МУЗИКОТЕРАПІЯ В ПРАКТИЦІ ЛІКАРЯ-НЕВРОЛОГА

Довгий І.Л.

Кафедра неврології і рефлексотерапії, Національна медична академія
післядипломної освіти імені П.Л. Шупика, м. Київ, Україна

У статті описується коротка історія становлення музики. Розглядаються основні напрямки застосування музикотерапії. Наданий поділ її методів і форми роботи та орієнтовний конспект заняття з музикотерапії.

Ключові слова: музика, музикотерапія.

Abstract MUSIC THERAPY IN NEUROLOGICAL PRACTICE Dovgiy I.L.

Department of Neurology and Reflexology,
Shupyk National Medical Academy of
Postgraduate Education, Kyiv, Ukraine

The article describes a brief history of music. The main directions of application of music therapy are considered. The division of its methods and forms of work and an indicative note of the lesson on music therapy is provided.

Keywords: music, music therapy.

Резюме МУЗИКОТЕРАПИЯ В ПРАКТИКЕ ВРАЧА-НЕВРОЛОГА Довгий И.Л.

Кафедра неврологии и рефлексотерапии, Национальная медицинская академия
последипломного образования имени П.Л. Шупика, г. Киев, Украина

В статье описывается краткая история становления музыки. Рассматриваются основные направления применения музикотерапии. Предоставлено разделение ее методов и формы работы и ориентировочный конспект занятия по музикотерапии.

Ключевые слова: музыка, музикотерапия.

Мистецтво музики виникло багато століть тому і стало подією не менш значною, ніж колись вимовлене людиною перше слово. На початку був звук. Звук поклав початок всьому нашому Всесвіту, в

остаточному підсумку розвиненому в складну структуру. Весь наш світ повний звуків.

Спочатку людина виражала свої думки і почуття високими або низькими, три-

валими або короткими звуками. Висота тону виражала мудрість і любов, глибина тембру говорила про силу і могутність і т.д. Поступово музичне вираження перетворилось в мову, але мова ніколи не зможе звільнити себе від музики.

Музика багатозначна. Музика може заспокоювати, розслаблювати й активізувати, полегшувати сум і множити радість, може присипляти і викликати приплив енергії, а то й збуджувати, створювати напругу, розв'язувати агресивність.

Таким чином, вже в далекі часи був помітний могутній і різний за полярністю вплив музики на людину, в першу чергу на її психоемоційну сферу. Саме цим можна пояснити сформовану пізніше практику застосування музики з лікувальною метою.

Отже, музика – мистецтво дуже древнє. Його корені йдуть у те далеке минуле, коли людина тільки починала ставати людиною. І в той же час це мистецтво – одне з молодих. Адже та музика, яку сьогодні знаємо і можемо послухати, створена буквально в останні чотири-п'ять сторічч. Адже тільки в XIV-XV ст. був створений сучасний п'ятилінійний запис нот.

Музика оточує нас повсякденно, вона увійшла буквально в кожен дім. І в цих умовах дуже важливо, щоб людина опанувала культуру сприйняття музики, вміла регулювати її дози. Глибоке розуміння музики вимагає від слухача певного зусилля, але як багато знаходить людина, яка зробила ці зусилля. Перед нею відкривається чудовий світ, наповнений звуками, які підкоряють красою і натхненням.

Яка ж музика потрібна хворому? На таке питання можна відповісти зовсім ствердно: та, яка приємна для людини, викликає позитивні емоції, вселяє бадьорість. Але, як відомо, смаки в людей різні. Одні люблять музику симфонічну, інші – естрадну, треті – народну. Виявилося, що сильний фізіологічний вплив на організм чинять добре відомі мелодії. Отже, щоб використовувати музику в якості допоміжного лікувального засобу, потрібно вибрати її відповідно смакам кожного.

У знаменитому словнику В. Даля є приказка, яка була досить поширеною на

початку XIX ст. під час солдатських навчань: «Старайся, хлопче, старайся: помреш, так з музикою поховаю!» В наш час більш поширений інший вислів: «Помирай, так з музикою!» Це відношення до музики простих людей.

