Запорожский национальный университет

Министерство науки и образования Украины

РЕФЕРАТ

НА ТЕМУ:

«**ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИСКУССТВА**»

Запорожье 2010

**План**

Введение

1. Терапевтические возможности искусства

История использования искусства как терапии

Направления использования искусства в коррекционной работе

Антропософское лечение искусством

2. Терапевтические возможности музыкального искусства

Вывод

Литература

### Введение

Возможности искусства многогранны. Искусство формирует интеллектуальные и нравственные качества, стимулирует творческие способности, содействует успешной социализации. Искусство лечит. Лечение искусством называется арттерапией (от греч. “арт” — искусство). В арттерапии используют уже существующие произведения искусства; побуждение клиентов к самостоятельному творчеству; творчество самого специалиста — лепка, рисование и др., направленное на взаимодействие с клиентом. Лечение входе чтения клиентом специально подобранной социальным работником литературы с ее анализом и объективной оценкой состояния пациента называют библиотерапией. Лечит музыка, театр, живопись, кино. [1]

В данной работе будет рассматриваться история понимания искусства как способа лечения, как способ воздействия на человеческую душу и его физиологию.

Музыка наиболее эффективное средство воздействия на человека и данный факт будет рассматриваться во 2-й части данной работы, а также будут приведены примеры эффективного влияния музыки и связь определенных музыкальных произведений с функционированием организма человека.

Объект исследования – влияние искусства.

Предмет – терапевтические возможности искусства.

Цель – изучение терапии искусством.

Задачи:

-определить терапевтические возможности искусства;

-изучить историю использовать искусство как терапии;

-проанализировать направления использования искусства в коррекционной работе;

-изучить антропософское лечение искусством;

-проанализировать терапевтические возможности музыкального искусства.

**1. Терапевтические возможности искусства**

### История использования искусства как терапии

Уже на заре человеческой цивилизации жрецы, а затем врачи, философы, педагоги использовали разные виды искусства для лечения души и тела. Они задумывались над тайнами влияния живописи, театра, движений, музыки, пытаясь определить их роль как в восстановлении функций организма, так в формировании духовного мира личности.

Использование разных видов искусства в целях врачевания наблюдалось в Древней Греции, Китае и Индии.

В Древней Греции изобразительное искусство рассматривали как эффективное средство воздействия на человека. В галереях выставляли скульптуры, олицетворявшие благородные человеческие качества («Милосердие», «Справедливость» и др.). Считалось, что, созерцая прекрасные изваяния, человек впитывает все лучшее, что они отражают. То же самое относится к картинам великих мастеров. [2]

С ходом времени накапливался опыт положительного влияния искусства на человека, и к середине ХХ века сформировалось направление – арт-терапия (art – искусство, artterapy буквально – терапия искусством) с целью воздействия на психоэмоциональное состояние человека. В настоящее время существует целая международная сеть центров и институтов арт-терапии в США, Канаде, Европе и Израиле, а в 1994г. создана Международная Ассоциация Терапии Творческим Выражением.

Сдерживание творческой энергии наоборот может стать причиной возникновения многих внутренних и внешних конфликтов, смысл арт-терапии в её высвобождении. Стимуляция творчества может служить психопрофилактическим средством. Во время творческого акта происходит некая подсознательная нейтрализация различных инстинктивных агрессивных импульсов и эмоциональных состояний неудовлетворённости, депрессии, подавленности, тоски или гнева, и таким образом снижается опасность их нежелательного проявления в социальной среде. Рисование, живопись или лепка являются самыми безопасными способами разрядки внутреннего напряжения.

Творческие люди лучше концентрируют свою энергию и свои силы для преодоления препятствий и разрешения внутренних и внешних конфликтов. За счёт чего это происходит? Учёные установили, что за рациональность принятия решений на заданные нам жизнью вопросы отвечает левое полушарие нашего мозга его называют ещё "логическим", а за эмоции отвечает – правое. Когда мы попадаем в замкнутый круг проблем и трудно представляем себе выход из такой ситуации, так как некоторые проблемы могут быть слишком сложными для рационального мышления, начинают проявляться агрессивность или апатия, развиваются различные болезни, происходит, как бы, перенапряжение нашего «логического» полушария. В такой ситуации важно включить в работу «эмоциональное» полушарие и дать мозгу возможность расслабиться, отвлечься, перевести проблему из сферы логического решения в сферу чувств и интуиции. Активизация правого полушария позволяет посмотреть на существующую проблему с новой точки зрения и на подсознательном уровне, интуитивно, способствует её решению, а в результате происходит выздоровление. [3]

