

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МУЗЫКАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С БАС

Музыка – приятный и доступный способ улучшить самочувствие, выполнить “щадящую” гимнастику, поделиться эмоциями с близкими, и просто отвлечься и отдохнуть. Эти упражнения специально разработаны для тех, у кого диагностирован БАС. По возможности, их нужно начинать на ранних стадиях заболевания. Рекомендуемая продолжительность сеанса терапии: 45 минут. Рекомендуемая периодичность: 2-3 раза в неделю. Желательны периодические консультации с профессиональным музыкальным терапевтом.

ЧАСТЬ 1: РАЗМИНКА

*Выполняется под релаксирующую ритмичную музыку (в записи) в умеренном темпе (например, Арво Пярт “Spiegel im Spiegel”).
Продолжительность: 10-15 минут.*

1) **“Осознанное” дыхание** (1-2 минуты). Дышите насколько возможно глубоко, концентрируя внимание на своих ощущениях при каждом вдохе и выдохе.

2) **Лёгкая растяжка мышц** (5-6 минут). В положении сидя или лёжа, выполняйте простые физические упражнения под музыку (желательна предварительная консультация с физиотерапевтом): вращение головой, вращение кистями рук, подъём ног, поворот туловища и т.п.. Не перенапрягайтесь!

3) **Релаксация под музыку** (с элементами визуализации; 6-10 минут). Вернитесь к “осознанному” дыханию. Закройте глаза. Представьте себе место, в котором Вам комфортно, спокойно, радостно. Побудьте в этом месте, пока звучит музыка. Дышите ровно.

Цели: увеличение ЖЕЛ, релаксация, лёгкая физическая нагрузка (тренировка мышц).

ЧАСТЬ 2: ТРЕНИРОВКА ГЛОТАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ

Продолжительность: 15 минут. Данный блок упражнений рекомендуется выполнять в строгой последовательности, без изменений.

1) Подготовительные упражнения (2 мин).

а) Беззвучное зевание (чтобы “открыть” горло). ВНИМАНИЕ: если при зевании Вы испытываете неприятные ощущения или спазмы, пропустите этот шаг!

б) Глиссандо (“скольжение”) сверху вниз на гласных “а”, “э”, “и”, “о”, “у”

Цели: стимуляция мускулатуры гортани, речевой деятельности и дыхательной деятельности.

2) Терапевтическое пение (3 мин).

Выберите несложную, любимую Вами песню. Под аккомпанемент (гитара, пианино, караоке) или без аккомпанемента, спойте эту песню от начала до конца. Старайтесь петь громко (чтобы стимулировать вокальную деятельность и глубокое дыхание) и отчётливо (чтобы скорректировать артикуляцию).

Цели: стимуляция вокальной деятельности, улучшение настроения.

3) Двухшаговое дыхание (2 мин).

Вдыхайте и выдыхайте по музыкальному сигналу (восходящая мелодия = вдох, нисходящая мелодия = выдох). Старайтесь “дышать диафрагмой” (двигается живот, а не плечи и грудная клетка). Повторите вдох-выдох 10 раз.

4) Трёхшаговое дыхание (2 мин).

Вдыхайте и выдыхайте по музыкальному сигналу, с задержкой дыхания на 2-3 секунды (восходящая мелодия = вдох, интервал тремоло = задержка дыхания, нисходящая мелодия = выдох). Старайтесь “дышать диафрагмой” (двигается живот, а не плечи и грудная клетка). Повторите вдох-выдох 10 раз.

Цели (3) и (4): поддержание / тренировка респираторной функции.

5) Подъём гортани (пение интервалов) (3 мин).

Пение интервалов (большая секунда, большая терция и чистая квинта) в интервале от *соль* первой октавы до *соль* второй октавы. Сначала тихо “попробуйте” интервал, потом спойте его на гласных “а”, “у”, “и” 10 раз подряд. После этого перейдите к другому интервалу.

Цель: стимулирование подъёма гортани и тренировка горловых мышц, участвующих в глотании.

6) Терапевтическое пение (3 мин).

Снова спойте выбранную Вами песню (ту же). Старайтесь петь громко и отчётливо. Обратите внимание, насколько увереннее и ярче Ваш голос звучит после выполненных упражнений.

Цели: стимуляция вокальной деятельности.

ЧАСТЬ 3. ВАШ ВЫБОР!

Продолжительность: 15 минут. В зависимости от того, в каком Вы настроении, каковы Ваши вкусы и как Вы себя чувствуете, Вы можете:

- включить Вашу любимую ритмичную музыку и подыграть на простых музыкальных инструментах (шейкеры, тамбурин, маленький рамочный барабан)
- поимпровизировать на губной гармошке, блок-флейте или мелодике
- спеть ещё одну-две любимые песни, стараясь петь громко и отчётливо
- подышать, закрыв глаза и слушая релаксирующую музыку; снова совершить мысленное путешествие в комфортное, приятное Вам место.

Пусть музыка принесёт Вам радость!

© Алиса Апрелева, музыкальный терапевт, психолог, 2013

Если у Вас есть вопросы об этих упражнениях или о музыкальной терапии в целом, я буду рада на них ответить. Мой e-mail: apreleva@gmail.com (Алиса Апрелева). Материалы на русском языке об академической музыкальной терапии можно найти в Интернете по адресу <http://apreleva.com/musictherapy>