

Соотношение музыкального инструмента и цвета (по Александру Скрябину).

В применении к музыкотерапии это означает: слушайте музыку, которую исполняют на том инструменте, который соответствует наиболее привлекательному для вас цвету.

Труба «звучит» желтым цветом, флейта — светло-синим, контрабас — глубоким синим, орган — космическим синим, виолончель — средне-синим, скрипка (при исполнении спокойной музыки) — зеленым, церковные колокола, альт — красным, фагот, гобой — фиолетовым.

Соотношение нот и цвета

(по Исааку Ньютону, который разложил ноты на цвета с помощью стеклянной призмы).

Выбираете произведение соответствующей тональности. Например, нравится фиолетовый цвет: выбираете произведения в тональностях до мажор и до минор.

ДО — фиолетовый;	СОЛЬ — зеленый;
РЕ — красный;	ЛЯ — голубой;
МИ — оранжевый;	СИ-бемоль — индиго.
ФА — желтый;	

СЕАНСЫ МУЗЫКОТЕРАПИИ НЕЛЬЗЯ ПРОВОДИТЬ ДЛЯ:

- 1 маленьких детей, предрасположенных к судорогам;
- 2 детей, у которых может резко возрасти внутричерепное давление;
- 3 детей в тяжелом состоянии, сопровождающемся интоксикацией организма;
- 4 больных отитами (правило касается и взрослых, и детей).

ВНИМАНИЕ! Нежелательно давать детям слушать музыку в наушниках. Во-первых, потому, что человеческое ухо в принципе приспособлено к «рассеянному слушанию» и музыка в наушниках может не дать нужного эффекта. Во-вторых, у детей (особенно маленьких) не полностью сформированы определенные участки мозга, поэтому прослушивание может спровоцировать акустический удар.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Хосе Каррерас считает, что от тяжелейшего заболевания крови его спасла музыка Рахманинова.



Фото Наталья ЧАЙКИ

Жерар Депардьё в молодости заикался. Логопед посоветовал ему ежедневно по 2—3 часа слушать Моцарта (в дополнение к логопедическим занятиям). Французский актер считает, что это ему очень помогло.

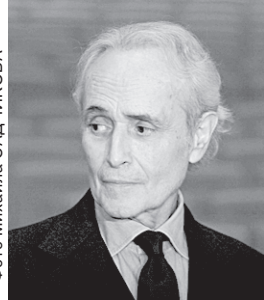


Фото Михаила САДЧИКОВА

МУЗЫКАЛЬНЫЕ СТИЛИ

Церковная музыка (независимо от конфессии) дает уверенность в своих силах, успокаивает, снимает болевые ощущения. Не зря было замечено, что из храма выходили умиротворенным.

Барокко (например, Бах, Гендель, Вивальди) успокаивает, умиротворяет, дает ощущение надежности и безопасности, снимает гнев и раздражительность. Также рекомендуется при страхах и тревогах.

Джаз, блюз — романтический взгляд в прошлое, ностальгия. Идеально подходит для свиданий и романтических встреч.

Рок, панк, металл — возбуждают, могут вызвать агрессию. Но могут дать чувство уверенности робким, застенчивым людям. Использовать в музыкотерапии следует аккуратно.

