

БИБЛИОТЕКА АРТ-ТЕРАПЕВТА

Елена Тарарина

ЧЕЛОВЕК ЗВУЧАЩИЙ

**Практикум
по музыкальной
терапии**

Киев


АстаМир-В

УДК [159.98:78](076)

ББК 53.574.9

T19

Издание рекомендовано к печати президиумом
ОО «Восточно-украинская ассоциация арт-терапии»
(Протокол № 11 от 01 июня 2017 года).

Дизайн обложки
Фадея Колесника

Музыка — джерело радості мудрих людей, вона здатна викликати в народі хороші думки, вона глибоко проникає в його свідомість і легко змінює звички і звичаї (Сюнь Цзи).

Музичні терапевти, використовуючи музику, отримують можливість ефективно працювати над фізичними, емоційними, комунікативними та соціальними потребами клієнтів.

Книжка О. Тараріної «Людина, яка звучить. Практикум з музичної терапії» покликана допомогти їм у цьому.

Тарарина Е.

T19 Человек звучащий. Практикум по музыкальной терапии : науч.-метод. пособ. / Елена Тарарина. — К. : АСТАМИР-В, 2017. — 208 с. — ил.

ISBN 978-617-7083-26-8

Музыка — источник радости мудрых людей, она способна вызывать в народе хорошие мысли, она глубоко проникает в его сознание и легко изменяет нравы и обычаи (Сюнь Цзы).

Музыкальные терапевты, используя музыку, получают возможность эффективно работать над физическими, эмоциональными, коммуникативными и социальными потребностями клиентов.

Книга Е. Тарариной «Человек звучащий. Практикум по музыкальной терапии» призвана помочь им в этом.

УДК [159.98:78](076)

ББК 53.574.9

*Книга создана с огромной
признательностью к моим вдохновляющим,
мудрым и щедрым Учителям:
А. Копытину, А. Пурнис,
В. Мевченко, М. Квасовой,
Т. Курмач, Е. Милютинной,
М. Зинкевич-Евстегнеевой,
А. Туршону, А. Галициной,
Б. Корт, У. Баеру
и драгоценной Марине Селицки.*

ISBN 978-617-7083-26-8

© Тарарина Е. В., 2017
© ООО «ИКК «Астамир-В», 2017

Глава 1. Теория и методология музыкальной терапии

«Музыкальный терапевт» — это специальность на стыке музыки, психологии, медицины и педагогики. Она входит в список дополнительных профессий в здравоохранении и особенно полезна людям, которые работают в сфере помогающих профессий. В настоящее время в мире существует огромное количество вузов, в которых готовят музыкальных терапевтов.

Музыкальный терапевт использует музыку в рамках терапевтических отношений для того, чтобы эффективно работать над физическими, эмоциональными, коммуникативными, когнитивными и социальными потребностями клиентов.

Во многих странах музыкальные терапевты востребованы в больницах, хосписах, школах, центрах раннего развития, исправительных учреждениях, домах престарелых, в развивающих центрах, в больших компаниях.

Александр Иванович Копытин, давая тему музыкальной терапии во время обучения на курсе по арт-терапии, предлагал рассматривать два варианта музыки. Первый вариант — это трофотропная музыка. И второй вариант — это эрготропная музыка.

Что такое трофотропная музыка? Это музыка, которая способствует релаксации, восстановлению сил, блокирует реакции бегства и борьбы, она настраивает организм на отдых. Обычно это маловыразительные однотипные мелодии, которые позволяют человеку сбалансировать своё состояние. Для таких мелодий характерны медленный темп, регулярный ритм и гармоничное сочетание звуков.

А эрготропная музыка стимулирует участников, усиливает сердцебиение и дыхание, повышает мышечные тонусы, а в некоторых случаях — даже кровяное давление. Эта музыка имеет быстрый, нерегулярный, прерывающийся ритм и применяется она для разблокировки и отреагирования энергии, чтобы активизировать людей, которые, например, длительное время болели. Этот тип музыки выражен в таких музыкальных направлениях, как джаз, рок, классика, в ритуальных и этнических музыкальных произведениях.

Александр Иванович на занятиях давал такое определение музыкальной терапии — это использование музыки в качестве инструмента взаимодействия для построения терапевтических отношений между терапевтом и клиентом.

Бывает функциональная музыка — это музыка для прослушивания, или лечебная музыка, она активизирует базовые состояния человека. Примерами такой музыки могут служить любые звуки природы.

