**Музыкотерапия для беременных**

*Музыка… Музыка сопровождает нас на протяжении всей жизни. Но музыка действует на человека задолго до его рождения. С помощью музыки мама и ее будущий ребенок могут общаться уже с первых недель беременности.****Музыкотерапия во время беременности****– это миф или научно установленный факт?****Музыкотерапия во время беременности****– есть ли опасность? Какие механизмы музыкотерапии вообще и****музыкотерапии во время беременности****в отдельности?*

Музыка была союзником врачей еще в глубокой древности. Например, в Древнем Египте расстройства сна лечили пением хора. В Древнем Китае беременным женщинам рекомендовали многочасовое пение. В Полинезии до сих пор будущие матери занимаются специальными танцами и ритмическими движениями.

***Музыкотерапия во время беременности*. Действие музыки на ребенка**

Каким образом музыка влияет на женщину и еще не рожденного ребенка? В чем вообще секрет ее целительного воздействия? Чтобы понять это, нам придется пойти вслед за Сальери и, так сказать, поверить гармонию алгеброй — рассмотреть три основных фактора влияния музыки.

Первый, самый ощутимый — это **эмоционально-психологический** фактор. Музыка сразу же вызывает у нас какие-то чувства и настроения, ассоциации и образы. Окунаясь в мир музыкальной гармонии, беременная женщина проникается положительным эмоциональным настроем, легко и естественно избавляется от нервного напряжения и стрессов.

Второй фактор — **физиологический**. Это то, что происходит под воздействием музыки внутри человеческого организма. Сейчас на основе физиологического фактора создается множество оздоровительных методик. Доказано, например, что пение изменяет ритм и высоту дыхания, вызываемые им сокращения диафрагмы стимулируют кишечник, все это активизирует обменные процессы.   При прослушивании музыки в работу включаются и другие физиологические механизмы. Экспериментально доказано, что воздействие музыки достигает даже уровня клетки! Таким образом можно влиять на все функции организма.

Научные открытия последних десятилетий позволили выявить наличие третьего, очень мощного фактора воздействия — **физического.** Речь идет о звуковой вибрации. Например, Пифагор видел Вселенную как громаднейший прибор с одной струной — монохорд, в древнеиндийских ведах обоснована возможность соединения человека и Космоса через мантры. Сегодня достоверно подтверждено, что вибрация звуков вызывает соответствующие резонансные колебания во всех внутренних органах, системах и тканях. В России даже создан прибор, позволяющий определять спектр таких вибраций в организме во время пения.
Пренатальная музыкотерапия***(музыкотерапия во время беременности)*** учитывает значение всех трех факторов воздействия мелодий на организм человека, но звуковым вибрациям отводит ведущую роль. Я думаю, что со временем все придут к такой оценке. Ведь ухо человека имеет 21 тысячу нервных рецепторов, из которых мы используем лишь 14. Не случайно ночью глаза закрываются и отдыхают, уши же открыты постоянно…

**Современная медицинская аппаратура позволила установить, что у четырехнедельного зародыша появляется сердечная пульсация, а с восьмой недели у него отмечается бурный рост клеток мозга. В четырнадцать недель внутриутробный ребенок начинает реагировать на звук — он слышит все, что происходит не только внутри мамы, но и вокруг нее, только приглушенно. Музыка же вызывает наиболее выраженные колебания околоплодной жидкости. Есть мнение, что с нею резонирует сердце будущего ребенка — первичный биологический регулятор всех процессов развивающегося организма, генератор импульсов, на которые настраивается мозг.

***Музыкотерапия во время беременности. Что надо слушать беременным?***

Все сказанное — теория. Но будущая мама постигает ее на практике. Когда она поет для неродившегося малыша, то передает через песню свои чувства и эмоции; вокал, сочетаемый с ритмическим движением, тренирует ее дыхание, стимулирует работу всех органов и систем. В заданную матрицу дыхания и сердечного ритма матери попадает и ребенок. Таким образом возникает их гармоничное психофизиологическое взаимодействие, благотворное и для здоровья женщины, и для развития плода.

Отсутствие вокальных данных и музыкального слуха у женщины никакого значения не имеет: для малыша голос матери — самый прекрасный из звуков. Но если в первый триместр беременности большее значение имеет вибрация, то в дальнейшем интеллектуальная доминанта возрастает, — ведь к семи месяцам ребенок уже все понимает.

***Музыкотерапия во время беременности. Практика***

В частности, ***музыкотерапия во время беременности***помогает женщине и ребенку сформировать те биоритмы, которые будут определять его жизнь после рождения. Мама пробуждается очень рано и что-нибудь съедает, в течение дня она питается также дробными порциями, приспосабливаясь к режиму кормления будущего малыша. При этом она нараспев комментирует каждое свое действие, бережно вводя ребенка в ожидающий его мир. К примеру, она поет песенку пробуждения, чтобы мелодия ее голоса сразу же успокаивала малыша, (обычно на рассвете с изменением гелиомагнитного фона младенцы плачут), во время еды она поет нечто вроде «мы с маленьким хотим есть», «вот сейчас мы едим яблочко, оно красное, упругое, в нем много полезных витаминов», она хвалит ребенка за хороший аппетит, поглаживая нежно живот и напевая ему. Спустя какое-то время женщина готовит малыша ко сну и поет колыбельные, передавая ему свою любовь и нежность, в которых плод нуждается не меньше, чем в плацентарном питании.

Как рассказывают мамы, которые применяли  музыкотерапию во время своей беремености, малышам очень нравится песенное сопровождение всех действий, и они реагируют на него шевелениями. Но, конечно, пренатальная музыкотерапия немыслима без хорошей профессиональной музыки —  рекомендуется слушать ее каждый день не меньше получаса. Опыт показывает, что более всего внутриутробным младенцам нравится музыка Моцарта, Чайковского, лирика Шопена, «Лунная соната» Бетховена. А вот импрессивные композиции того же Бетховена, Вагнера, Шнитке их чрезмерно волнуют. Причем мощнее воздействует не записанное, а «живое» звучание оркестра.

Каждодневное общение с музыкой, пение, дыхательные ритмические упражнения помогают  мамам легко и безболезненно рожать, а детишкам — быстрее и успешнее развиваться. Они опережают своих ровесников в первых реакциях на звуки, быстрее различают их, скорее произносят первые слова. Они не страдают нервной возбудимостью, спокойны и улыбчивы. Подрастая, такие дети проявляют разносторонние способности и отличаются здоровым оптимизмом.