Легка, ненав'язлива музика може зняти напругу і хвилювання за рахунок того, що зачіпає душевні струни, створює гармонію або настрює нас на навколишню дійсність. Такий процес настроювання пояснює те, як хвилі мозку, серцеві ритми, дихання, емоційний тонус, почуття часу, такт та інші ритми організму можуть плавно змінюватися під музику, яку ми слухаємо.

Прослуховування музики – це психосоматичний процес, який сприяє досягненню внутрішньої гармонії і який торкається глибинних пластів людської душі і підсвідомості. Недарма дуже багато людей згодні із тим, що наш світ був би набагато бідніший, якби в ньому не було музики.

Музика, по своїй суті, є сукупністю звуків, вивченням природи яких безпосередньо займається акустика. Звуки музики проходять обробку в центральній нервовій системі, в аналізаторах, викликаючи багатоланцюгові реакції.

За останні піввіку музична терапія зробила колосальний крок вперед як наукова дисципліна. У США близько в 70 університетах і коледжах готують фахівців в області музичної терапії; більш як 5 тисяч музичних терапевтів працюють у лікарнях, поліклініках, реабілітаційних і відновних центрах, дитячих будинках, освітніх установах, та ін. В частині штатів музична терапія визнана офіційним засобом відновлення в рамках державної системи страхової медицини.

Білий халат уособлює чистоту тіла і духу. Халат відокремлює лікаря від хворого. Відокремлює, але не віддаляє. Халат – не форма, а символ, якому потрібно відповідати. Лікар повинен підніматися над пацієнтом не тілом, а духом.

Одним із найважливіших завдань у підготовці лікаря, крім набуття ним всебічних знань є виховання творчої мислячої людини. «Для самовдосконалення необхідно все і недостатньо нічого» (В. Леві).

Творчість – це найсильніша воля до життя, це її зміст, її надія, найвища компенсація порушень, можливо, найбільш ефективна протидія дистресу хвороби. Через певні механізми творчість мобілізує весь організм, всі його системи на протистояння патології і часто успішно.

Медицина – багато в чому людознавство. «Медицина є енциклопедія життя... – говорив відомий хірург, професор В. Боголюбов. – Хто ж, як не лікар, бачить... народження, життя і смерть, здоров'я і хворобу, біль, страждання і радості, усю велич і всю незначимість людської душі, і все це – у всіх нових формах і проявах». Так і музика нерозривно пов'язана практично зі всіма важливими подіями в житті людини як загальнонаціональними, так і суто особистими. У дитинстві ми засинаємо під колискову, яку співає нам мати, під звуки гімну зустрічаємо новий день і проводжаємо старий рік. Під звуки музики одружуємося і назавжди покидаємо цей світ. Кому ж, як не музиці, допомагати лікарям.

Розповсюджена колись фраза «всі хвороби від нервів» у даний час трансформувалася: «всі хвороби від стресів». У зв'язку з сучасним життєвим темпом стресів стало не тільки більше, але вони змінилися якісно. Людина не встигає розслабитися, відновитись. Досить багато людей, які хронічно недосипають, які через поспіх розучилися їсти (ковтають поспіхом), а відпустку беруть для того, щоб нарешті, «спокійно і добре попрацювати». І це не тому, що вони матеріально залежні. Просто взятий темп, колесо крутиться, і вони не можуть його зупинити. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 45% захворювань пов'язані зі стресами, а деякі фахівці вважають, що цей відсоток ще вищий. І тут музикотерапія – незамінний метод лікування.

Головна мета мистецтва – художньо відображати навколишнє життя. Література робить це за допомогою слів, живопис – за допомогою фарб, музика – за допомогою мови звуків. Музика – це мова почуттів (В. Сухомлинський). Музикотерапія належить до так званих активних методів групової психологічної допомоги,

кінцева мета якої – реставрація почуття гідності, набуття стресотолерантності, реабілітація та реадаптація. Цей метод може використовуватися в роботі з дітьми дошкільного віку, їхніми батьками, з «важкими» підлітками, тими, хто зловживає алкоголем і наркотиками, дітьми-інвалідами.