НЕКОТОРЫЕ ПРИМЕРЫ РЕКОМЕНДАЦИЙ

- При нарушениях сна (особенно в случаях, когда настолько устаешь, что не можешь заснуть) — Бах, Гендель, Вивальди.
- При плохой погоде, когда не помешает глоток бодрости, — марши для парадов, народная музыка в классическом исполнении или в современных аранжировках.
- При депрессивных состояниях — «Реквием» Моцарта, вступление к Пятой симфонии и финал Шестой симфонии Чайковского, «Смерть Озе» Грига, «Аве Мария» Шуберта, «Грезы» Шумана, Прелюдия до минор Шопена.
- При раздражительности, потере гармонии с окружающим миром, разочаровании — «Лунная соната» Бетховена, Симфония ля минор и Кантата №2 Баха.
- Для снятия тревоги, подавленности — вальсы Штрауса, вальсы из балетов Чайковского, прелюдии и «Мазурка» Шопена, «Мелодии» Рубинштейна.
- Для успокоения и расслабления — Симфония №6 Бетховена, «Колыбельная» Брамса, «Сентиментальный вальс», «Июнь» («Времена года») Чайковского, «Лебедь» Сен-Санса, «Элегия» Форэ, «Старинная песенка» и «Пастораль» Бизе, «Лунный свет» Дебюсси.
- При повышенном давлении, а также для снятия напряжения во взаимоотношениях с людьми, снятия зависти — «Итальянский концерт» и Концерт ре минор для скрипки Баха, симфония Гайдна.
- Для уменьшения головной боли, связанной с перенапряжением, — Венгерская рапсодия №1 Листа, сюита к драме Лермонтова «Маскарад» Хачатуряна, «Дон Жуан» Моцарта.
- Для повышения тонауса — «Чардаш» Монти, «Полонез» Огинского, вальс из Серенады для струнного оркестра Чайковского, Венгерская рапсодия №2 Листа.



Но помните: единых для всех советов не существует в принципе. Все индивидуально. Так что прежде всего ориентируйтесь на свои ощущения.

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 25 февраля по 3 марта

ОВЕН. Сложный период. Возможны неожиданные проявления многих заболеваний, особенно связанных с недостаточностью кровообращения и нарушением деятельности периферической нервной системы. Может напомнить о себе геморрой.

ТЕЛЕЦ. Улучшение течения заболеваний костно-мышечной системы. Благоприятно начало их лечения (в том числе физиотерапия, массаж). Хорошее время для того, чтобы заняться зубами (особенно протезированием).

БЛИЗНЕЦЫ. Неприятности может доставить работа желудочно-кишечного тракта. Будьте внимательны к качеству продуктов и старайтесь соблюдать режим питания. У людей, страдающих урологическими недугами, вероятно обострение этих заболеваний.

РАК. К состоянию беспокойства и умственного напряжения могут прибавиться головные или зубные боли, вероятно небольшое обострение психосоматических недугов. Совет один: старайтесь не переутомляться.

ЛЕВ. Время, возможно, незначительных, но качественных изменений в состоянии здоровья. Может действовать как позитивно, так и разрушающе. Период идеально подходит для начала курса различных косметических процедур.

ДЕВА. Интенсивное лечение вашего основного заболевания приведет к длительной ремиссии. Но в эти дни вероятны мышечные, зубные, неврологические боли, обострение мигрени.

ВЕСЫ. Возможно усиление симптомов редких, трудно диагностируемых заболеваний. Если это ваш случай — срочно идите к врачу. Период сопровождается повышением работоспособности, что не означает, что вы должны работать за себя и за сослуживцев. Даже в кризис.

СКОРПИОН. Особенно важно в эти дни не перегрузить печень и сердце. Больные печеночными заболеваниями испытывают облегчение, этот период хорошо использовать для начала курса лечения заболеваний печени и желчевыводящих путей.

ДИМЕ, КОТОРЫЙ МУЖЕСТВЕННО БОРЕТСЯ С БОЛЕЗНЬЮ, НУЖНА ПОМОЩЬ

Шестилетний Дима Исаков — обычный питерский мальчик: активный, добрый, веселый, любящий свою семью, свой замечательный город. А еще Дима любит петь и танцевать, лепить из пластилина и рисовать. И ему очень нравится готовить за компанию с мамой, особенно — печь блинчики и пирожки. У Димы есть сестренка Вика, она очень взрослая — учится уже в четвертом классе. Статус младшего брата не мешает Диме при каждом удобном случае бросаться на защиту сестры.



