

## Профилактика бронхиальной астмы. Петь и не болеть!



Бронхиальная астма – это хроническое воспалительное заболевание, которое приводит к затруднению дыхания, иногда настолько сильным, что человек начинает задыхаться. Зачастую, приступы затрудненного дыхания сопровождаются приступами страха, повышенной тревожностью, возникает депрессивное состояние, появляются навязчивые идеи. Депрессия ухудшает течение бронхиальной астмы, увеличивает частоту приступов. Ухудшение течения бронхиальной астмы из-за депрессии еще больше вызывает уныние у пациентов. В результате развивается порочный круг, когда депрессия является как пусковым, так и поддерживающим/утяжеляющим фактором. Поэтому для профилактики обострений бронхиальной астмы, помимо базовых лекарств, назначают курс психотерапии, в том числе - медикаментозной, а также применяют «правило трех П»: правильно подобранное питание, плавание и пение. Если все подобрано грамотно и регулярно выполняется пациентом, то результаты действительно впечатляют: симптомы астмы слабеют, а обострения происходят очень редко.

### *Петь и не болеть!*

Занятия вокалом – важная составляющая здорового образа жизни. Это путь к здоровью! Благодаря пению повышаются защитные силы организма, резервные возможности человека, стимулируется деятельность жизненно важных органов, повышается жизненный тонус, стабилизируется электрическая активность мозга, улучшается настроение, организм освобождается от негативных последствий стрессовых ситуаций, появляются радость и умиротворение.

Целительная сила музыки и пения известна с глубокой древности. Так, Пифагор считал музыку панацеей от всех болезней души и тела. С помощью различных мелодий, ритмов, ладов Пифагор успокаивал скорбь и гнев, снимал раздражительность и страх. Такую работу Пифагор называл «музыкальным врачеванием».

Люди в древности лишь угадывали в музыке и пении такой оздоровительный потенциал, однако не имели возможности обосновать это научно. Познания были на интуитивном уровне.

Первые научные исследования воздействия музыки и пения на организм человека в разных странах начались в 19–20 веках. В 1913 году по инициативе выдающегося исследователя, основоположника рефлексологии Владимира Бехтерева, был основан комитет по изучению музыкально-терапевтических эффектов. В него входили компетентные врачи-нейрофизиологи и музыканты.

В ходе исследований выяснилось, что музыка воспринимается той же частью мозга, которая отвечает за автоматические функции организма – дыхание и сердцебиение. Ученые подтвердили, что музыка приводит к определенным биохимическим и гормональным изменениям и оказывает положительное влияние на организм человека.

В 1991г. руководителем научно-исследовательского Центра музыкальной терапии и медико-акустических технологий С. В. Шушарджаном введен термин "вокалотерапия".

Вокалотерапия, как научный метод, использует принципы пения, специальную систему вокальных упражнений и в сочетании с музыкой (музыкавокалотерапия) применяется для повышения резервных возможностей человека, защитных сил организма, стимуляции деятельности жизненно важных органов, стабилизации электрической активности мозга, оптимизации высшей нервной деятельности, коррекции нарушенных функций.

Во время пения 15–20% звуковых волн уходят во внешнее пространство, остальные 80 % звуковых волн поглощаются внутренними органами. Вибрационный фактор звука массирует ослабленные органы тела, стимулирует обменные процессы разных органов на уровне клетки, восстанавливает кровообращение, устраняет застой во внутренних органах.

Учеными установлено, что во время пения в головном мозге вырабатываются эндорфины – вещества, которые называют «гормонами удовольствия». Благодаря им улучшается настроение, появляются радость и умиротворение. Пение (как сольное, так и хоровое) повышает жизненный тонус, помогает в лечении неврозов, депрессий, фобий. Умение выражать свой внутренний мир в музыке, в песне является эффективным средством снятия внутреннего напряжения, стрессов. Когда человек поет, он настроен позитивно и доброжелательно. Творческое вокальное исполнение повышает самооценку, придает уверенности в своих способностях и силах.

Пение улучшает состояние дыхательной системы, помогает при лечении бронхиальной астмы и других бронхолегочных заболеваний. Когда человек поет, то у него тренируется дыхательная мускулатура и развивается диафрагмальное дыхание, что в комплексе улучшает дренаж легких. В практике многих преподавателей, специализирующихся на хоровом искусстве, отмечались случаи полного исчезновения приступов бронхиальной астмы у больных детей. Поэтому врачи часто направляют детей с таким диагнозом петь в хоре.

Петь полезно в любом случае, даже если человек думает, что природа обделила его голосом и музыкальным слухом.

Важно помнить: чтобы пение приносило только пользу, необходимо это делать правильно. Как раз школа академического вокала воспитывает правильное певческое дыхание, которое является залогом здоровья. Вместе с тем, импровизация, когда поющий человек по наитию находит необходимые

для его организма музыкальные вибрации, является самым эффективным приемом.

#### Модели вокалотерапии:

- медицинская: как способ воздействия на организм пациента;
- психологическая: как средство самовыражения, обнаружения собственной аутентичности и целостности.

Основные задачи и цели вокалотерапии: 1) приучение организма к диафрагмальному типу дыхания; 2) улучшение состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем; 3) вибрационный массаж внутренних органов; 4) обучение психосоматическому контролированию; 5) настрой на позитив и улучшение эмоционального фона.

Перед произнесением лечебных звуков надо сесть в удобную позу, руки опустить вдоль туловища, расслабиться и мысленно сосредоточиться на больном органе. Пропеть звуки вполголоса на выдохе, при этом важно следить за своим самочувствием (пение должно приносить приятные чувства, легкость). При заболеваниях сердца и сосудов (особенно в стадии обострения) не следует слишком интенсивно упражняться.

Например, пропевание «А» оказывает лечебное действие на верхние доли легких. При острых респираторных заболеваниях оздоравливающее действует на весь организм и способствует насыщению тканей кислородом. Пропевание «О» прочищает носовую полость, лечит трахеит, бронхит, воспаление легких, снимает кашель, спазмы и боль в этих органах. Облегчает состояние при туберкулезе легких. Пропевание «У» лечит голосовые связки и горло. Пропевание «Ы» лечит уши и нормализует дыхание. Пропевание «Х», «Ч» улучшает дыхание. Пропевание звукосочетания «ОМ» восстанавливает баланс тела и умиротворяет ум. Оно словно распахивает сердце, которое получает способность принимать мир с любовью, не сжимаясь от негодования или страха.

Пение – это здоровьесберегающая технология. Если у вас плохое настроение, вы испытываете напряженность и усталость, часто болеете – пойте! Делайте это от всей души, с легкостью и будьте здоровы!

Информацию подготовила:

Психолог 1 квалификационной категории Орехво О.В., УЗ «Гродненский ОЭД»