

Музыкальная психотерапия

Музыкальная психотерапия вместе с арттерапией, т. е. терапией средствами изобразительного искусства, может стать эффективным методом лечения школьных неврозов, которые сегодня все больше поражают не только учащихся, но и учителей. Растут нервно-психические нагрузки и перегрузки, как в процессе получения образования, так и в современной жизни вообще. Поэтому выпускники школ сегодня должны владеть не только хорошими навыками в области интеллектуальных операций, но и обладать умениями и навыками жизни в современном обществе, знать, как справляться с его требованиями и преодолевать субъективные трудности, неминуемо возникающие на жизненном пути каждого человека. Именно неумение жить в современном, сложно организованном обществе приводит сегодня многих людей к различным формам отклоняющегося поведения, к которому надо относить не только уголовные правонарушения, но и излишнее потребление алкоголя, табакокурение, а также попытки к самоубийству - свести счеты с жизнью. Нынешняя школа должна всеми возможными средствами помочь обществу решать эти проблемы. Одним из таких средств и является музыкальная психотерапия.

Настоящие рекомендации в области музыкальной психотерапии сводятся, в сущности, к достаточно простым советам, суть которых в том, что для успокоения пациента ему необходимо дать прослушать тихую и спокойную музыку, а для того, чтобы активизировать его, - веселую и громкую. Основываясь на этих нехитрых принципах, и проводится в большинстве случаев лечебная музыкотерапия, имеющая дело по большей части только с восприятием музыки и исключая ее исполнение и творчество.

1. *"Прогулка по сказочному лесу"* (Н. Римский-Корсаков. Ария Февронии из первого акта оперы "Сказание о невидимом граде Китеже"). Шаги в медленном темпе, представляя вокруг себя красивый пейзаж и показывая главным жестом другим величии природы.

2. *"Праздничный марш"* (Н. Римский-Корсаков. Вступление к первому акту оперы "Сказка о царе Салтане"). Представить себя идущим на праздник в нарядной праздничной одежде. Идти уверенным, решительным шагом. Спина прямая: голова приподнята.

3. *"Крадущаяся кошка"* (Д. Пуччини. Вальс Мюзетты из оперы "Богема"). Движение по кругу, шагая на "раз" каждого такта. Движения плавные, тяжесть корпуса переносится постепенно с одной ноги на другую.

4. *"Порхающая бабочка"* (А. Дворжак, Юмореска). Легкие пружинистые шаги со взмахом рук, изображая бабочку.

5. *"Любование цветком"* (Ф. Шуберт. 12 лендлеров, ор. 17, № 3). Участники группы по кругу на каждый такт медленного вальса плавными движениями передают друг другу цветок, любясь им и наслаждаясь его ароматом.

6. *"Встреча и разлука"*. Танец исполняется одними руками на музыку

медленного вальса. Сначала участники группы выполняют упражнение индивидуально, затем - в парах.

7. *"Вождение за нос"*. Участники танцуют в парах вальс, водя друг друга за воображаемую ниточку, идущую от руки к носу партнера.

8. *"Зеркало"*. Один из партнеров делает произвольные ритмические движения, другой повторяет их в зеркальном отражении.

9. *"Вертушка"* (Русская народная песня "Под яблонью зеленою"). Участники стоят в шеренгах друг против друга. Движение - бег (шаг на каждую восьмую долю такта).

Такты 1—2. Первая пара выбегает в середину, делая навстречу друг другу 8 шагов.

Такты 3—4. Точно на "раз" 3-го такта взяться руками под руку и кружиться 8 шагов.

Такты 5—6. Пробежать 8 шагов к следующему, стоящему в своей шеренге.

Такты 7—8. На счет "раз" 7-го такта подбежавшие берут левой рукой под левую руку стоящего рядом и кружатся с ним.

10. *"Делай, как я"*. Участники группы идут за лидером, который выполняет произвольные движения. Идущие за ним повторяют эти движения. После прохождения одного круга лидер меняется. Каждый из участников должен побывать в роли лидера, стараясь показывать другие движения.

11. *"Вечное движение"*. Групповая ритмико-двигательная композиция, исполняемая под современную танцевальную музыку. Каждый участник группы придумывает собственное оригинальное движение, которое он подстраивает к ритму движения товарища, исполняющего свое движение. Все вместе, группа из 14—16 человек, исполняет динамическую композицию. Вид ее может напомнить сложный технический агрегат или станок.

12. *"Стоп кадр"*. Участники исполняют произвольный танец, во время которого внезапно дается команда "Стоп!" Следует замереть, проанализировать свое мышечное состояние и подумать, какое внутреннее состояние оно могло бы выражать. Одни и те же повторяющиеся позы говорят не только о бедном репертуаре физических движений, но и о бедности эмоций.

13. *"Карнавал животных"*. Танцы зверей, птиц, насекомых, рыбок и т. п. наподобие тех этюдов, которые К.С. Станиславский и его последователи предлагают для развития сценических движений актера. Каждое приобретенное в процессе упражнения и наблюдений новое движение означает вместе с тем приобретение новой степени внутренней свободы. Движения танца, скажем, белки, отличаются от движений танца слона, и в одном случае будет тренироваться душевная легкость и полётность, а в другом - солидность и устойчивость. Очень подходит для выполнения этого задания музыка К. Сен-Санса из сюиты "Карнавал животных".