В Европе практика использования изобразительного творчества в лечении больных, имеющих психические расстройства, относится к началу XX в. В Великобритании такой деятельностью занимались М. Ричардсон, Дж. Дебуффе, Е. Гутман и др. Осуществляется взаимодействие представителей «художественного мира» с психиатрами. Изобразительная деятельность психически больных оказывается объектом научного осмысления, применяется в целях диагностики. Опыт использования художественного творчества в преодолении недугов и ускорении процессов восстановления и реабилитации описан в книге А. Хилла «Изобразительное искусство против болезни» (1945). Он ввел в европейскую науку и практику термин «арттерапия» по отношению к изобразительному искусству как средству лечебного воздействия (А. И. Копытин). [4]

Группа исследователей под руководством профессора Марины де Томмазо (Marina de Tommaso) из университета города Бари (University of Bari), Италия, установила, что красивые картины могут снижать боль, пишет сегодня Daily Telegraph со ссылкой на New Scientist. Ученые надеются, что новые результаты убедят больницы и госпитали больше заботится об украшении помещений, в которых находятся больные.

В ходе исследования группу людей, состоящую как их мужчин, так и их женщин, попросили посмотреть 300 картин работы таких мастеров как Леонардо да Винчи и Сандро Боттичелли, а также отобрать из них по 20 картин, которые они находят самыми красивыми и самыми некрасивыми. На следующем этапе испытуемым показывали эти картины или не показывали ничего, оставляя большую черную стену для картин свободной, и одновременно ударяли участников коротким лазерным импульсом, сравнимым по силе с прикосновением к раскаленной сковороде. Было установлено, что когда люди наблюдают картины, которые им нравятся, боль ощущает в три раза менее интенсивно, чем в случаях, когда они вынуждены смотреть на некрасивые картины или черную стену. [5]

Отечественная школа использования искусства в лечении и коррекции в последние годы достигла огромных успехов и показывает, что разные средства искусства, особенно музыка, оказывают лечебное и коррекционное воздействие как на физиологические процессы организма, так и на психоэмоциональное состояние человека.

Положительное влияние искусства на центральную нервную систему отмечали психиатры А. Л. Гройсман и В. Райков. Последний указывал на психокоррекционное воздействие живописи на человека, особенно при его активном участии в изобразительной деятельности и создании живописного произведения. Наблюдения психотерапевта С. Мамулова показали, что нормализации деятельности сердечно-сосудистой системы помогает музыка, исполняемая на кларнете и скрипке.

Воздействие мелодичной музыки обеспечивает седативный эффект, музыка ритмичная, энергичная, с умеренным темпом и динамикой является тонизирующей при восстановительной сосудистой терапии, в том числе при нарушении мозгового кровообращения (И. М. Гринева).

### Направления использования искусства в коррекционной работе

В настоящее время можно выделить несколько направлений использования искусства в коррекционной работе: психофизиологическое (связанное с коррекцией психосоматических нарушений), психотерапевтическое (связанное с психо-эмоциональной сферой), психологическое (выполняющее катарсистическую, регулятивную, коммуникативную функции), социально-педагогическое (связанное с развитием эстетических потребностей, расширением общего и художественно-эстетического кругозора, с активизацией потенциальных возможностей ребенка в практической художественной деятельности и творчестве). Реализация этих направлений в работе с детьми с проблемами осуществляется через определенные психокоррекционные, коррекционно-развивающие методики, которые используются в рамках артпедагогики и арттерапии. [6]

Терапия искусством — это один из методов психологической работы, использующий возможности искусства для достижения положительных сдвигов в эмоциональном, интеллектуальном и личностном росте человека. Каждый из нас имеет возможность выразить себя с помощью линий, цветов, звуков или движений, приобретать новый опыт невербального общения, который поможет в будущем облегчить отношения с другими людьми.

