



ВОКАЛОТЕРАПИИ

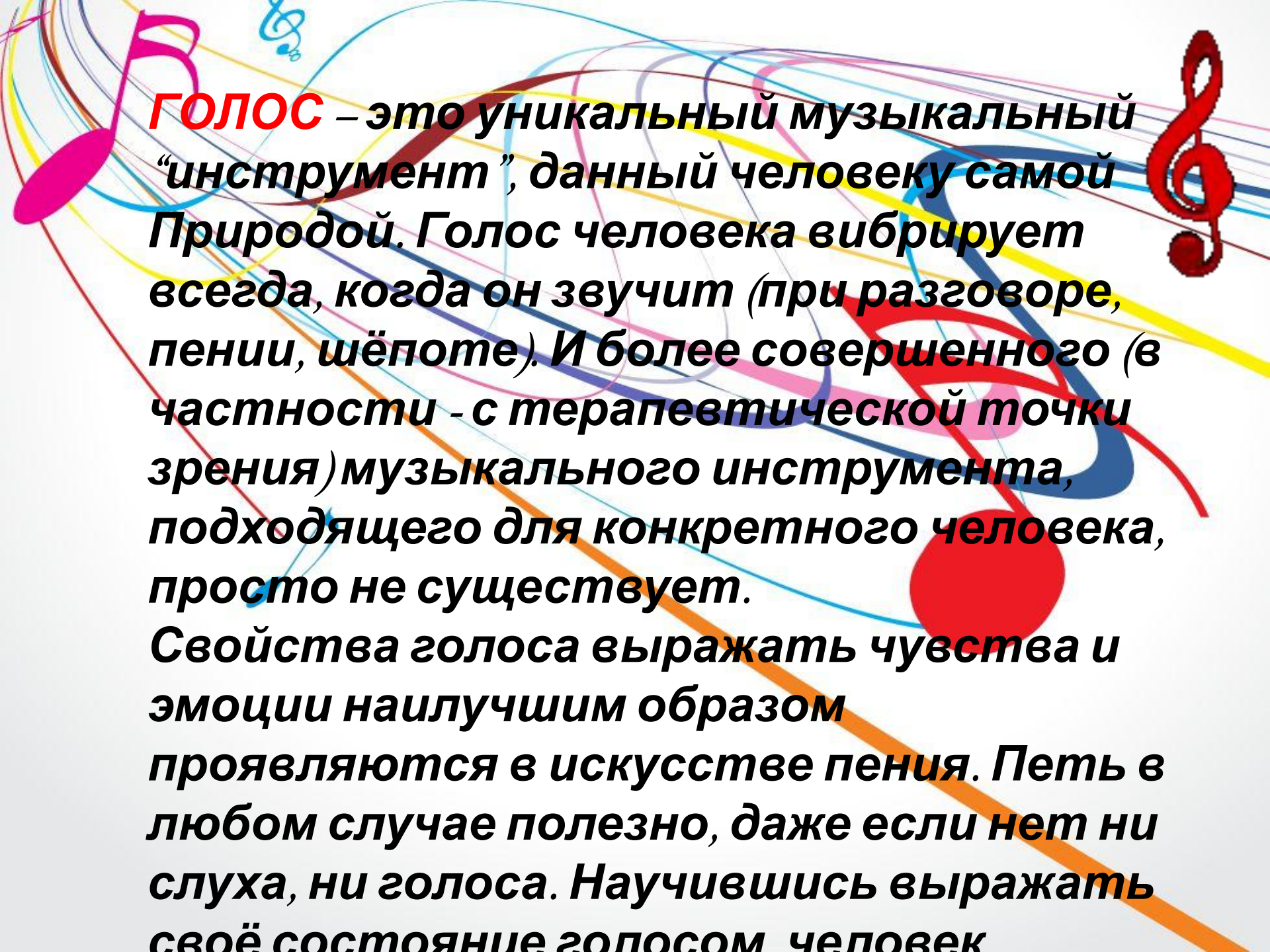
Я

ЛЕЧЕНИЕ

ГОЛОСОМ

Подготовила: студентка 3 курса
группы МУЗЗ – 431
Мединская Кристина



The background features a vibrant, abstract design with swirling lines in shades of blue, yellow, red, and pink. Several musical notes are scattered throughout, including a large pink note on the left and a red treble clef on the right. The overall aesthetic is artistic and musical.

ГОЛОС – это уникальный музыкальный “инструмент”, данный человеку самой Природой. Голос человека вибрирует всегда, когда он звучит (при разговоре, пении, шёпоте). И более совершенного (в частности - с терапевтической точки зрения) музыкального инструмента, подходящего для конкретного человека, просто не существует.

Свойства голоса выражать чувства и эмоции наилучшим образом проявляются в искусстве пения. Петь в любом случае полезно, даже если нет ни слуха, ни голоса. Научившись выразить своё состояние голосом человек



Искусство пения – это прежде всего правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов здоровой жизни. Из всех средств музыкотерапии самое сильное воздействие на организм оказывает именно ПЕНИЕ.