Музикотерапія – один із засобів підвищення соціальної активності, комунікативних здібностей особистості, її адекватної соціалізації в суспільстві. До того ж це засіб корекції функціональних рухових, психогенних або соціальних відхилень, бо за допомогою своїх специфічних форм і методів впливає на осіб із соціальними, психічними та соматичними відхиленнями. Музикотерапія є джерелом активізуючої творчості та соціальної стимуляції, що оздоровчо впливає на емоційну й волюву сферу людини. Кожний з елементів музикотерапії, якою б формою він не виражався (вокальною, інструментальною, мовленнєвою, руховою чи образотворчою), вступає у специфічний зв'язок з індивідом. Вплив музики не залежить від віку, освіти, професії, соціальної чи національної приналежності.

Виховна сила музики полягає в тому, що вона своєрідно акцентує на певних моментах і ситуаціях у житті людини, підсилює емоційне сприймання і виробляє особливе ставлення до них. Душевні імпульси та спонукання, що виникають при цьому, впливають на характер людини. Музика стимулює нервові центри, від тональності та сили звуків залежать серцевий ритм і робота органів дихання, а також живлення тканин організму. Психолог В. Карвасарський, посилаючись на роботи зарубіжних дослідників, визначає такі механізми лікувальної дії музики: катарсис, емоційний стан, підвищення доступності для свідомого переживання психо- і соціально-динамічних процесів.

Призначення музикотерапії – проникнення в глибинні сфери особистості, куди не можна сягнути за допомогою слова.

Основні аспекти застосування музикотерапії:

1) блокування процесу комунікації із соціальним оточенням;

2) підготовка до застосування психотерапії та релаксації;

3) підтримка підчас релаксації, пов'язаної з аутогенним тренуванням;

4) подолання тривожних станів, корекція астенії, роздратованості, внутрішнього напруження, зумовлених стресовим станом.

Методи музикотерапії поділяють:

✓ на такі, що спрямовані на емоційну активізацію,

✓ тренінгові,

✓ релаксуючі,

✓ комунікативні,

✓ творчі методи у формі інструментальної, вокальної, рухової імпровізації,

✓ музичний тренінг чутливості для вироблення здатності бачити виявлення життя в музиці.

Музикотерапію застосовують як індивідуально, так і на групових заняттях. Найчастіше її сполучають з іншими методами в комплексній психотерапії. Значного ефекту можна досягти тоді, коли музичні твори виконують самі психологи чи психотерапевти. Відоме широке використання музики разом із гіпнозом, аутогенним тренуванням та іншими методами релаксації. Існують приклади застосування так званої кольорової музики, що дає змогу отримати седативний і тонізуючий ефект.

Форми роботи, що застосовуються в музикотерапії:

1) рухове розслаблення і злиття з ритмом музики;

2) музично-рухові ігри і вправи;

3) психічна й соматична релаксація за допомогою музики;

4) вокальні вправи-співи;

5) гра на музичних інструментах і ритмічна декламація;

6) рецептивне сприймання музики;

7) музичне малювання;

8) пантоміма;

9) рухова драматизація під музику;

10) музична розповідь;

11) гра з лялькою та дихальні вправи з музичним супроводом.

1. Рухове розслаблення і злиття з ритмом музики

Метод занять — свідоме й чуттєве сприймання музичного ритму, що відбувається в русі як в одному з найхарактерніших спонтанних життєвих виявів у молоді, а також вироблення здатності психічно й соматично підкорятися ритму музики та зливатися з ним; повноцінне переживання почуття евритмії та синтонії, гармонійного поєднання ритму рухів свого тіла з ритмом музики.

У цій роботі застосовуються такі вправи: під звуки музики із заплученими очима погойдуватись у ритм музики, стоячи в колі й тримаючись за руки.

Орієнтовні музичні твори, що їх можна застосовувати в процесі:

а) В. Адамець. «Зірочне» (з дитячих танцювальних пісень «Золоті ворота»).

б) Р. Адисалл. Варшавський концерт.

с) Р. Бінгел. Серенада Альжбеті.

д) П. Чайковський. Танець маленьких лебедів (балет «Лебедине озеро»).

е) А. Дворжак. «Слов'янський танець № 1, до-мажор», «Слов'янський танець № 2, ля-мінор», «Слов'янський танець № 6, ре-мажор», «Слов'янський танець № 15, до-мажор».

ф) Е. Гріг. Пісня Сольвейг із сюїти «Пер Гюнт».

