

Музикотерапия – лечение чрез ритмични вибрации



Още в древни времена хората са използвали влиянието на музикалните произведения върху здравето на човека. Отдавна е установено и това, че хората възприемат музиката още в пренатално състояние: ако пускате гадена мелодия на нероденото бебе, то след раждането тази музика определено ще го успокоява. Звучите наистина вършат чудеса с нашия организъм. Човешкият мозък е като антена, която приема и преобразява всеки звук. Затова все по-често медицината използва музикотерапията за лечение на проблеми дори при новородени деца. Оказва се, че не толкова мелодията, колкото темпото и ритъмът са най-съществени при въздействието върху човешкия организъм. Вибраци-

ите са основното, затова в музикотерапията се включват преди всичко ударни инструменти. Музикалният ритъм влияе не само на емоционалното, но и на физическото ни състояние. Вибрациите могат да се отразят на уменията ни (да подсилят паметта), на кординацията и равновесието.

Музикотерапията може да се използва и за рехабилитация и лечение, и като превенция – дори по света вече се продават дискове с различна музика за емоционално равновесие, за

В Германия, САЩ, Великобритания, Австралия, Южна Америка вече има центрове и институти по музикотерапия. За лечението на различните заболявания се подбират различни мелодии и различни инструменти. Музикотерапевтите и лекарите провеждат съвместни изследвания и тестове и вече са определени някои доста специфични видове музика, които въздействат на точно определени части от човешкия организъм. Например в болница в Мюнхен към медикоментозното лечение на заболявания на стомашно-чревния тракт се добавя ежедневно слушане на Бетовен и Моцарт, което води до по-бързо възстановяване (защото симфоничната музика влияе на киселинността на стомашния сок).



семейна хармония, за възстановяване на енергийното поле... И ако човек, щом усети някакъв емоционален проблем, намери правилната музика, може да прегодвори влошаване на здравето си. При този вид терапия се използват и слушането, и създаването на музика. Понякога на пациентите се пускат определени музикални произведения, а в други случаи се използва възможността те сами да импровизират, като за това съвсем не се изисква музикално образование. Целта е да се постигне най-доброто за състоянието на човека.

Музикотерапия се използва при доста широк кръг от проблеми: неврози, гастрит, язва, двигателни проблеми, подобрява кръвообращението, има седативно действие. Влияе на обменните процеси, дихателната и сърдечносъдовата система.

Ср: Shutterstock

Лилия Ахтарова, психотерапевт – сертифициран музикотерапевт и арт терапевт

Изкуствата са лечебни инструменти

Къде може да се лекуваме с терапия чрез изкуство?

– Най-добре е да се потърси психотерапевт или психолог, който употребява в своята работа изкуства.

Има ли достатъчно специалисти у нас?

– Все още не, за съжаление. Но след като няколко души се обучихме в чужбина и с чужди лектори у нас, създадохме обучителна програма към Българска асоциация по музикотерапия, която действа от две години насам.

При какви проблеми въздействат различните терапевтични методи?

– Клиентът или пациентът идва при нас със своята болка, тревога или проблем. Нашите инструменти са изкуствата и различни психотерапевтични подходи, терапевтът избира кой подход в кой момент ще използва. Работата на клиента е, когато нещо му пречи, когато не е сигурен в решенията си или вече има симптоми, за които няма соматично (телесно) обяснение, да потърси психотерапевтична помощ. Същото е, както когато ни заболя зъб – отиваме при зъболекар и не ние избираме с кои инструменти ще прави интервенциите.

Може ли само с помощта на тази терапия да се излекува гадено заболяване или тя само придружава основното лечение?

– Някои подходи задължително са придружаващи основното лечение. Например при деца с детска церебрална парализа, аутизъм, някои душевни заболявания при възрастни музикотерапията, арт терапията



и танцовата терапия биха допълвали рехабилитационната програма.

При работа с невротични изкуството с психотерапия може да бъде единствено терапевтично средство, като не пречи на медикаментозно подпомагане, назначено от специалист психиатър.

Колко траят сеансите?

– Работа с клиентите от 10-12 до не повече от 20 сесии, стандартно – веднъж в седмицата по 90 минути.

Може ли човек да си приложи музикално самолечение или е възможно да си навреде?

– Човек може да слуша музика сам, но никой от нас не би могъл да си провежда автопсихотерапия. Съществува похват, наречен автогенна тренировка, изграден на базата на самовнушението. Това обаче не е психотерапия, нито музикотерапия, въпреки че се употребява музика.

Има ли възрастови ограничения – например за танцовата терапия?

– Няма възрастови ограничения – спрямо възрастта и целите се подбира подходящият подход за работа.

*Интервюто взе: Деляна Црънчева
Снимка: Петър Йорданов за MANIFACTURA
За контакт с Лилия Ахтарова:
lilyach@mail.orbitel.bg*