Не только дети, но часто и взрослые не в состоянии справиться со своими эмоциями. Мы живем по правилам, понуждаем себя постоянными «Нужно, нужно, нужно...», забывая о наших желаниях. Из-за этого возникает внутреннее недовольство, которое человек, будучи существом общественным, пытается держать в себе. В результате же страдает организм, ведь отрицательное эмоциональное состояние нередко приводит к различным болезням. Творчество в этом случае помогает снять эмоциональное напряжение, гармонизировать внутренний мир и достичь взаимопонимания со внешним. Конечно, это может быть не только рисование, но и аппликации, вышивка, фотографирование, моделирование из спичек, проза, поэзия и еще многое, так или иначе относящееся к искусству.

Арттерапия полезна каждому, поскольку помогает открыть миру свой творческий поиск ответов на вечные вопросы: «Что такое мир, в котором я живу?», «Кто я в этом мире?» Именно творчество побуждает человека по-новому посмотреть на обычные вещи, преодолеть препятствия, ранее казавшиеся непреодолимыми, и разрешить все конфликты. [7]

Анализ современных исследований по терапии искусством позволяет усматривать доказательства полезности этого метода для лечебных целей в том, что он:

1) предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально приемлемой манере. Рисование, живопись красками или лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;

2) ускоряет прогресс в терапии. Подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем в разговоре во время вербальной психотерапии. Невербальные формы коммуникации могут с большей вероятностью избежать сознательной цензуры;

3) дает основания для интерпретаций и диагностической работы в процессе терапии. Творческая продукция ввиду ее реальности не может отрицаться пациентом. Содержание и стиль художественной работы предоставляют терапевту огромную информацию, кроме того, сам автор может внести вклад в интерпретацию своих собственных творений;

4) позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми. Иногда невербальное средство оказывается единственным инструментом, вскрывающим и проясняющим интенсивные чувства и убеждения;

5) помогает укрепить терапевтическое взаимоотношение. Элементы совпадения в художественном творчестве членов группы могут ускорить развитие эмпатии и положительных чувств;

6) способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка. Рисование, живопись красками и лепка приводят к необходимости организовывать формы и цвета;

7) развивает и усиливает внимание к чувствам. Искусство возникает в результате творческого акта, который дает возможность прояснить зрительные и кинестетические ощущения и позволяет экспериментировать с ними;

8) усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность. Побочным продуктом терапии искусством является удовлетворение, возникающее в результате выявления скрытых умений и их развития. Суммируя эти данные исследований эффективности терапии искусством, необходимо подчеркнуть, что использование художественных приемов в процессе проведения группы также позволяет глубоко изучать фантазирование и воображение, разрешать конфликты между членами группы и помогать им в достижении гармонии. [8]

Жизненные процессы и функции органов в организме, изначально протекающие согласно естественным закономерностям, нуждаются во время болезни в сознательной организации.

### Антропософское лечение искусством

В антропософской медицине, исходя из познаний эффективных закономерностей в природных процессах и в проявлениях сущностей человека, разработаны терапевтические пути занятий с привлечением искусства.

Антропософское лечение искусством гармонизуют и различным образом возбуждают динамику физической, физиологической, душевной и духовной деятельности человека. Упорядочивая и организуя, они ведут пациента к эффективной саморегуляции вплоть до органического уровня.

Лепка. При создании пластических форм в живом взаимодействии привносятся мысли, переживания и действия. При лечении во время создания форм целенаправленно активируются процессы возникающие и минующие, так же как и процессы развития и превращения. Благодаря этой терапевтической работе укрепляются созидательные силы организма. Стимулируются возбуждение и структурирование процессов как физиологических, достигающих построения и регенерации органов, как способность к концентрации и ориентации пробуждённого сознательного духа.

Живопись. Ведомое терапевтом погружение в переживание формы и цвета открывает с помощью образов /форм/ полярности, восхождения и проникновения доступ к изначальным качествам переживания души. С помощью целенаправленного применения цвета, движения и формы, а также с помощью различных техник и средств живописи стимулируется развитие души и возбуждаются выравнивающие процессы в функциональной и органической областях. В рисовании и в рисовании форм работают с осознанным созданием формированием линии, ритмических порядков движения и с полярностями светлого и тёмного.