г) Ф. Шопен. Етюд мі мажор.

h) М. Равель. Болеро.

і) М. Римський-Корсаков. Пісня індійського гостя з опери «Садко».

j) К. Ейднінг. Розквіт весни.

к) Б. Сметана. Нашим дівам (полька).

l) А. Вівальді. Симфонія сі мінор.

2. Музично-рухові ігри та вправи

Мета занять — стимуляція та концентрація уваги, координація аудіовізуальної, моторної і тактильної корекції людини, створення умов для комунікації та взаємодії у групі, зв'язку індивіда з групою та групи з індивідом. У процесі цих занять можна використовувати ритмічні інструменти, костюмний реквізит, спортивні знаряддя та інвентар, іграшки. У музично-руховій грі, що керується звуковими сигналами, динамічний напрям однієї фази діяльності чергується з гармонійним роз-

слабленням. Цим досягається психічна й соматична релаксація. Для стимуляції музично-рухових ігор і вправ необхідні ритмічно виразні, динамічні та жваві за темпом, із привабливою мелодійною та гармонійною лінією: класичні, фольклорні, популярні танці, тобто оркестрові мелодії в хорошому стереофонічному виконанні. Як звукові сигнали можна використовувати барабани, тарілки, гонг, трикутник, рожок.

Музичні ігри та вправи завдяки жвавому (жартівливому) характеру, різноманітності привабливих форм, оптимістичному настрою є одним з улюблених компонентів музично-терапевтичних занять.

Орієнтовні музичні твори, що їх можна застосовувати в процесі проведення музично-рухових ігор і вправ:

а) М. Бернар. Пісенька «М» (з дитячих танцювальних пісень «Золоті ворота»).

б) П. Чайковський. Дитячі танцювальні пісні. Марш дерев'яних солдатиків. Марш із балету «Лускунчик».

с) І. Доніцетті. Увертюра до опери «Дочка полку».

д) М. Глінка. Увертюра до опери «Руслан і Людмила».

е) А. Хачатурян. Танок із шаблями з балету «Гаяне». Танець з музичної сюїти «Маскарад».

ф) Ф. Шопен. Вальс сі-бемоль-мажор. Революційний етюд-дієз-мінор.

г) Ф. Ліст. Угорська рапсодія.

h) М. Мусоргський. Картинки з виставки. Гра дітей.

i) В. Новак. «Розбійницька сонатина».

ж) С. Прокоф'єв. Марш зі збірника «Дитяча музика».

к) Р. Шуман. Лісові сцени «Одинокі квіти», «Мисливська». Марш з «Альбому для молоді».

l) Б. Сметана. Нашим дівам (полька).

м) Й. Штраус. «На прекрасному голубому Дунаї». Піцкато. Марш Радецького.

3. Психічна і соматична релаксація за допомогою музики

Музична релаксація є формою пасивного сприймання музики, спрямованою на глибоку релаксацію людини з психічними, соматичними або соціальними відхиленнями.

Людина не має концентрувати увагу на формі та змісті музики, а сприймати її як «звукове поле», що допомагає процесу розслаблення й занурення у вільну течію асоціацій, зумовлених виразністю та динамічністю музики.

Цей метод має три складові: психологічну, музичну та біозвукову, які комбінуються у різних варіаціях. Психологічний вплив здійснюється через яскраву та образну уяву формул самонавіювання, спрямованих на розслаблення м'язів тіла. Унаслідок цього розширюються периферійні судини, тепло надходить до них і перерозподіляється вміст крові. Усе це забезпечує нормальне функціонування мозку, заспокоєння, що переходить у дрімотний, сноподібний стан, з'являється відчуття відпочинку. Для заспокоєння та відновлення використовують музичні програми і звуки живої та неживої природи. На прослуховування відбирають реально скомпоновані фрагменти записів голосів пташок, тварин, які викликають сприятливі асоціативні спогади, образи природи. На релаксацію ефективно діють ранкові хори пташок у лісі, шум лісу чи моря. Це заспокоює та відновлює працездатність.

Тривалість цієї частини заняття 17-20 хв, гучність звучання 30-40 Дб. Рівень сторонніх шумів під час сеансу повинен бути нижчим за ці показники. Тому заняття музикотерапією слід проводити у звукоізолюваному приміщенні з неясним світлом, зі стереофонічною музикою. Важливо, щоб апаратура була в іншому приміщенні, щоб не заважали технічні шуми.

