



Целительная сила пения!

Голос человека – замечательное средство исцеления, одно из наиболее доступных звуковых лекарств.

Д. Кемпбелл

В современном мире, в своем стремлении к здоровью, люди стараются бережно относиться к себе и, по возможности, пользоваться профилактическими средствами. Пение – одно из них. 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». Платон также указывал на целебное воздействие музыки и пения. Он считал, что без пения лекарство теряет свою силу. По словам Платона: хоровое пение — божественное и небесное занятие, укрепляющее все хорошее и благородное в человеке, это один из элементов образования (слово «необразованный» трактовали как неумеющий петь в хоре). Аристотель в своих работах также отмечал влияние музыки на человеческую этику и психику и утверждал, что обучение пению следует начинать с молодого возраста. Знания об этом были известны и в Древнем Тибете. Китайская медицина приписывала музыке способность восстанавливать гармонию с Природой. В Древней Индии полагали, что

человеческая душа выражает себя через вибрацию голоса и для духовного и физического исцеления использовали определенные наборы звуков – мантры.

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 врач-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". С. В. Шушарджан доказал, что ежедневное получасовое пение оказывает на организм лечебное воздействие.

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 (высокие частоты благоприятствуют микроциркуляции крови в капиллярах, а низкие – ее току в артериях и венах).

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 повышает жизненный тонус, помогает в лечении неврозов, депрессий, фобий. Когда человек поет, он настроен позитивно и доброжелательно. Даже если ему грустно или произошло горе, то пение несет в себе ощутимое облегчение. 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.

Медики давно обратили внимание: гортань – наше «второе сердце». Пение развивает грудную клетку, что благотворно воздействует на работу сердечно-сосудистой системы. Правильное дыхание стимулирует работу сердца. Важно помнить: при обострении заболеваний сердца и сосудов не следует слишком интенсивно упражняться.

Занятия вокалом - действенная мера в предупреждении простудных заболеваний. Пение способно предупреждать респираторные инфекции благодаря возникающему при вокале «газовому дисбалансу» в организме. Когда человек поет, он воздух вдыхает быстро. Выдыхание же происходит медленно. Содержание в крови кислорода снижается, а углекислого газа – увеличивается. Последний в этом случае становится раздражителем и «подстегивает» иммунитет, который начинает работать активнее.

Пение «прокачивает» трахею и бронхи, отлично вентилирует и тренирует легкие. Так, у людей, систематически занимающихся вокалом, жизненная емкость легких увеличивается. От этого запас прочности нашего организма становится значительно больше.

Пение в период вынашивания ребенка стимулируют головной мозг плода, а его слуховой аппарат получает необходимую тренировку. Плавные переходы материнского голоса от высоких звуков к низким активируют рост органов и систем будущего ребенка, настроенных на определенные звуковые частоты.

Пение помогает решить проблемы логопедического характера. Исполнение любимых песен улучшает произношение и практику разговорной речи. Тренируя дикцию, можно справиться и с таким дефектом как заикание. Основной трудностью для тех, кто заикается, является произношение в слове первого звука. Во время пения слова плавно перетекают друг в друга и сливаются с музыкой. При этом ненужные акценты в речи сглаживаются. Специалистами доказано, что легкую степень заикания можно устранить полностью. Особенно это относится к детям: чем раньше страдающий заиканием ребенок начнет петь, тем больше у него будет шансов навсегда распрощаться с заиканием. Главное - регулярность занятий.

На Руси славяне считали, что в человеке поет сама душа. Поэтому работа со звуком (его силой, долготой, высотой), ритмом, дыханием, интервалами не только приближает к технически качественному исполнению песен, но в большей степени обеспечивает успех в кропотливой работе над коррекцией и формированием личности человека.

Импровизация, когда поющий человек по наитию находит необходимые для его организма музыкальные вибрации, является самым эффективным приемом.

Важно помнить: чтобы пение приносило только пользу, необходимо это делать правильно. Искусство владения голосом, начинается с правильного дыхания. Это основа основ. Профессиональные певцы отличаются именно «поставленным голосом». Работа педагога начинается с постановки «голоса на дыхание». Только в этом случае организм будет работать как совершенный инструмент, где все вибрации гармонизованы, а певец и слушатель будут наслаждаться сильным красивым звуком, который свободно льется и наполняет наши сердца бесконечной радостью. Как раз школа академического вокала воспитывает правильное певческое дыхание, которое является залогом здоровья.

Модели вокалотерапии:

- Медицинская: как способ воздействия на организм и личность пациента;
- Психологическая: как средство самовыражения клиента, обнаружения его аутентичности и целостности.