При этом инициируются способности концентрации и ориентирования или производится освобождающее противодействие судорожным или застойным состояниям. [1]

Речь. Терапевтически ведомое формирование речи конфронтирует со способностью говорить. В целенаправленным обращением с речью, голосом и дыханием стимулируются самовосприятие, самооценка, и нахождение идентичности/ отождествления. С этим связано также сознательное становление социальной принадлежности. Благодаря терапевтической работе с речью, голосом и дыханием создаётся сила самолечения индивидуума.

Музыка. Музыка ведёт внешнее и внутреннее, физическое, физиологическое и душевное дыхание к единству. Терапевтически с помощью музыки обращаются к внутренним переживаниям, побуждаются формирующие способности и оказывается воздействие на упорядочивающие взаимосвязи функций органов. На не речевом уровне стимулируются процессы, связанные с коммуникацией, со способностями понимания и переживания. Стимулируются процесс слушания и умение концентрироваться, осознанно познаются двигательные процессы и воспринимаются воздействия, уравновешивающие, приводящие к болезни односторонности. [16]

**2. Терапевтические возможности музыкального искусства**

Музыка – не только фактор облагораживающий, воспитывающий, но и целитель здоровья.

В.М. Бехтерев

Виднейшие древнегреческие философы Пифагор (VI в. до н. э.), Аристотель, Платон (IV в. до н. э.), указывали на профилактическую и лечебную силу воздействия музыки. Они считали, что музыка устанавливает порядок во всей Вселенной, в том числе нарушенную гармонию в человеческом теле. Было замечено, что музыка, прежде всего ее основные компоненты — мелодия и ритм, изменяют настроение человека, перестраивают его эмоциональное состояние.

Известны идеи Платона, связанные с музыкотерапией. По его мнению, ритмы и лады, воздействуя на мысль, делают ее сообразной им самим. Вслед за Платоном и Пифагором идеи о влиянии искусства на человека развивал Аристотель в учении о катарсисе — концепции очищения души человека в процессе восприятия искусства. Он указывал, что такое очищение (катарсис) подобно устранению необузданного пафоса, как и субъективного буйства — следовательно, обновлению моральных критериев, а именно: обособившийся в своих страданиях от жизни общества индивид поднимается от своей частной единичности до всеобщности, последнее идентифицируется с жизнью и устремлениями общества. [18]

Музыкотерапия широко использовалась и в Древней Индии. Она основывалась на идее единства Вселенной и закона ритма, воздействующих на духовную сущность человека.

Особое место в воздействии на человека в индийской музыкотерапии занимает пение. Вокальное искусство более естественно по сравнению с инструментальным, поэтому считается более высоким.

В Древней Индии считалось, что в голосе выражает себя душа. Сначала вызывается активность в уме. Ум с помощью мысли проецирует тонкие вибрации в ментальном плане. При этом вибрации в виде дыхания через внутренние органы (область живота, легких, носоглотки) образуют голос. Голос выражает позицию ума, ложную или истинную. Он также обладает силой магнетизма как идеальный природный инструмент. [9]

Во Франции и Голландии музыкотерапия широко используется и в практике психотерапии, и в хирургии. При этом музыка подбирается с учетом ее физиологического воздействия на организм, особенностей человека, его заболевания. В Голландии музыка используется и при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Определенная классическая музыка оказывает позитивное влияние на сердечно-сосудистую систему человека, помогает справиться с одиночеством, улучшает самочувствие человека.

Известный французский отоларинголог А. Томатис исследовал влияние звуков высокой частоты на психику человека. Он показал, что человек не просто слышит: воспринимаемые им колебания воздействуют на нервы внутреннего уха и, преобразуясь там, в электрические импульсы, направляются в мозг. [10] В США музыкотерапия получила признание после второй мировой войны, когда она успешно применялась при лечении эмоциональных расстройств у ветеранов. Дальнейшее развитие музыкотерапии отмечалось после демонстрации ее эффективности в работе с детьми и престарелыми людьми. В США в 1950 г. создана Национальная ассоциация музыкальной терапии.