Під час музичної релаксації учасники лежать на спеціальних матах або сидять у глибоких кріслах, шезлонгах. Відстань між кріслами – 50 см. Процес психічного та соматичного розслаблення починається з відтворення музичного твору. Через деякий час слід заплющити очі й віддатися течії тихої музики. Використовують методику аутогенного тренування за Шульцем або інші модифікації, залежно від завдань заняття й категорії молоді.

Слухання музики можна поєднувати з демонструванням картин, слайдів. Відеометод полягає у тому, щоб допомогти людині за допомогою зору утворити необ-

хідний образ, сповнений відчуттів і уявлень.

Основний критерій добору музичних творів – пом'якшувальний і гармонійний вплив. Найсприятливішими є твори періоду музичного бароко та класицизму. Із сучасних авторів – ліричні твори, задушевні та сумні мелодії та плавні твори з м'яким ритмічним малюнком, негучним звучанням. Темп музики – плавний, повільний, заспокійливий.

Орієнтовні музичні твори, що їх можна застосовувати в процесі:

- а) І.С. Бах. Концерт для клавесина з оркестром ре-мінор.
- б) 2 ч. Концерт для двох скрипок ре-мінор, 2 ч.
- с) А. Вівальді. Пори року. Частини «Літо», «Зима». Концерт фа-мажор.
- д) В.А. Моцарт. Дивертисмент № 7, 2 ч.
- е) А. Дворжак. Симфонія № 3, соль-мажор, 2 ч.
- ф) А. Кореллі. Концерте грессо № 5.

4. Вокальне вираження – співи

Мета занять – зняття напруження, гармонізація особистості, позитивний психічний і соматичний вплив на дихання, серцеву діяльність, травлення. Встановлення соціальних контактів.

Груповий спів передбачає анонімність співака, тому він є дієвим засобом зняття напруження й гармонізації особистості; він орієнтує молоду людину на групу, дає змогу їй приєднатися до групи, встановити соціальний контакт, викликає почуття безпечної самореалізації. Груповий спів можна комбінувати із сольним у іграх, наприклад, «Ходить пісенька по колу», коли кожен співає по куплету. Ігри та музичні загадки застосовують для осіб із психічними та соматичними відхиленнями. Вокальний елемент музикотерапії допомагає зайняти активну позицію у груповій діяльності та за допомогою відтворення образної пісні приводить особистість до внутрішньої конфронтації з власним невротичним станом. Це допомагає долати психологічні бар'єри, перелаштувати особистість і займати в групі безпечну та стабільну позицію. Почуття успіху під час

групового співу відіграє значну роль, особливо в осіб із соціальними відхиленнями. Це допомагає об'єднати й активізувати групу. Дієвою є також гра на музичних інструментах, що поєднується зі співом.

Рекомендується використовувати пісні, які можна драматизувати, відображати. Вони мають бути емоційними, цікавими, мати просту і приємну мелодію, живий темп, відповідну тональність.

5. Гра на музичних інструментах і ритмічна декламація

Мета занять – реалізація відчуття ритму й розвиток творчих здібностей. Завдяки фізичній активності діти набувають навичок спритності, гнучкості, відчуття координації моторики. Розвивається не тільки акустичне, ритмічне, моторне, тактильне та візуальне сприйняття, а й увага, фантазія, підтримується психічна соматична стабільність.

Гра на музичних інструментах і декламація доповнює вокальну, музично-рухову та мовленнєву форми музикотерапії.

Гра застосовується у вигляді:

- а) «тілесної гри», що полягає у відтворенні різних звуків (оплесків, ляскання, клацання тощо);
- б) найпростішої музичної гри-імпровізації за допомогою простих музичних інструментів і предметів побуту.

Використовуються такі інструменти:

дитячі барабани, тамтами, дерев'яні колотушки, пандейра, дзвіночки різної висоти звучання, тарілки, кастаньєти, маракаси, тамбурини з тарілочками й трикутниками, металофон, кларнет, бубон, ксилофон, дерев'яні ложки, брязкальця, кубики, сопілка, флейта, ліра, домра.