Александр Иванович делал акцент на том, что музыкальная терапия — это достаточно глубокое самостоятельное направление, и ему важно дополнительно обучаться, читать специализированные книги по музыкальной терапии. В идеале музыкальный те-

Содержание

Глава 1. Теория и методология музыкальной терапии	4
Глава 2. Теоретико-методологические взгляды на музыкальную терапию Елены Тарариной, автора книги	18
Глава 3. Практики музыкальной терапии в работе с детьми	31
Упражнение «Рисование музыки руками»	39
Упражнение «Музыка страха»	43
Упражнение «Мой обычный день»	49
Упражнение «Человек звучащий»	53
Упражнение «Озвучивание историй»	56
Упражнение «Практика создания музыкального инструмента»	60
Глава 4. Использование музыкальной терапии в работе со взрослыми	63
Упражнение «Человек-дирижёр»	64
Упражнение «Сказка с музыкальным продолжением»	66
Упражнение «Музыкальные загадки»	68
Упражнение «Моё звучание»	70
Упражнение «Дописывание части музыкального произведения»	75
Упражнение «Линия жизни и чувства»	77
Упражнение «Рисунок сна»	81
Упражнение «Мой обычный день в семье»	86
Упражнение «Звуки тела»	89
Упражнение «История одного путешествия»	91
Упражнение «Музыкальный выбор»	95
Упражнение «Совместная игра»	98
Упражнение «Музыкальные двери»	100
Упражнение «Идеальный день в моей семье»	104
Упражнение «Рисование ногами»	107
Упражнение «Расскажи мне свой секрет»	109
Упражнение «Ритм по кругу»	111
Упражнение «Движение по кругу»	112
Упражнение «Мой внутренний танец».	
Модификация Е. Тарариной	114
Техника «Держи ритм». Модификация Е. Тарариной	117
Техника «Импровизация с музыкальными инструментами».	
Модификация Е. Тарариной	119
Техника «Оркестр». Модификация Е. Тарариной	123
Методика «Человек-оркестр»	125

Эпилог «От звука к аккорду»	126
Глава 5. Упражнения по музыкальной терапии учеников и коллег Елены Тарариной	127
Упражнение «Музыкальная история».	
Автор Юлия Белоус	127
Упражнение «Разжатые тиски».	
Автор Екатерина Высоцкая	130
Упражнение «Семейное пение». Автор Дарья Зыкова	132
Упражнение «Волшебной музыки звучание».	
Модификация терапевтической игры «Упрямая подушка» Панфиловой М. А.	
Автор Наталья Николаевна Львова	133
Техника «Куда приводят звуки?».	
Автор Анна Куриленко	136
Техника «Музыкальная коммуникация».	
Модификация Л. Бондарь	138
Упражнение «Музыка эмоций». Автор Мазуркевич Ольга Владимировна	140
Упражнение «С музыкой к цели». Автор Мазуркевич Ольга Владимировна	141
Упражнение «Звуки энергии». Автор Мазуркевич Ольга Владимировна	143
Упражнение «Моя песня»	145
Упражнение «Мой инструмент».	
Автор Александра Чередниченко	147
Упражнение «Желанные отношения».	
Автор Александра Чередниченко	150
Упражнение «Мелодия достижения цели».	
Автор Александра Чередниченко	155
Упражнение «На пути к мечте».	
Автор Александра Чередниченко	158
Упражнение «Ресурсная мелодия».	
Автор Александра Чередниченко	162
Упражнение «Музыка души»	166
Техника «Работа со страхом». Автор Лялько Оксана Викторовна	167
Упражнение «Игрушка». Автор Эльвира Леоненко	168
Упражнение «Рокировка». Авторская техника Виктории Гомоляк	171
Упражнение «Как по ногам». Автор Екатерина Владимировна Сысоева	172
Упражнение «Музыкальная феерия». Автор Екатерина Владимировна Сысоева	175
Упражнение «Волшебная мелодия».	
Автор Лариса Щербина	176

Упражнение «Дуэт». Автор <i>Оксана Ивановна Воронкова</i>	180
Упражнение «Звуки конфликта». Модификация <i>арт-терапевтической техники</i> «Линии конфликта». Автор <i>Оксана Ивановна Воронкова</i>	182
Техника «Мой инструмент». Автор <i>Александра Чередниченко</i>	184
Упражнение «Ритм Исцеления». Автор <i>Любовь Образцова</i>	187
Упражнение «Озарение». Автор <i>Алёна Кедровская</i>	191
Упражнение «Цветок женственности». Автор <i>Заика Елена Леонидовна</i>	193
Упражнение «Ритм тела». Автор <i>Татьяна Кудько</i>	196
Упражнение «Музыка эмоций». Автор <i>Юлия Безрук</i> ..	198
Упражнение «Симфония вашего солнца». Автор <i>Светлана Витмер</i>	200
Список литературы	204

Науково-популярне видання

Тараріна Олена Володимирівна
ЛЮДИНА, ЯКА ЗВУЧИТЬ.
Практикум з музичної терапії
(Рос. мовою)

Відповідальний за видання *В. О. Смірнов*
 Редактор *І. Е. Смірнова*
 Коректор *Н. Ю. Тихоновська*
 Художній редактор *О. М. Ільїних*
 Комп'ютерне верстання *О. Ю. Кабаченко*

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 12,09.
 Тираж 1000 прим. Зам. № 28-044

ТОВ «Видавничо-книготорговельна компанія «АСТАМІР-В»

02068, м. Київ, вул. Г. Ахматової, 16г

Тел. +38(050) 800-73-83, +38(095) 528-60-41

E-mail: astamirv1412@gmail.com

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4333 від 06.06.2012

Віддруковано у друкарні ТОВ «ЮКА-ОПТИМА»
 03680, м. Київ, вул. Сім'ї Сосніних, буд. 3, оф. 601