

Домашняя музыкотерапия

Музыка не только фактор облагораживающий, воспитательный.

Музыка - целитель здоровья.

(Владимир Бехтерев)

Наша задача – создать условия для сохранения здоровья детей, то есть разработать меры по здоровьесбережению, внедрить здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс. И это могут сделать не только педагоги, но и самые близкие люди – мама, папа, бабушки, дедушки и т.д

Музыкотерапия - это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство. Родители, которые не являются профессиональными музыкантами, не владеют каким-либо музыкальным инструментом не должны расстраиваться. Ведь человеку дан необыкновенный и самый совершенный инструмент – голос!

Голос – уникальный естественный «встроенный» музыкальный инструмент, который дан природой каждому человеку. Это самый совершенный музыкальный инструмент! Он обладает огромным диапазоном – от разговора и пения до шёпота и крика.

В старину считалось, что обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Хорошие оперные певцы – люди физически здоровые и, как правило, долгожители.

Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. Пение настолько приятно и привычно, что вряд ли кого-либо занимает вопрос «почему?»

Лечение пением описано ещё Аристотелем, подхвачено почти всеми существующими религиями. На протяжении многих веков оздоровительным средством служило и по сей день служит церковное пение (богослужение всегда идет нараспев). Ученые установили, что активность микробов, «наслушавшихся» колокольного звона и церковной музыки, падает на 40%.

В языческой культуре существовал обычай, когда больного помещали внутрь хора, и пели, исцеляя тем самым все недуги.

Особенно хорошо пением лечатся болезни, связанные с дыханием (астма, бронхолёгочные заболевания, гайморит).

Известна практика, когда пением излечивается заикание. Ребенок слушает, как поют другие, старается попадать в такт и при этом постепенно избавляется от своего недуга. Таким же образом занятия в хоре помогают детям, не выговаривающим некоторые звуки (например, «р» и «ш»).

С самых древних времён людям известна целительная сила отдельных звуков и словосочетаний, произносимых, а точнее – пропеваемых собственным голосом («ом», например). При заболеваниях сердца или легких она должна быть низкой или средней. При терапии внутренних органов более высокой.

Но не всегда лечебными свойствами обладает голос человека. Бывают голоса, звуки, которые калечат:

Рок-музыка, которая, действуя ультра- и инфразвуками, а их мы не

слышим, но «слышат» все наши органы, способна воздействовать на мозг исподволь. Если бой барабанов-тамтамов превышает 100 децибел, то слушатели даже могут упасть в обморок, Звуковым наркотиком по своей

сути является рок-н-ролл. Еще сильнее воздействует на нервную систему человека тяжелый рок-металл.

Известно, что вибрация звуков создаёт вокруг человека своеобразное «защитное поле», поскольку пение активизирует наши энергетические центры. Замечено, что если человек поёт о радости и счастье, он притягивает радость и счастье в свою судьбу. Если он поёт о тоске и печали, притягивает страдания и боль. А когда поёт о несбывшихся надеждах, притягивает будущие поражения.

Пение очень полезно для беременных и их будущих детей. Ребенок в чреве матери на 38-й неделе внутриутробного развития отчетливо слышит музыку и реагирует на нее! Переходы поющего голоса от высоких звуков к низким и наоборот активизируют рост тех органов и систем ребенка, которые настроены на определенные звуковые частоты. Органы слуха малыша получают необходимую им тренировку и стимулируют головной мозг. За рубежом для беременных выпускаются специальные бандажи на живот со стереофоническими мини-колонками. Французский акушер Мишель Оден организовал в своей клинике хоры а-сарелла из будущих мам. Специально для них были разработаны несложные вокальные упражнения. В результате на свет появлялись более жизнеспособные, спокойные и крепкие малыши.

Несмотря на предубеждения, петь могут все. Можно развить слух. И чем раньше начать музыкальные занятия, тем лучше. Ребенку старшего возраста без музыкального слуха сложнее научиться правильно «интонировать» голосом, чем 3-4-летнему малышу, но вполне возможно (было бы желание и терпение). Голос можно поставить. Посудите, ведь если человек может говорить – шептать – кричать – это значит, что инструмент есть и его необходимо лишь настроить, чтобы он зазвучал песней. Так что пойте себе, пойте с вашими детьми и будьте здоровы!

Пластинина Светлана Владимировна