Вправи з барабаном мають супроводжуватися співами або грою на фортепіано. Для молоді з відхиленнями в поведінці ударні інструменти слід використовувати дуже обережно. Тут краще застосовувати гру на клавесині, лірі чи підручному матеріалі (молочних пляшках, консервних бляшанках). Треба враховувати й природжену схильність до певного тембру чи висоти тонів. Тому деякі віддають пе-

ревагу струнним інструментам, інші – духовим, треті – ударним. Гра на інструментах допомагає подолати комплекс неповноцінності.

Цей метод музикотерапії бажано використовувати в роботі з інвалідами» бо він допомагає долати соматичні» фізичні та психічні слабкості, вади діяльності, нейтралізує негативний процес ізоляції хворого від суспільства здорових людей, створює почуття впевненості в собі, звільняє від гнітючих емоцій. Методика передбачає ознайомлення з інструментами, зосередженість на тривалості звучання, силі, тембрі, частоті звуку. Здійснюються навчання правильних прийомів гри, словесного вираження почуттів, настрою, бажань, ритмічного «витягування» звуку, власне ритмічної гри.

6. Рецептне сприймання музики

Мета занять – зняття внутрішнього конфлікту, проблем, сприяння стабілізації особистості. Використовується для розслаблення й стимуляції особистості, яка в процесі сприймання музики стає активним учасником образної дії, збагачуючи її своїм внутрішнім світом переживань. Такі заняття спрямовані на спонукання активного сприймання своєї особистості. У їх процесі закладається основа чуттєвих та уявних асоціацій, що відповідають конфліктним переживанням; відбувається свідоме збудження механізмів абстрагування від особистих патогенних факторів. Це допомагає стабілізувати загальний психічний та соматичний стан.

Добираючи музику, використовують метод ізопринципу, тобто добирають музичні твори, за настроєм подібні до психічного стану людини, бо темп музики тісно пов'язаний із тілесним ритмом. Наприклад, якщо людина перебуває у стані меланхолії або тривоги, в першій частині занять використовують суголосні цьому стану ритми. У другій частині застосовується музика, що вчить протистояти, нейтралізує стан особистості, несе втіху, втілює надію. У третій частині звучить динамічна музика, що втілює впевненість у собі, мужність духу.

Під час прослуховування музики слід

враховувати особистість хворого, його музичну культуру, смаки, індивідуальні здібності сприймання. Цю частину занять можна використати й для ознайомлення з творчістю композитора, його долею. Це допомагає поступовому розкріпаченню, подоланню гострої стресової ситуації, адаптації до нормальних умов життя.

7. Музичне малювання

Слухання музики можна поєднувати з одночасним спостереженням пластичного кольорового руху. За прозорим екраном рухається людина, освітлена червоним, синім, зеленим або жовтим світлом. Регулярні ритмічні рухи проєктуються на екран. Світло різного кольору створює враження пластичності. Це поєднання допомагає позбавлятися тяжких емоційних переживань. Синій і зелений кольори заспокоюють, жовтий – збуджує, червоний – активізує, і одним або двома олівцями безперервну лінію (навіть із заплущеними очима).

Малюють також, стоячи перед стіною, на якій закріплено великий аркуш паперу (використовують 1–2 олівці): малюють довільну безкінечну лінію. Можна малювати й лежачи перед великим аркушем паперу всією групою. Можна малювати на одному аркуші або на окремих аркушах, доповнюючи кожний малюнок своїм баченням. Малювання супроводжують співом, що сприяє психічному та соматичному розслабленню, загальній гармонізації особистості.

Для першої фази музичного малювання – фази релаксації – застосовують твори, які розслабляють і гармонізують, із помірним темпом, але з високим ритмом: вальси Й. Штрауса, К. Вебера, П. Чайковського, опера «Євгеній Онегін».

Для другої фази застосовують твори виразного динамічного й ритмічного спрямування в дуже швидкому темпі: Друга Угорська рапсодія, увертюра до опери «Руслан і Людмила», «Танець з шаблями».

Орієнтовні музичні твори, що їх можна застосовувати в процесі:

а) П. Чайковський. Вальс із опери «Євгеній Онегін».