Когда человек болеет, голос его “садится”, становясь глухим и бескрасочным.

Собственным пением мы можем воздействовать на больной орган или систему, возвращая в него здоровую

Методы ВОКАЛОТЕРАПИИ

(именно так по-научному называется лечение пением) активно используются во всём мире для лечения и профилактики как физических, так и психических расстройств: неврозов, фобий (навязчивые, иррациональные страхи перед чужими людьми, депрессии, бронхиальной астмы, головных болей и



Ребёнок пользуется голосом не задумываясь – кричит и говорит, как дышит, в отличие от многих взрослых, с годами утрачивающих природную способность выразить себя в звуках и словах (одни мямлят, другие монотонно бубнят, а третьи и вовсе становятся 'безголосыми', переживая не слишком удачный личный опыт беззвучно и глубоко внутри). То, каким голосом будет говорить в своей жизни



Именно её голос, бесконечно меняющийся в самых разных ситуациях общения с ребёнком, уже в раннем возрасте малыш принимает за своеобразный эталон (младенец начинает подражать в голосе прежде всего своей матери). Сейчас многие специалисты всерьёз предлагают будущим мамам начинать развивающие занятия с ребёнком уже в период его внематеринского развития – разговаривать с ним, петь, водить для него пальчик.



Во всём мире с помощью хорового пения успешно лечат детей от заикания. Ребёнок 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”). Музыкальный слух (как и голос) можно развивать, тренировать, совершенствовать. И чем раньше начать музыкальные занятия, тем лучше. Ребёнку старшего возраста без музыкального слуха сложнее научиться правильно “интонировать” голосом, чем 3-4-летнему



Кстати, пение – это ведь тоже род музыки, где в качестве живого музыкального инструмента выступает голосовой аппарат человека. Причём, ни один музыкальный инструмент в мире не может сравниться с голосом хорошего певца по силе эмоционально-художественного и лечебного воздействия. На протяжении многих веков оздоровительным средством служило и по сей день служит церковное пение. Пение служит средством

оздоровления психики и души, а также и телесных органов. Оно обладает всеми свойствами, которыми обладает голос каждого певца. Бывают голоса, которые оказывают прямо



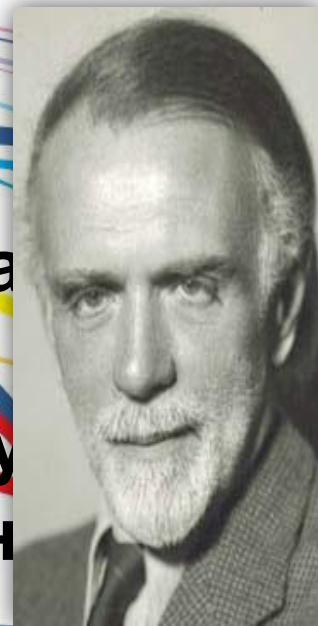
Пение не только развивает лёгкие, грудную мускулатуру, но и укрепляет сердечную мышцу. Неудивительно, что продолжительность жизни подавляющего большинства профессиональных певцов значительно выше средней.



**Известный венгерский композитор
Золтан Кодай в 1929 году писал:**

**«Чудесное средство ритма –
дисциплинирование нервов, тренировка
гортани и лёгких. Всё это ставит пение
рядом с физической культурой. То и дру
жно ежедневно – не в меньшей степен
чем пища».**

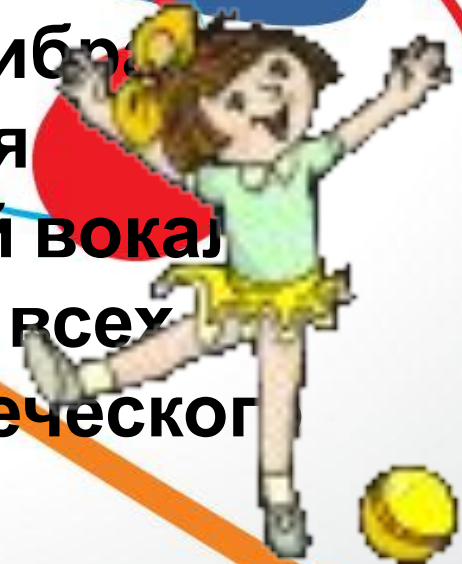
**Действие пения на человека ещё в древности
использовалось у многих народов для борьбы с
самыми разнообразными недугами. К примеру, в
Древнем Египте с помощью хорового пения
лечили от бессонницы. В Древней Греции
Демокрит превозносил пение как специфическое
средство для исцеления некоторых видов
бошанства, а Аристотел и Пифагор**



На Руси с помощью вокалотерапии издревле осуществлялось лечение больных (больного сажали в людской круг и водили вокруг данного человека хороводы). Помимо этого, просто усаживались вокруг больного так, чтобы он оказался в центре максимального звукового воздействия – в той точке, где “тело звука” реально вырастает ввысь и вширь, захватывая своими вибрациями пространство и все его

