

## МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ В ТРАВМАПЕДАГОГИКЕ

Отвечая на вопрос, где в человеке живет музыка, люди, как правило, прикладывают руку к груди и говорят: «В душе!». Никто не показывает на ухо, голову, руки или гортань, хотя все эти части тела имеют отношение к звукоизвлечению или восприятию музыки. Мы чувствуем родство нашей дышащей души с удивительным искусством, берущим свое начало не в окружающей нас природе, а в незримом духовном мире. Сам жест человека, прикладывающего руку к груди, говорит о многом. В груди, в ритмическом центре человека без усталости пульсирует сердце, грудью человек дышит. Рассматривая болезнь как нарушение целостности человеческого существа, а лечение — исцеление — как возвращение утраченного единства, можно постараться найти подход к оздоровлению средствами музыки.

Мелодия, гармония, ритм — вот основные музыкальные элементы. При вдумчивом сопоставлении этих элементов с триединством человеческого существа их взаимосвязь становится очевидной. Итак, мелодия — музыкальная мысль — живет благодаря дыханию, основному и всеобъемлющему жизненному процессу. Именно дыхание, непосредственно связанное с чувством, эмоциями, душевной сферой человека, во многих случаях является «вратами» для музыкального терапевта. Глубокое или поверхностное, спокойное или прерывистое, оно отражает психическое и физическое состояние человека. Любое нарушение здоровья, любое заболевание так или иначе отражается на особенностях дыхания пациента.

В музыке дыхание непосредственно связано с пением, мелодией. Респираторный ритм, характерный для древней духовной музыки и протяжных народных песен, называют еще свободным, несвязанным. Плавное неспешное течение распева органично делится на фразы, между которыми спокойно и глубоко можно вдохнуть. В такой музыке главным является мелодический элемент. Освобождающее от внутреннего напряжения спокойное течение мелодии уравнивает дыхание. Поэтому пение, слушание или игра на инструменте мелодий в респираторном ритме являются одним из важных средств в музыкальной терапии. Много специальных певческих упражнений, уравнивающих дыхание, разработано на основе вокальной системы Вальборг Вербек, шведской певицы, нашедшей уникальные приемы работы с голосом и дыханием (упражнениями на «забывание дыхания» назвала она основной комплекс вокальных упражнений). С помощью таких упражнений, выполненных грамотно и внимательно, можно не только воздействовать на дыхание, но и нормализовать кровяное давление, снять спазмы и головную боль.



**СТЕПАНОВА  
ТАТЬЯНА  
КОНСТАНТИНОВНА**

*Учитель музыки,  
лечебный педагог,  
музыкальный терапевт,  
Центре социальной  
реабилитации «Турмалин», г. Москва*

В музыкальной терапии одним из основных «медикаментов», связанных с дыханием, является квинта, интервал, охватывающий пять ступеней гаммы. Вслушиваясь в его звучание, исследуя его феноменологически, можно почувствовать особую прозрачность, чистоту и воздушность этого созвучия. При восходящем мелодическом движении на квинту слышится вопросительная интонация, а при движении вниз — ответ-разрешение, словно вдох и выдох. Интересно, что в натуральном (обертонном) звукоряде квинта обозначается как соотношение 3 к 2, что аналогично соотношению долей легких человека. С квинты, спетой или сыгранной на специально подобранном инструменте, очень часто начинается сеанс музыкальной терапии. Квинта является основой пентатоники — музыкального строя, возникшего в глубокой древности (это был основной строй в Древнем Египте). Пентатоника незаменима в работе с маленькими детьми. Настроенные в пентатонике небольшие лиры (кантеле) и металлофоны создают особую атмосферу на музыкальном занятии. Их звучание — сама сказка. Несколько тонов, сыгранных на таком инструменте способны оживить рассказ для детей или кукольный спектакль.

В терапевтической работе пентатонические инструменты могут использоваться не только для детей. Тембр пентатонической лиры успокаивает, отрешает от земных забот, дает душе отдых и покой. Еще одно важное свойство пентатоники — это отсутствие полутонов и тритонов, то есть резких и напряженных созвучий. Благодаря этому в пентатонике можно «безопасно» импровизировать, вступать в диалог на музыкальном языке, что иногда является чуть ли не единственной возможностью самовыражения и коммуникации с другим человеком. Музыкальный диалог особенно важен в работе с людьми, страдающими аутизмом (часто именно эти люди проявляют особый интерес к музыке). Дети с одним и тем же диагнозом «аутизм» (РДА) часто имеют различные конституциональные особенности и связанные с ними проблемы поведения. В связи с этим очень важно предоставить ребен-

ку возможность самому выбрать музыкальный инструмент. Выбранный инструмент (или целый ряд инструментов) поможет педагогу найти контакт с данным ребенком.

Инструментарий антропософской музыкальной терапии очень богат. Это не только широко известные народные, исторические и профессиональные музыкальные инструменты (духовые, ударные, струнные), но и инструменты, специально разработанные и созданные для терапевтической работы. Эти инструменты, часто простые по звукоизвлечению, но качественно звучащие, вызывают, как правило, живой интерес у пациентов и желание на них играть. Сам выбор какого-либо музыкального инструмента может многое рассказать о человеке и наметить пути к гармонизации его состояния. Прислушиваясь и вглядываясь в игру пациента, терапевт замечает особенности его характера, эмоциональное состояние, физические проблемы. Освоение музыкального инструмента, восприятие особенностей его тембра часто помогают людям справиться с душевными и физическими проблемами. Например, в терапевтической работе с дыханием особую роль играют струнные инструменты. Воздействие звучания струнного инструмента, подобного лире, можно охарактеризовать как успокоение, освобождение, выдох. Настроенные на квинту бурдон-лиры широко используются музыкальными терапевтами в начальной стадии гармонизации дыхания.