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

Общая конструкция вокалотерапевтической сессии начинается со стартовой медитации (10 минут). Необходимо сделать упражнения для расслабления мышц лица, шеи, всего тела. Это могут быть физические упражнения на растяжение, напряжение и последующее расслабление всех групп мышц. Особое внимание нужно уделить мышцам лица и шеи, чтобы устранить скованность подчелюстных мышечных волокон. Затем необходимо минут 10 посвятить дыхательной гимнастике (по методу Стрельниковой, дыхание индийских йогов или нижнее реберно-диафрагмальное дыхание). После чего происходит 15 минут вокальных упражнений. Идет настройка головного и грудного резонатора, активизация артикуляции и дикции (произносятся отдельные звуки, слоги, фразы и тексты). Важно тренировать четкую и эмоционально окрашенную речь. Такие упражнения снимают напряжение с мышц артикуляционного аппарата, способствуют правильному формированию звуков, а также раскрепощают человека в общем плане. Сессия заканчивается финальной медитацией.

Многие из нас нередко прибегают к приемам вокалотерапии, даже не подозревая об этом. Например, никто нас не учил кричать, когда нам больно. Мы делаем это чисто интуитивно, и наши стоны действуют на тело как анестезия. Исследования подтверждают, что стенания возбуждают деятельность одних участков головного мозга и подавляют активность

других. Доказано, что стоны стимулируют выброс в кровь эндорфинов – гормонов, которые утоляют боль в 50 раз лучше морфия!

Упражнения вокалотерапии:

Перед произнесением лечебных звуков надо сесть в удобную позу, руки опустить вдоль туловища, расслабиться и мысленно сосредоточиться на больном органе. Пропевать звуки вполголоса на выдохе, повторяя их до 10–12 раз с интервалом в 2–3 секунды. При этом следите за своим самочувствием, при необходимости - сократите частоту. Пение должно приносить приятные чувства, легкость.

- Пропевание «А» снимает спазмы, способствует купированию различных болей, оказывает лечебное действие на сердце и верхние доли легких, желчный пузырь, помогает при параличах. При острых респираторных заболеваниях оздоравливающе действует на весь организм и способствует насыщению тканей кислородом.
- Пропевание «Е» стимулирует трахею, улучшает деятельность паращитовидной железы («Е» желательно петь на высоких тонах).
- Пропевание «И» стимулирует работу сердца, улучшает работу головного мозга, лечит глаза, прочищает нос, улучшает работу тонкого кишечника.
- Пропевание «О» положительно влияет на позвоночник, сердце, поджелудочную железу (стимулирует работу сердечной мышцы, активизирует деятельность поджелудочной железы), прочищает носовую полость, лечит бронхит, воспаление легких, трахеит. Снимает кашель, спазмы и боль в этих органах. Облегчает состояние при туберкулезе легких.
- Пропевание «У» воздействует на дыхание, почки, мочевой пузырь, предстательную железу, матку. «У» лечит голосовые связки и горло, стимулирует функцию почек, а также всех органов брюшной полости.
- Пропевание «Ы» лечит уши и нормализует дыхание.
- Пропевание «Э» благоприятствует работе головного мозга.
- Пропевание «Ю» благотворно действует на почки и мочевой пузырь, снимает болевые спазмы.

Некоторые согласные звуки тоже наделены целебной силой:

- Пропевание «В», «М», «Н» стимулируют мозговое кровообращение.
- Пропевание «М» благотворно влияет на сердце.
- Пропевание «С» помогает при кишечных заболеваниях, полезен для сердечно-сосудистой системы и желез внутренней секреции.
- Пропевание «К» и «Ц» помогает при заболеваниях ушей.
- Пропевание «Х», «Ч» улучшает дыхание и очищает организм от шлаков и негативной энергии.

Мощное оздоровительное воздействие на организм человека оказывают и сочетания звуков:

- Пропевание звукосочетания «ОМ» понижает кровяное давление. Это звукосочетание восстанавливает тело и умиротворяет ум. Оно словно

распахивает сердце, которое получает способность принимать мир с любовью, не сжимаясь от негодования или страха.

- Пропевание звукосочетаний «АХ», «ОХ» и «УХ» способствует очищению организма от продуктов метаболизма и негативной энергетики. Эти звукосочетания нужно не произносить, а пропевать. При этом непременно обращайтесь внимание на то, с какой интенсивностью вы это делаете.
- Пропевание звукосочетания «ПА» купирует сердечные боли.
- Пропевание звукосочетания «УТ», «АП», «АТ» — хорошо исправляют речевые дефекты.

Таким образом, 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 желателью - в кругу семьи!

Информацию подготовила:

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