

## Целительное воздействие музыки и вокалотерапии.

*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.

Музыкотерапия - это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство.

Как вариант активной музыкотерапии может рассматриваться хоровое пение. Надоело болеть? Запишись в хор!

Искусство пения – это, прежде всего правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов здоровой жизни. Чтобы красиво петь, нужно правильно дышать. Владеть голосом и дыханием – значит управлять своим состоянием. Когда человек болеет, голос его “садится”, становясь глухим и бескрасочным .

Физиологическое, то есть правильное дыхание — это дыхание нижней частью грудной клетки. К сожалению, большинство людей дышат верхней и средней частями. Это приводит к гипервентиляции легких. Согласно исследованиям, только 15–20 процентов звука, зарождающегося во время пения, уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны (80–85 процентов) поглощается внутренними органами. Человек заглатывает избыток кислорода, тратит на это много лишней энергии, в результате чаще простывает и может даже заболеть астмой. «Когда человек поет, во внутренних органах возникает вибрация. Попробуйте промассировать легкие руками. Это невозможно. А с помощью музыкальных звуков можно полностью восстановить кровообращение и удалить застои. Собственным пением мы можем воздействовать на больной орган или систему, возвращая в него здоровую вибрацию.

Когда у нас хорошее настроение, мы мурлычем себе под нос песенки, часто поем в ванной и обожаем караоке. Почему? Да потому, что песня отражает не только наше настроение — она еще и помогает лечиться.

По-научному лечение пением называется вокалотерапией.

Вокалотерапия – это метод, основанный на звуковых вибрациях, доступный каждому и не требующей специальной подготовки.

Этот метод уже несколько лет официально применяется в России.

В 90-е годы прошлого века при лечении аллергиков и астматиков экспериментально использовали обучение приемам классического вокала. Кроме этого, больные исполняли мелодичные романсы. Пациенты должны были, с одной стороны, укрепить дыхательную систему, с другой — улучшить свое настроение. Ведь известно, что чем оно лучше, тем быстрее люди выздоравливают.

Уже через месяц дополнительного лечения вокалом у 70% больных состояние значительно улучшилось. Более того, 25% из них абсолютно выздоровели. В контрольной группе, где проводилось только медикаментозное лечение, результаты оказались намного хуже. Все наблюдения подтвердились клиническими и лабораторными исследованиями.

Был и другой положительный момент: к концу эксперимента хор вчерашних больных звучал так красиво, что люди незнающие могли подумать, будто поют профессиональные певцы, а не обычные пациенты, которые не так давно не то что петь, а даже разговаривать толком не могли.

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 хоровода, 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, воздействуя 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*