Дима заболел в августе 2012 года. Мальчику внезапно стало плохо, и он по «скорой» оказался в Детской городской больнице №1, где ему поставили диагноз «острый лимфобластный лейкоз», причем осложненный генетической поломкой. Малышу провели шесть блоков высокодозной химиотерапии, а для закрепления результата — профилактическую лучевую терапию. Лечение в общей сложности длилось больше восьми месяцев.

Наконец Диму выписали на поддерживающую терапию, жизнь семьи вошла в нормальное русло. Но на очередном обследовании в марте 2014 года у ребенка диагностировали ранний костномозговой рецидив — с той же генетической поломкой. Высокодозное противорецидивное лечение не дало ожидаемых результатов, ремиссии удалось добиться только после четырех блоков высокодозной «химии» без перерыва на восстановление.

После этого встал вопрос о пересадке костного мозга, так как в противном случае очередной рецидив был бы неизбежен. Сестра как донор Диме не подошла, а времени на поиск максимально совместимого донора не было. Поэтому врачи НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой приняли решение делать срочную пересадку и в качестве донора выбрали маму — несмотря на генетическое совпадение всего на 50%. Пересадка прошла в начале июля 2014 года. Поначалу все шло хорошо, но спустя примерно три месяца врачи обнаружили, что генетическая поломка снова проявила себя. В начале ноября Диме сделали подсадку донорских лимфоцитов, но и эта процедура не смогла остановить болезнь, в декабре в костном мозге снова обнаружили бластные клетки — более 60%.

Тогда в Детской городской больнице №1 ребенку провели противорецидивную терапию по протоколу FLAG. Дима — большой молодец! Несмотря на долгое изнурительное лечение, он уверен, что эта очередная «химическая бомбардировка» поможет победить «вражеских солдат», коварно проникших в его тело. Так он представляет себе эту болезнь... Сейчас, чтобы продолжать лечение, Диме необходимо справиться с опасной грибковой инфекцией легких, атаковавшей ослабленный организм. Для этого нужен очень дорогой препарат «Вифенд» для внутривенных вливаний, на первый курс — 14 флаконов общей стоимостью 66 379 рублей.

Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.
2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».
3. Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».
4. Сделайте пожертвование с банковских карт «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда http://www.advita.ru/donation_dengionline.php.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!

69 **РАК.** К состоянию беспокойства и умственного напряжения могут прибавиться головные или зубные боли, вероятно небольшое обострение психосоматических недугов. Совет один: старайтесь не переутомляться.

69 **РАК.** К состоянию беспокойства и умственного напряжения могут прибавиться головные или зубные боли, вероятно небольшое обострение психосоматических недугов. Совет один: старайтесь не переутомляться.

69 **РАК.** К состоянию беспокойства и умственного напряжения могут прибавиться головные или зубные боли, вероятно небольшое обострение психосоматических недугов. Совет один: старайтесь не переутомляться.

69 **РАК.** К состоянию беспокойства и умственного напряжения могут прибавиться головные или зубные боли, вероятно небольшое обострение психосоматических недугов. Совет один: старайтесь не переутомляться.

СТРЕЛЕЦ. Возможно ухудшение течения хронических кожных недугов, в том числе микозов. Беременным нужно особенно внимательно следить за самочувствием: в этот период немного повышается риск осложнений. Неудачное время для зачатия.

КОЗЕРОГ. Возможны депрессия, ухудшение течения некоторых заболеваний, особенно хронических ангина, недугов щитовидной и вилочковой желез.

ВОДОЛЕЙ. Вы будете склонны волноваться по пустякам. Однако помните, что повышенная нервозность может привести не только к головной боли, но и к тахикардии, проблемам со сном, расстройству желудочно-кишечного тракта.

РЫБЫ. Серьезных нарушений здоровья не должно быть. Но могут дать знать о себе заболевания легких и верхних дыхательных путей. Кстати, вы давно делали генеральную уборку в квартире? Возможно, по углам уже скопилось немало пыли, которой дышите вы и ваши дети.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