

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к третьему изданию.....	5
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ВВЕДЕНИЕ В МУЗЫКАЛЬНУЮ ТЕРАПИЮ	
Глава первая. Музыка и социум.....	9
1.1. Музыкант в современном мире. Его миссия и задачи.....	9
1.2. Музыка и процессы социализации подрастающего поколения.....	17
1.3. Психосоматические болезни. Их причины и следствия.....	21
1.4. Психология здоровья и музыкальная терапия.....	24
<i>Физическое оздоровление.....</i>	<i>29</i>
<i>Психологическое оздоровление.....</i>	<i>30</i>
<i>Интеллектуальное оздоровление.....</i>	<i>31</i>
1.5. Музыкальная терапия и музыкальный коучинг. Смена тренда.....	32
<i>Вопросы для повторения.....</i>	<i>35</i>
Глава вторая. Исторические аспекты развития музыкальной терапии.....	36
2.1. Музыкальная психотерапия вчера и сегодня.....	36
2.2. Современный этап развития музыкальной терапии.....	42
<i>Историческая справка.....</i>	<i>42</i>
2.3. Музыкальная терапия в России.....	46
2.4. Связь музыкально-интегральной терапии с основными психологическими школами и направлениями.....	51
<i>Психоанализ.....</i>	<i>51</i>
<i>Гуманистическая психотерапия.....</i>	<i>60</i>
<i>Поведенческая (бихевиористская) психотерапия.....</i>	<i>69</i>
<i>Экзистенциальная терапия.....</i>	<i>71</i>
<i>Логотерапия с помощью музыки.....</i>	<i>78</i>
<i>Гештальт-терапия.....</i>	<i>80</i>
<i>Когнитивная психотерапия.....</i>	<i>85</i>
<i>Психотерапия на основе фазовых (измененных) состояний сознания.....</i>	<i>88</i>
<i>Телесно-ориентированная, двигательная и танцевальная терапия.....</i>	<i>94</i>
<i>Наркопсихотерапия.....</i>	<i>96</i>

<i>Терапия творческим самовыражением</i>	97
<i>Эмоционально-образная терапия (ЭОТ)</i>	98
<i>Вопросы для повторения</i>	100
<i>Литература</i>	101
3.5. Психологические модели отражения действительности в искусстве.....	101
<i>Вопросы для повторения</i>	118
<i>Литература</i>	119
Глава третья. Основные направления практической работы	120
3.1. Движение и ритм.....	122
<i>Упражнения для младшего возраста</i>	123
<i>Ритмические упражнения</i>	125
<i>Упражнения для старших возрастов</i>	126
<i>Хореографические и пластические упражнения</i>	129
<i>Танцы в паре</i>	132
<i>Мимические и пластические этюды</i>	132
3.2. Контактный и бесконтактный массаж.....	133
<i>Бесконтактный массаж</i>	134
<i>Контактный массаж</i>	134
3.3. Активизация зрительных образов и представлений.....	134
3.4. Восприятие музыки.....	139
<i>Вопросы для повторения</i>	149
Глава четвертая. Музыкально-терапевтический практикум	150
4.1. Музыкально-психологический массаж.....	150
4.2. Целительное дыхание.....	155
<i>Целительное тонирование</i>	159
4.3. Целебный покой.....	160
4.4. Преодоление беспокойства и тревоги.....	162
<i>Профилактика и рекомендации</i>	165
<i>Психологические упражнения</i>	166
<i>Аверсивный метод и метод «наводнения»</i>	168
4.5. Преодоление депрессии и печали.....	169
<i>Вопросы для повторения</i>	172

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. МУЗЫКАЛЬНЫЙ КОУЧИНГ

Формирование позитивного мировоззрения средствами

вокальной психотерапии	175
1. <i>Приглашение к музыкальной терапии</i>	177
Дыхание.....	179
2. <i>Приветствие солнцу</i>	179
3. <i>Самурай на тренировке</i>	181
4. <i>Недоеная корова</i>	182
5. <i>Сытая лошадь</i>	183
6. <i>Аромат роз</i>	184
7. <i>Квадрат</i>	184
8. <i>Пробуждающийся гейзер</i>	185
9. <i>Засыпающий цветок</i>	186
10. <i>Парад войск</i>	187
Песни и аффирмации для устранения тревог и обид.....	188
11. <i>Если станет плохо мне</i>	188
12. <i>Устранение обид</i>	190
13. <i>Устранение депрессии</i>	191
14. <i>Повышение тонуса</i>	192
15. <i>Устранение агрессии</i>	194
16. <i>Приветствия солнцу</i>	196
Песня на начало дня.....	198
17. <i>Самба светлых надежд</i>	198
Разговор с самим собой и со своим телом	202
18. <i>Побудь чуть-чуть в одиночестве</i>	202
19. <i>Сердце мое</i>	204
20. <i>В покое мой живот</i>	205
21. <i>Дышу спокойно я</i>	206
22. <i>Я отойду от дел</i>	207
23. <i>Ножки мои</i>	208
Тревога и беспокойство.....	209
24. <i>Изживание тревоги</i>	209
25. <i>Если я буду беспокоиться</i>	211
26. <i>Постарайся никогда не спешить, не торопиться</i>	213
27. <i>Опасенья все твои пусты</i>	215
28. <i>В любой работе не напрягайся</i>	217
29. <i>Излечение работой</i>	219