- б) А. Глазунов. Галоп з балету «Раймонда».
- с) Й. Гайдн. Концерт у ре-мажорі (у виконанні М. Варги).
- д) А. Хачатурян. Танець з шаблями з балету «Гаяне».
- е) Ф. Легар. «Золото і срібло» (вальс).
- ф) Й. Штраус. Марш кадетів.
- г) Ф. Зуппе. Увертюра до опери «Легка кавалерія» (швидка частина).
- h) К. Вебер. Запрошення до танцю.

8. Пантоміма

Мета занять: сприяти психічній релаксації та творчій стимуляції, розвивати творчу фантазію та уяву, рухові здібності до самовираження, допомагати зняти психічне напруження.

Тести й пантоміма збагачують міміку обличчя. Це гра, а не танець. З метою корекції використовують кілька варіантів пантоміми.

Прості, короткі оповідання чи драматичні етюди. Дію оповідання доповнює й оживляє музична імпровізація. Показується те, про що розповідається словами та передається музикою. Спочатку пантоміму виконує один учасник, а потім до нього приєднується вся група.

Лунає музика, а учасники придумують розповідь, виражаючи її в пантомімі.

Психолог розповідає про будь-який випадок, а учасники показують це. У роботі використовуються певні пантомімічні зображення: вид діяльності, характерні особливості видів тварин; веселий чи сумний випадок; те, чого найбільше боїться учасник тощо.

9. Рухова драматизація під музику

Драматизація є синтезом музики, рухів, драматичного та мовленнєвого вираження. Використовуються пісні, сюжет яких можна зобразити в рухових елементах. Наприклад, твір, що оспівує море або озеро, його широту, глибину, колір, бурхливість або навпаки – спокій, а також твори з переліку орієнтовних музичних творів для рухового розслаблення і злиття з ритмом музики.

10. Музична розповідь

Це ефективний спосіб психічної та соматичної стимуляції за участі рухів, драматизації та мовлення. Усі розповіді супроводжуються музикою, в якій прослуховується і дзюрчання струмочка, і виття вітру, і звички тварин. Під час таких занять психолог грає роль оповідача, а учасники – героїв сюжету. Мотиви сюжету обирають з урахуванням психічного й соматичного стану учасників, характеру їх невротичних бар'єрів, психічної напруженості. Можна використовувати й такий варіант оповідання, коли учасники придумують закінчення розповіді на основі своїх уявлень, фантазій, зіставлення з власним досвідом.

11. Гра з лялькою та Бібабо (персонаж лялькової вистави на зразок Петрушки)

Гра з лялькою та Бібабо сприяє вираженню внутрішнього стану дитини та характеру її взаємин із батьками, рідними, друзями та соціальним оточенням. Цей метод використовують у роботі з дітьми до 15 років. Ляльок і лялькових персонажів обирають залежно від роду діяльності батьків. У процесі гри відкриваються глибинні (часто приховані) почуття. За характером гри можна визначити характер впливу соціального оточення на дитину, вихід агресії, афектів, почуття неповноцінності й невизнання, особливо якщо це стосується жертви морального, фізичного або сексуального насильства. Під час гри нейтралізуються внутрішні конфлікти, вона стає катарсисом на ґрунті емоцій.

Ця форма музикотерапії навчає самостійності, незалежності від оточення, адекватної поведінки в пристосуванні до цього оточення. Музика створює відповідний фон і гармонійний вплив, що пробуджує активність, упевненість у собі, сприяє розслабленню та психічній урівноваженості, а також гармонізації, стабілізації, позитивній самореалізації.

12. Дихальні вправи з музичним супроводом

Правильне дихання має вирішальне значення для тренування вольових якос-

тей, загальної релаксації. Розслаблювальні музичні стимули приносять полегшення, відчуття гармонії, врівноваженості; характер людини стає м'якшим і пластичнішим.

Перелік дихальних вправ:

1. Лежачи на спині, робити вдихи та видихи в ритмі музичного супроводу.

1.1. Сидячи, робити вдихи та видихи в ритмі музичного супроводу.

1.2. Фаза видиху:

✓ вимовляння звука «А» (виражаючи почуття полегшення);

✓ вимовляння звука «О» (виражаючи почуття подиву);

✓ вимовляння звука «У» (виражаючи почуття подиву);

✓ вимовляння звука «І» (виражаючи почуття радості);

✓ вимовляння звука «Е» (виражаючи внутрішню рівновагу).

