересный эксперимент, как влияет музыка на прохождение студентами теста. Были отобраны 3 контрольные группы:

- 1 – сидели в полной тишине;
- 2 – слушали аудиокнигу;
- 3 – слушали сонату Моцарта.

Все студенты проходили тест До и После эксперимента. В результате студенты улучшили свои итоги

- 1 – на 14%;
- 2 – на 11%;
- 3 – на **62%**.

Впечатляющие результаты, не правда ли?!



Европейские ученые доказали, что под действием музыки Моцарта умственные способности повышаются, не зависимо от того, как к ней относится (нравится она или нет). Даже после 5 минут слушания у людей заметно увеличивается концентрация и сосредоточенность.

Особенно сильно воздействует эта музыка на детей. Дети развивают свой интеллект значительно быстрее. В США вели наблюдение за детьми в течение 5 лет. У тех детей, которые посещали уроки музыки 2 года подряд, наблюдалось значительное развитие пространственного мышления.

У взрослых же эффект воздействия имеет значительную инерцию. У одних активность мозга пропадала с последними звуками. У других эффект сохранялся дольше, но потом мозг опять возвращался в исходное состояние. Отсюда вывод — надо постоянно поддерживать молодость.



Эффект Моцарта

Мощь музыки Моцарта впервые привлекла общественное внимание благодаря новаторским исследованиям в Калифорнийском университете в начале 1990-х годов.

«Музыка Моцарта способна «разогревать мозги», — предположил Гордон Шоу, физик-теоретик и один из исследователей, после того как были объявлены результаты. — Мы предполагаем, что сложная музыка возбуждает столь же сложные нервные модели, которые связаны с высшими формами умственной деятельности, такими как математика и шахматы. И наоборот, простая и монотонная навязчивая музыка может дать противоположный эффект».

Конструкторы, декораторы, озеленители, летчики, игроки в гольф и другие специалисты, деятельность которых основана на визуальных представлениях, используют то, что Ховард Гарднер, профессор педагогики из Высшей школы Гарварда, назвал «пространственным интеллектом». Исследователи из университета в городе Ирвин (Калифорния) обнаружили, что прослушивание «Сонаты для двух фортепиано» Моцарта способствует усилению этих способностей.

«Я предпочитаю скрипичные концерты Моцарта, а также другую струнную музыку. Мой опыт показывает, что эти произведения дают больший эффект» - так считал Ховард Гарднер.





Предлагая объяснение такого эффекта, ученые предположили, что прослушивание музыки Моцарта позволяет «упорядочить огневую мощь» нейронов в коре головного мозга. Это в особой степени усиливает творческие процессы правого полушария, которые связаны с пространственно-временным мышлением. Прослушивание музыки, по мнению ученых, действует как «модельное упражнение», улучшая симметричную организацию, которая связана с высшими функциями полушарий мозга. Говоря более простым языком, музыка способствует повышению концентрации, усиливает способность к интуитивному мышлению и, говоря языком любителей игры в гольф, позволяет добиться результатов с меньшим количеством ударов. Исследования Альфреда Томатиса, доктора медицины, выявили наиболее существенные факторы целебного воздействия звуков, музыки и «эффекта Моцарта» в частности.

Пятьдесят лет этот французский врач посвятил исследованию того, что такое человеческое ухо, сколь многообразны размеры и показатели процесса слушания. Помощники считают его Эйнштейном звука, Шерлоком Холмсом звуковой детекции. Для многих пациентов он просто «доктор Моцарт». Его новаторский подход к изучению человеческого уха привел к созданию новых методов обучения, исцеления и реабилитации.

Целительные свойства звуков и музыки

Люди понимают понятие «исцеление» по-разному. «Для меня исцеление и целительство являются искусством восстановления баланса духа и тела, чувств и души. Мне удастся лучше всего достигнуть этого баланса за счет ежедневных упражнений, которые позволяют равномерно поддерживать гармонию различных сторон жизни. Но у нас разные потребности, и ваши могут не совпадать с моими»- писал Альфред Томатис.

Исцеление означает не только ощущение присутствия в этом мире, оно означает обретение цельности, гармонии и равновесия. Несмотря на то, что холистические системы лечения основаны на этой концепции, она представляется достаточно абстрактной. Каким образом мы можем стать более цельными?



Музыка может замедлить и уравновесить волны мозга.

Было продемонстрировано неоднократно: создаваемые мозгом волны можно изменять с помощью музыки и произносимых звуков. Сознание состоит из бета-волн, которые вибрируют на частоте от 14 до 20 герц. Бета-волны генерируются нашим мозгом тогда, когда мы сфокусированы на повседневной деятельности или переживаем сильные отрицательные эмоции. Возвышенные ощущения и покой характеризуются альфа-волнами, которые распространяются на частоте от 8 до 13 герц. Периоды пиковых творческих способностей, медитаций и сна характеризуются тета-волнами, которые имеют частоту от 4 до 7 герц, а глубокий сон, глубокая медитация и бессознательное состояние генерируют дельта-волны, частота которых составляет от 0,5 до 3 герц. Чем медленнее волны мозга, тем более расслабленное и умиротворенное состояние мы испытываем.



Как музыка воздействует на нас

Многие из нас любят слушать музыку, не понимая до конца ее воздействия. Иногда она излишне стимулирует — становится навязчивой. Какой бы ни была наша реакция, музыка оказывает умственный и физический эффект. Для того чтобы лучше понять, как музыка исцеляет, нам необходимо понять, что именно она совершает. Когда мы будем это знать, мы сможем — вне зависимости от уровня нашей музыкальности — изменять нагрузку на свои «звуковые каналы» столь же быстро и результативно, как переключаем телевизионные каналы, чтобы найти нужное изображение.



Музыка может замедлить и уравновесить волны мозга.

Музыка влияет на дыхание.

Музыка влияет на сердечный ритм, пульс и кровяное давление.

Музыка снижает мышечное напряжение и повышает подвижность и координацию тела.

Все звуки и музыка оказывают тонкое, но сильное влияние на температуру нашего тела.

Музыка может повысить уровень эндорфина.

Музыка регулирует выделение гормонов, снижающих стресс.

Музыка и звуки могут активизировать иммунную функцию .

Музыка изменяет наше восприятие пространства.

Музыка изменяет восприятие времени.

Музыка повышает производительность труда.

Музыка улучшает подсознательное восприятие символики.

Музыка может улучшать память и обучаемость.

Музыка помогает вырабатывать чувство безопасности.



Электронные ресурсы:

- ❖ Моцарт как лекарство: научные факты о пользе музыки для здоровья [Электронный ресурс] // - Режим доступа: <http://lpgenerator.ru/blog/2014/08/22/mocart-kak-lekarstvo-nauchnye-fakty-o-polze-muzyki-dlya-zdorovya/>Дата последнего просмотра: 09.04.2016
- ❖ Музыкотерапия- Википедия [Электронный ресурс] // - Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Музыкотерапия>Дата последнего просмотра: 09.04.2016
- ❖ Моцарт от всех болезней [Электронный ресурс] // – Режим доступа: http://www.jv.ru/news/zdorov_ie/10365-mocart-ot-vseh-boleznej.htmlДата последнего просмотра: 09.04.2016
- ❖ Методика “ Моцарт – терапия “ [Электронный ресурс] // - Режим доступа: http://www.psychology-corner.ru/mozart_terap.phpДата последнего просмотра: 09.04.2016