В Германии в 1985 г. при медицинском факультете университета Виттен Хердеке был создан Институт музыкальной терапии, где музыкотерапия применяется во многих областях медицины: детской и общей психиатрии, педиатрии, невропатологии, интенсивной терапии и др. [11]

История оставила немало фактов, свидетельствующих о терапевтических возможностях музыкального искусства. Первым, кто научно объяснил лечебный эффект музыки, был Пифагор. В III веке до нашей эры в Парфянском царстве был создан музыкально-медицинский центр, где с помощью специально подобранных мелодий лечили от тоски, нервных расстройств, сердечных болей. Выдающийся психоневролог академик Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет растущую усталость и придает физическую бодрость.

С 1969 г. в Швеции существует музыкально-терапевтическое общество. Благодаря сотрудникам этой организации всему миру стало известно, что звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа. Но еще академик Б.В. Асафьев рассматривал колокольный звон и его типы как особую сферу народной музыки.

Западные ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом. Духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнивать музыку с лекарствами, то религиозная музыка – анальгетик в мире звуков, то есть она облегчает боль. Пение веселых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию. Но самое большое воздействие на человека оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца еще не объясненный, так и назвали – «эффект Моцарта». Медики установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца. Кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, флейта оказывает положительное воздействие на легкие и бронхи, а труба эффективна при радикулитах и невритах. [10]

Начиная с XIX века, наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии музыки на человека, полученных в результате экспериментальных исследований. Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, что приводит к снижению заболеваемости, улучшению обмена веществ и активизации восстановительных процессов. В начале ХХ века было экспериментально доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма, электромагнитные волны воздействуют на изменение кровяного давления, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания. Не случайно в современной медицине все большее распространение получает, наряду с фитотерапией и арт-терапией, музыкотерапия – восстановление здоровья при помощи занятий музыкой.

В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 г. Музыкотерапия становится признанной наукой. В целом ряде западных вузов сегодня готовят профессиональных докторов, врачующих музыкой. Россия также взяла на вооружение этот опыт. При Музыкальной академии имени Гнесиных создано отделение музыкальной реабилитации. Отделение музыкотерапии и реабилитации успешно работает и в Российской академии медицинских наук. Педагогам-музыкантам необходимо идти в ногу с актуальными тенденциями в науке. Музыкальная терапия вместе с арт-терапией, то есть терапией средствами изобразительного искусства, может стать эффективным методом лечения школьных неврозов, которые сегодня все чаще поражают учащихся. Уроки музыки могут дать уникальную возможность реализовать в школе здоровьесберегающие технологии. [13]

Музыкальная терапия - это контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации, образовании и воспитаний детей и взрослых, страдающих от соматических и психических заболеваний.

В последние годы заметно вырос интерес специалистов к механизму воздействия музыки на ребенка с ограниченными возможностями здоровья.  Современная специальная психология и педагогика в значительной степени ориентированы на использование в коррекционной работе музыкотерапии как важного средства воспитания гармоничной личности ребенка с проблемами, его культурного развития [12].

Существует множество различных подходов, направленных на реабилитацию детей-инвалидов посредством музыкотерапии. Мы рассматриваем музыкотерапию как один из видов арт-терапии (синтез нескольких областей научного знания: искусства, медицины и психологии), как совокупность методик, построенных на применении разных видов музыкальной деятельности [12]. Нам близок подход Карла Кенига к музыкальной терапии в лечебной  педагогике: чтобы достичь глубокого влияния музыки на организм, больной должен сам активно действовать (петь, играть на музыкальном инструменте, воплощать музыку в движениях).

Сущность музыкотерапии мы видим в способности вызывать у «особого» ребёнка положительные эмоции, которые оказывают лечебное воздействие на психосоматические и психоэмоциональные процессы, мобилизуют резервные силы ребёнка, обусловливают его творчество во всех областях искусства и в жизни в целом. [14]

Таким образом, групповая музыкотерапия в процессе реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья необходима как способ эмоционального воздействия на ребенка с целью коррекции имеющихся физических и умственных отклонений, как способ невербальной коммуникации, а также как один из возможных способов познания мира. Музыкотерапия может быть включена в индивидуальную программу развития детей-инвалидов в сочетании с другими видами коррекционной  работы и с успехом использоваться в учреждениях социальной сферы.   [14]

Философ Алкуин дал музыке удивительную характеристику: «Музыка – наука, которая говорит о цифрах, находящихся в звуках», объясняя это тем, что музыка – наука о красоте, а красота есть во всем том, в чем есть сходство, правильность, симметрия частей. Г. Анфилов в книге «Физика и музыка» (М., 1964) пишет: «Ушная раковина по форме напоминает эмбрион человека, где можно обнаружить точки, связанные со всеми внутренними органами. Заболит живот – активизируется точка в верхней части уха. Глаза – точка в нижней части ушной раковины. Следовательно, массаж уха стимулирует деятельность нашего организма». Немецкий ученый Гельмгольц обнаружил во внутреннем ухе крошечный рояль. Математик Лейбниц как-то заметил: «Музыка есть бессознательное упражнение души в арифметике».