2. Лежачи на спині, в ритмі музики робити глибокі вдихи й видихи з вимовлянням звука «А».

3. Стоячи у вільних позах, робити вдих і видих із руховим вивільненням.

4. Стоячи у вільній позі, слід тренувати вдих і видих з одночасним розслабленням.

5. Лежачи на спині, поклавши ліву руку на живіт, праву – на груди, тренують черевне і грудне дихання. Вдих – підйом черевної стінки, видих – опускання.

Цю частину музикотерапії проводять у добре провітреному приміщенні при відкритій квартирці або на вулиці. Тривалість заняття 60-80 хв, окремі елементи тривають 8-12 хв. Велику користь приносить поєднання діяльності психотерапевта, психолога, музичного педагога, балетмейстера, викладача лікувальної фізкультури, культпрацівника.

Орієнтовний конспект заняття з музикотерапії

1. «Знайомство». Під музику З. Фібаха «Поема» називають ім'я й водночас передають м'яч. Наступний учасник, отримавши м'яч, називає ім'я попереднього учасника та своє.

2. Слухання «Пори року» П. Чайковського. Після прослуховування частини

твору звук приглушується, створюючи тільки емоційний фон розмови. Психолог дістає з коробки карту із заздалегідь підготовленим іменем учасника, який з переліку музичних творів обирає улюблений. Усі слухають частину твору. Потім учасник знову називає своє ім'я, яким би йому хотілось, щоб його називали у групі, і дістає картку наступного учасника. Поступово відрекомендовуються інші.

3. Гра «Ходить пісенька по колу». Група поділяється на пари, обирає улюблену пісню й виконує її. Кожна пара виконує свою пісню.

4. «Пантоміма». Під звуки музики всі поділяються на пари. Кожна отримує завдання (наприклад, зобразити: юнак – велосипед – вулиця – світлофор – машина – перехрестя – міліціонер). Уся група відгадує та розповідає сюжет.

5. Вправа «Відлуння». Кожен по черзі показує свій музичний танцювальний рух, а потім усі разом намагаються його найточніше скопіювати.

6. Розігрується казка «Червона шапочка» (під музичний супровід). Кожен дістає свою роль.

7. Під музичний супровід К. Вебера «Запрошення до танцю», лежачи, діти малюють безперервну лінію спочатку однією рукою, а потім – обома.

8. Музична релаксація (музичний твір І.С. Баха «Концерт ре-мінор для клавесина з оркестром») за методом Шульца. Бесіда про почуття, настрій, враження від музичної релаксації.

9. У ритмі музики учасник демонструє просту комбінацію елементів тілесної гри. Учасники, сидячи в колі, намагаються повторити те, що демонструє ведучий. Елементи гри не мають повторюватися.

10. Під музичний супровід у стилі народної музики кожен обирає собі інструмент і намагається в такт відтворити музичні звуки. Коли всі учасники продемонструють гру, всі разом грають як оркестр.

11. Вправа «Музична загадка». Учасник пригадує пісню, у якій використовується якесь одне слово. Наступний учасник наспівує будь-яку пісню, де є це слово.

12. Під музику А. Вівальді «Симфонія сі-мінор» усі стоять у колі, тримаючись за руки. Із заплющеними очима намагаються погойдуватися в такт музики і злитися з нею.

13. Наприкінці заняття кожен з учасників розповідає, як він почувається, який у нього настрій. Які твори справили враження, щоб хотілось їх послухати на наступних заняттях. Що заважало на занятті.

Отже, музикотерапія є складовою частиною психолого-педагогічних і психотерапевтичних методик, загальне завдання

яких – збереження психічного здоров'я й запобігання емоційним розладам.

Основна мета музикотерапії – подолання бар'єрів у спілкуванні, покращення розуміння себе та інших, зняття психічного напруження, створення можливостей для самовираження, набуття навичок адекватної групової поведінки та соціалізації молодшої людини в суспільстві.

Форма роботи з методикою має бути орієнтована на індивідуальні особливості того, хто проводить заняття, його погляди на музикотерапію та творчу уяву.