Хроматическая лира (сопрано или альт) — инструмент с богатыми возможностями. Даже простое скольжение пальцами по струнам — глиссандо — удивляет красочностью. Ускоряя и замедляя это скольжение, усиливая звучность или, наоборот, затихая, можно пережить различные душевные состояния. Погружение в звуковой поток, растворение в нем, дает ощущение легкости и свободы. В отличие от глиссандо, извлечение отдельного определенного тона требует концентрации внимания и точности. Тон (тонус) есть удержание, фиксация определенной высоты звука, а это в свою очередь способствует

пробуждению сознания, концентрации внимания. Немецкий музыкальный терапевт Хайнер Руланд создал серию упражнений, основанных на переходах от глиссандо к тону и обратно. Выбранное специально для данного пациента, такое упражнение помогает справиться с нездоровой односторонностью. Многие музыкальные терапевты создают собственные произведения для лиры специально для определенного пациента, и эта музыка помогает человеку справиться с заболеванием.

Струнные смычковые инструменты являются собой известную противоположность лирам. Специальные терапевтические инструменты — гротта и псалтирь (или псалтерий). Гротты (хротты) напоминают предшественников скрипки, альты, виолончели. Их форма не столь прекрасна и совершенна как у современной скрипки, но эти инструменты проще по звукоизвлечению. Увидев гротту, один врач сказал: «Этот инструмент напоминает ребенка, отставшего в своем развитии». Однако у этого инструмента есть одна важная особенность — сам звук направлен не к слушателю, а к самому исполнителю. Это происходит благодаря особой форме (конструкции) подставки, важной детали струнного инструмента. Теноровая гротта напоминает виолончель, ее звук низкий, теплый и мягкий. Гротта согревает, оживляя процессы обмена веществ. Противоположное воздействие оказывает псалтирь. Высокий, светлый и пронзительный звук этого инструмента способен пробудить внимание, обострить восприятие. Похожее воздействие оказывают и другие инструменты с высоким звуком: духовые и ударные. При подборе инструмента для терапии необходимо учитывать как индивидуальные особенности пациента, так и специфику самого музыкального инструмента.

Звук флейты, яркий, концентрированный, ровный, собирает внимание, побуждает к действию (не случайно военные оркестры состоят из духовых и ударных инструментов). В противоположность духовым, ударные инструменты, требующие особой волевой активности, способны побудить к пению. Однако основная область применения ударных инструментов — это царство ритма: метр, такт, темп. Противоположностью респираторного ритма является такт — равномерная акцентированная пульсация в музыке. Быстрый темп, четкая ярко выраженная пульсация, как правило, повышают настроение, оживляют человека, вызывают возбуждение. Поэтому применение таких средств в музыкальной терапии требует осторожности и особого внимания к пациенту (или группе). Терапевту важно после столь радостного возбуждения суметь привести человека «в себя», успокоить. Специально подобранные ритмические упражнения способствуют уравниванию дисгармоничного состояния пациента.

Особенное значение имеют ритмические упражнения в работе с гиперактивными детьми (СДВГ).



Один из важнейших принципов в лечебной педагогике: начать взаимодействие с того состояния, в котором ребенок в данное время находится, и, встретившись с ним душевно, постепенно привести его в более гармоничное состояние. Художественный образ и ритм — вот основные приемы в работе с такими детьми. Примером могут служить образы порывистого осеннего ветра, срывающего с деревьев листья и бросающего их в реку, разыгравшейся метели, постепенно затихающей и укрывающей землю снегом, или весеннего ручейка, спешащего к широкой реке, которая спокойно уносит воды к морю. Подобные ритмические упражнения, проигранные в движении и с песней (или стихотворением) помогают детям прийти в себя, успокоиться. Ускорение темпа с последующим его замедлением в танце или ритмической игре способствуют развитию координации движения, овладению своим телом. Гиперактивные дети, как правило, «живут» в глазах, в переднем поле, быстро перескакивая с одного предмета на другой. Они становятся в прямом смысле непослушными, не замечают, как бы не слышат ни звуков, ни слов. Раскрытие, расширение слухового пространства — важная задача в работе с этими детьми. Опираясь на визуальный образ, мы стараемся поддержать его звуком. Пламя свечи, небольшой витраж или завораживающие вол-

ны «шелковой реки» — все это способно привлечь внимание даже самых беспокойных детей, а за их спиной звучит тихая, соответствующая зрительному образу музыка.

Слушание музыки, активное ее восприятие — важная часть сеанса музыкальной терапии. В концертном зале или дома мы обычно слушаем музыку, глядя на исполнителя. Для многих людей оказывается откровением восприятие музыки, сыгранной у них за спиной. Такая музыка оказывает более глубокое воздействие. Игра или пение за спиной у пациента требует от музыкального терапевта особенного внимания и осторожности. Некоторые утратившие доверие к миру люди, особенно дети, подверженные страхам, не в состоянии спокойно воспринимать звуки спиной. Приходится затратить некоторое время, прежде чем человек начнет вам доверять и спокойно слушать. Особое воздействие в таком случае оказывает звук лиры, полетный и мягкий, и специально подобранная для данного пациента мелодия.

И вот отзвучал последний музыкальный тон, тишина воцаряется в пространстве, и не хочется эту наполненную паузу прерывать ни звуком, ни словом. Потому что именно эта тишина, созданная всевозможными музыкальными средствами, и несет в себе ту загадочную целительную силу, в которой так нуждается каждая человеческая душа.