И.И. Мечников в «Этюдах оптимизма» предлагает сохранить в жизни оптимизм, призвав на помощь красоту окружающего мира. Он считал, что для сохранения памяти до глубокой старости нужно слушать много музыки, стараясь запоминать мелодии. Многие выдающиеся поэты пользовались дополнительной подпиткой от музыки и живописи (А.С. Пушкин, М.Ю. Лермонтов, А.А. Блок, О.Э. Мандельштам и другие), что давало дополнительную мощь их таланту. Интересно по этому поводу сказал Ч. Дарвин: «Если бы мне пришлось пережить свою жизнь, я установил бы для себя правило читать какое-то количество стихов и слушать какое-то количество музыки по крайней мере один раз в неделю. Быть может, путем такого упражнения мне удалось бы сохранить активность тех частей мозга, которые теперь атрофировались».

Музыка, помогающая создать гармонию тела и души: Клаудио Монтеверди – мадригалы; Жан Батист Люлли – сюиты для оркестра; Антонио Вивальди – концерты для двух мандолин; Кристоф Виллибальд Глюк – опера «Орфей и Эвридика»; Вольфганг Амадей Моцарт – можно сказать, любое его произведение дает заряд положительной энергии; Людвиг ван Бетховен – его музыка оказывает огромное воздействие на человека; Фридерик Шопен – его романтические по стилю произведения действуют на человека умиротворенно, заставляя верить в долгую безмятежную жизнь; Джузеппе Верди – прежде всего оперы «Риголетто», «Травиата», не меньшее влияние на психику человека оказывает его «Реквием»; Лео Делиб – опера «Лакме», балеты «Сильвия», «Коппелия», музыка которого эффективна на занятиях с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата; Клод Дебюсси – основоположник музыкального импрессионизма, направления, опирающегося на отражение настроения при помощи оттенков цветов, звука. Не случайно его произведения носят поэтические названия: «Девушка с волосами как лен», «Что видел восточный ветер», «Лунный свет», «Арабески», «Маски». Музыка коммуникативного характера, создающая атмосферу взаимного доверия, вызывающая положительные эмоции: Бетховен – Романс для скрипки с оркестром фа-мажор; Мендельсон–Бартоли – Концерт для скрипки с оркестром ми-минор, 2-я и 3-я части; Сметана – симфоническая поэма «Влтава»; Моцарт – симфония «Юпитер» до-мажор, 2-я часть, симфония ля-мажор, 1-я часть, «Маленькая ночная серенада», 2-я часть, Фортепианная соната ля-мажор, тема с пятью вариациями. Музыка реактивного характера, разрешающая аффективно-динамическую реакцию, своего рода катарсис. Рекомендуется двухтемная музыка, вызывающая интенсивные отрицательные и положительные реакции: Бетховен – Пятая симфония, 1-я часть; соната «Апассионата», 2-я и 3-я части; Шуберт – Неоконченная симфония, 1-я часть; Чайковский – Первый концерт для фортепьяно с оркестром, 1-я часть; Шуман – Четвертая симфония ре-минор, 2-я часть; Дворжак – Девятая симфония ля-минор, 2-я часть; Равель – «Болеро».Для профилактики утомляемости, при нервном истощении рекомендуется слушать «Утро» Грига; «Рассвет на Москве-реке» Мусоргского; романс «Вечерний звон»; мотив песни «Русское поле»; «Времена года» Чайковского; «Лунный свет» Дебюсси; «Грезы» Шумана: они улучшают внимание, помогают сосредоточиться.

