

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МУЗЫКИ

Для элиминации раздражимости и агрессии: ”Хор пилигримов” Р.Вагнера, “Сентиментальный вальс” П.И.Чайковского.

Для развития внимания и сосредоточенности-“Времена года” П.И.Чайковского, “Лунный свет” К.Дебюси, “Грезы”Шумана.

Расслабляющее и успокаивающее воздействие- “Баркарола” и “Сентиментальный вальс” П.И.Чайковского, “Пастораль” Ж.Бизе, “Лебедь” К.Сен-Санса;

Тонизирующее действие-“Кумпарсита” Ж.Родригеса, “Аделита” Ф. Таррега, “Шербургские зонтики” М.Леграна.

Успокаивающий вариант музыкального тренинга (Репина Н.В, Воронцов Д.В., Юматова И.И. Основы клинической психологии. Ростов-на-Дону, 2003):

И.С.Бах. Прелюдия№1 (2 минуты). Установка на состояние покоя и отдыха.

И.С.Бах. Прелюдия №8 (4 мин. 30 сек). Расслабление мимических мышц лица.

И.С.Бах. Хор (3 мин 30 сек.) Расслабление мышц рук.

Ф.Шопен Прелюдия №4 (2 мин. 5 сек). Расслабление мышц туловища.

Ф.Шопен. Прелюдия №13 (4 мин. 35 сек). Расслабление мышц ног.

Ф.Шопен. Прелюдия №15 (2 мин. 20 сек.). Регуляция ритма дыхания и сердечных сокращений.

К.Глюк. “Мелодия” (4 мин. 5 сек.). Выход из состояния расслабленности.

Ф.Шопен. Прелюдия №17 (3 мин. 45 сек.) Общая активизация.

Справка: Наибольшее воздействие на психофизиологическое состояние оказывает органная музыка, колокола и гусли.

При прослушивании музыки правополушарных композиторов у человека активизируется правое полушарие, а при прослушивании произведений левополушарных композиторов - левое. Например, при прослушивании органной музыки левополушарного И.С.Баха у правополушарных людей может наступать состояние усталости, тревоги, раздражения, эмоционального перевозбуждения. К правополушарным композиторам относятся : Г.Берлиоз, Р.Вагнер, К.Дебюси, Г.Малер, А.Скрябин, П.И.Чайковский, Ф.Мендельсон, С. Прокофьев, И.Стравинский, Р.Шуман, к левополушарным - И.С.Бах, Г.Ф.Гендель.

Физиологическое воздействие музыки на человека связано с тем, что нервная система и мускулатура обладают способностью развития чувства ритма, поэтому необходимо для прослушивания подбирать произведения со строго выдержанными ритмами, максимально совпадающими с биологическими ритмами человека.