Аффирмации для защиты от негативных мыслей.....	221
30. <i>Прочь, мучения!</i>	221
Снижение мотивации.....	222
31. <i>Этого мне не нужно</i>	222
Укрепление силы «я».....	223
32. <i>Затопчу и разобью</i>	223
Депрессия и печаль.....	225
33. <i>Изживание обиды</i>	225
34. <i>Изживание печали</i>	226
35. <i>Утешение</i>	227
36. <i>Добрый ангел</i>	228
37. <i>Принятие несчастья</i>	231
38. <i>То, что в судьбе неизбежно</i>	232
39. <i>Не горюй о непоправимом</i>	233
40. <i>Снижение желаний</i>	235
Целеустремленность и мотивация достижения.....	236
41. <i>В чем проблема?</i>	236
42. <i>Обдумал все — и действуй</i>	237
43. <i>Я знаю, я верю</i>	239
44. <i>Я все преодолю</i>	240
45. <i>Успокоение в гневе</i>	242
Аффирмации стойкости и мужества.....	244
46. <i>Жизнь — солнце и гроза</i>	244
47. <i>Выше знамена духа</i>	247
48. <i>Освобождение от зависимости</i>	249
Преодоление негативных состояний.....	251
49. <i>Ах, как мне не везет</i>	251
50. <i>Не жди подарка от судьбы</i>	254
51. <i>Начинается мой новый день</i>	256
52. <i>Жизнь моя есть то, что думаю о ней</i>	257
53. <i>Твердо по жизни я иду</i>	259
54. <i>Никто не может меня</i>	260
55. <i>Устойчиво стою я</i>	261
56. <i>Сто тысяч солнц</i>	262
Аффирмации для повышения самооценки и укрепления границ личности.....	263
57. <i>Я — Хороший (ая)</i>	263

58. <i>Да и Нет</i>	265
59. <i>Возвышая свои мысли</i>	267
60. <i>Настрой на творчество</i>	269
Нормализация веса.....	271
61. <i>Вспоминаю часто я</i>	271
62. <i>Кто хочет быть здоровым</i>	275
63. <i>Да здравствует голод целебный!</i>	277
64. <i>Я скажу вам без чудес</i>	279
65. <i>Мы решили</i>	280
Представление желаемого образа.....	282
66. <i>Я вижу себя стройной</i>	282
67. <i>Песенка о похудении</i>	284
Для укрепления физического здоровья	286
68. <i>Раз-два, горе не беда</i>	286
69. <i>Легкой походкой теперь иду</i>	288
70. <i>Вода, мой друг, вода</i>	289
Расслабление и сон	291
71. <i>Пальцы рук мои спокойны и расслаблены</i>	291
72. <i>О, покой, тишина</i>	293
73. <i>Глаза мои стоят</i>	294
74. <i>Колыбельная</i>	295
Песни и аффирмации для усиления веры, оптимизма и радости.....	298
75. <i>Приветствие</i>	298
76. <i>Хочу я счастья</i>	300
77. <i>Счастливая, довольная</i>	301
78. <i>Расправив широко плечи</i>	302
79. <i>Кто здесь самая красивая?</i>	303
80. <i>Ах, как нам весело</i>	305
81. <i>Я люблю строить этот мир</i>	306
82. <i>Несмотря на мои неприятности</i>	307
83. <i>Спасение сегодня</i>	308
84. <i>Только смеяться</i>	310
85. <i>Я в хорошем настроении</i>	312
86. <i>Как я рада — как я рада</i>	313
87. <i>Прощание</i>	316
Аффирмации любви и благодарения	317
88. <i>С нежностью в душе</i>	317

89. Встречный человек	318
90. Отсутствие враждебности	319
91. Отстранение негатива	321
92. О, как мне мало осталось жить	322
93. А после меня	324
94. Те, кого я люблю	326
95. Песня благодарения	328
96. Благодарю судьбу	329
Песни	331
1. Приходите, споем	331
2. Как здорово	333
3. Гимн чувствам	335
4. Атланты	337
5. Давайте восклицать	339
6. Заповедь	340
7. Песенка о смехе	342
8. Никогда	345
9. Принципы жизни	349
10. Вставай, мое Отечество	352

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ КОУЧИНГ

Оздоровительные медитации и наставления мудрецов	357
Я — это я	358
Зеркало	361
Я — свободен	364
Вера в себя	366
Радость нового дня	370
Уверенность в себе	375
Внутренний Доктор	379
Здоровый Малыш	383
Целебный источник здоровья	386
Целительное дыхание	391
Целебный покой	395
Целительный сон	400
Легкость — Стройность — Красота	405
Сон Обжоры	415
Здоровое сердце	420

<i>Космос нашего здоровья</i>	426
<i>Любовь</i>	430
<i>Энергия</i>	435
<i>Целительное прощение</i>	437
<i>Избавление от обвинений и обид</i>	443
<i>Гнев и раздражительность</i>	446
<i>Избавление от печали</i>	449
<i>Стыд и вина</i>	451
<i>Ревность</i>	459
<i>Река жизни</i>	462
<i>Радость</i>	465
Философия жизненной мудрости.....	470
«Золотые стихи» пифагорейцев.....	479

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. ТЕСТЫ

Определение формулы архетипа.....	485
Диагностика состояния личности.....	489
1. <i>Диагностика враждебности (по шкале Кука — Медлей)</i>	489
2. <i>Личностная шкала проявлений тревоги</i> <i>(Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина)</i>	491
3. <i>Диагностика самооценки личности</i>	494
4. <i>Диагностика мотивации успеха</i> <i>и боязни неудачи</i>	496
5. <i>Тест «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ)</i>	497
6. <i>Оксфордский опросник счастья</i>	501
Основные публикации профессора Валентина Петрушина.....	503