Размеренная речь, пение, шум природы могут замедлять сердцебиение, регулировать пульсацию. Избавлению от гипертонии может способствовать музыка Баха, Бартока, Чайковского, Шопена, Сибелиуса. Стимулируют работу желез внутренней секреции журчание ручья, шум прибоя, звук водопада, шелест листьев, шуршание колосьев. Стабилизирует давление музыка Шопена, Штрауса, «Лебединое озеро» Чайковского. Нормализуют кровяное давление и сердечную деятельность «Свадебный марш» Мендельсона, Концерт Баха для двух скрипок. Снимает головную боль и невроз прослушивание знаменитого полонеза Огинского. Нормализуют сон и работу мозга сюита Грига «Пер Гюнт», Концерт Моцарта для кларнета. Музыка Моцарта способствует развитию умственных способностей у детей.

Ритмические инструменты особенно пригодны для воздействия на двигательные расстройства. Ритм бубна повышает уровень природного этанола (природный алкоголь), что может способствовать лечению от алкоголизма. Струнные инструменты действуют своим проникновенным длительным и ясным звуком, способствующим душевной гармонии, психическому успокоению.

Ксилофон и другие так называемые металлофоны побуждают к общению и контакту.

### Вывод

Говоря об терапевтических возможностях искусства, чаще всего имеют в виду именно изобразительное искусство. Картины, написанные масляными или акварельными красками, рисунки карандашами, мелками, фломастерами, составление коллажей и т. п. – все это арт - терапия. В зависимости от вида заболевания (чаще всего речь идет о заболеваниях душевных, но не всегда), этот вид терапии может использоваться и как основной, и как вспомогательный.

Суть терапии искусства в том, что пациент переносит на бумагу или полотно свои эмоции, воспоминания, страхи и надежды. Разумеется, уровень художественного таланта в данном случае не имеет значения. Важно то, что пациент может посредством изобразительного искусства выразить переживания, воссоздать то, что травмировало и привело к заболеванию и вероятно найти пути для борьбы и выздоровления, или хотя бы улучшения состояния пациента.

С помощью искусства пациент может высказать то, что у него на душе – и это зачастую легче сделать посредством изобразительного искусства, чем вербально. Также данный вид терапии помогает «выпустить на свободу» всегда подавляемые чувства, а еще позволяет пациенту сосредоточится на своем внутреннем мире, внимательно разглядывая то, что обычно скрыто завесой повседневности.

И, как известно на практике уже давно доказано, что искусства может лечить серьезные заболевания как душевные, так и физические.

Особенно огромный терапевтический эффект имеет музыка. На практике как в социальных учреждениях, так и в домашних условиях необходимо слушать музыкальные произведения с целью лечения и профилактике различных заболеваний.

### Литература

1. Тетерский С.В.Введение в социальную работу: Учебное пособие.— М.: Академический Проект, 2002— 496 с.
2. Выготский Л.С. Психология искусства. — М., 1968.
3. Уроки изобразительного искусствалечат// www.cavespirit.com|ru|into\_ru\ art\_therapy
4. Мелик-Пашаев А. А. Педагогика искусства и творческие способности. - М., 1981.
5. Лечение искусством  vokrugsveta.ru.
6. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей // Избр. тр.: В 2 т. - М, 1985. - Т 1.
7. Роксолана Гнатюк Когда искусство лечит// Зеркало недели. - 2003. - № 36 (461)
8. К.Э. Рудестама "Групповая психотерапия" М.: Прогресс, 1990.
9. Комиссарова Л.Н., Костина Э. П. Наглядные средства в музыкальном воспитании дошкольников. — М., 1986.
10. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика. — М., 1999.
11. Григорьева Л.П. О системе развития зрительного восприятия при нарушении зрения // Психол. журнал. — 1998. — Т. 9. - № 2.
12. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании /Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко,  Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. – М., 2001.
13. Елена ЛОБАНОВА Терапевтические возможности музыкального искусства // Психол. журнал. — 1999. - № 4.
14. Елена Николаевна Котышева Музыкальная терапия для детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях центра социальной помощи// Психологическая газета. – 2008. - №9
15. Нина Лихолет Искусство тоже лечит! // Дошкольный психолог.-2004.- № 24
16. Вальчихина М.Д. Почему музыка лечит?//Химия и жизнь. — 1987. — №11.
17. Копытин А.И. Основы Арттерапии. — СПб., 1999.
18. Шушарджан С.В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма. - М., 1998.