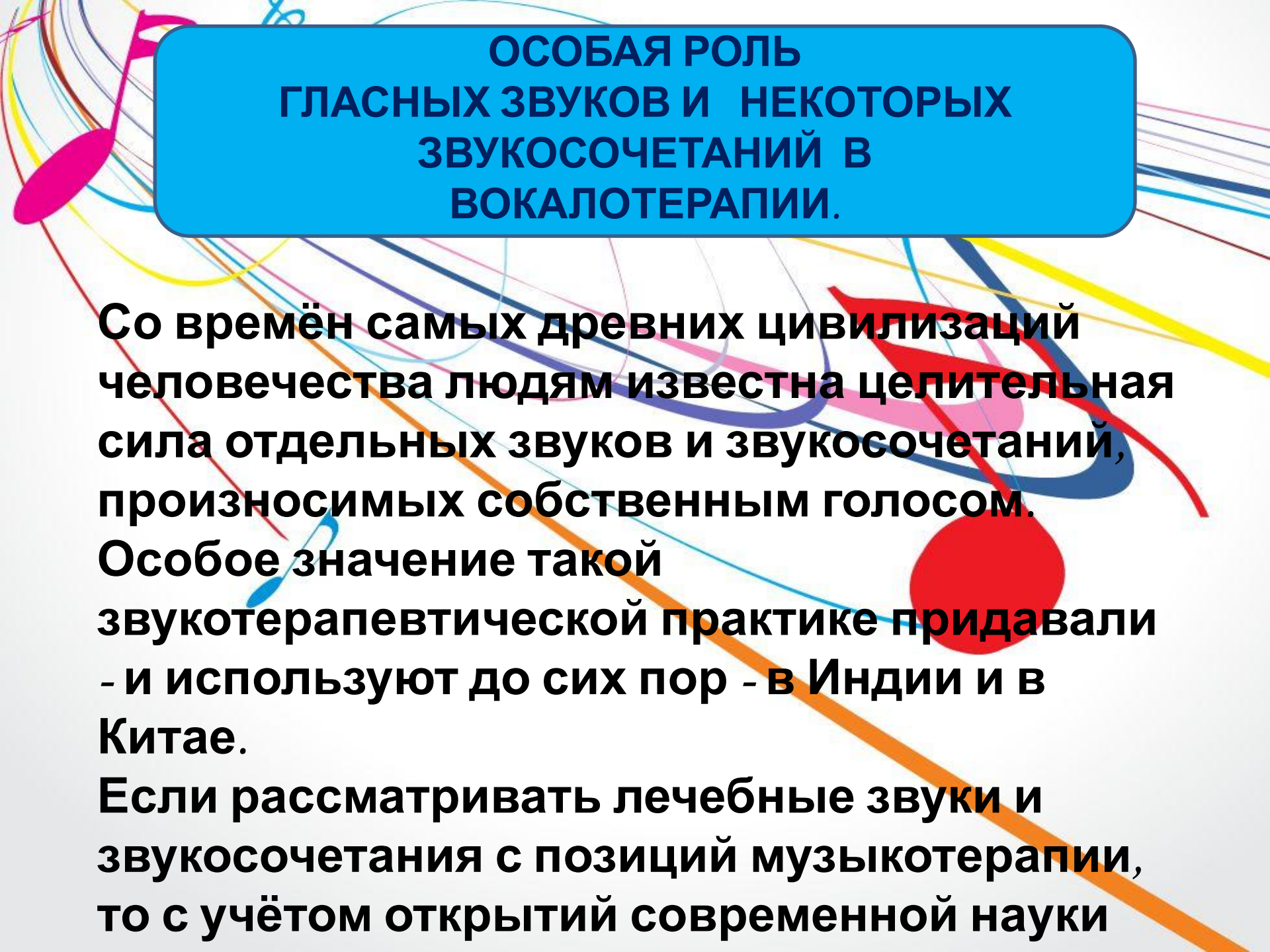


Пение – уникальная дыхательная гимнастика, в которой учитывается всё. Пение вылечивает бронхиальную астму и прочие бронхо-легочные заболевания, гайморит. Пение как раз и помогает наладить правильное дыхание. Это хороший тренинг. Когда человек поёт, во внутренних органах возникает вибрация. Правильная постановка дыхания (без чего не возможен грамотный вокал) приводит к резкому повышению всех резервных возможностей человеческого организма.



Пение активизирует в человеке энергетические центры, которые, в свою очередь, влияют на связанные с ними жизненно важные органы и системы. Пение благотворно действует на почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, легкие, носовую полость, уши, глаза, нос, язык, глотку, гортань, бронхи, легкие, сердце.





ОСОБАЯ РОЛЬ ГЛАСНЫХ ЗВУКОВ И НЕКОТОРЫХ ЗВУКОСОЧЕТАНИЙ В ВОКАЛОТЕРАПИИ.

Со времён самых древних цивилизаций человечества людям известна целительная сила отдельных звуков и звукосочетаний, произносимых собственным голосом. Особое значение такой звукотерапевтической практике придавали - и используют до сих пор - в Индии и в Китае.

Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиций музыкотерапии, то с учётом открытий современной науки

ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ (кроме звуков <Е> и <Ё>):

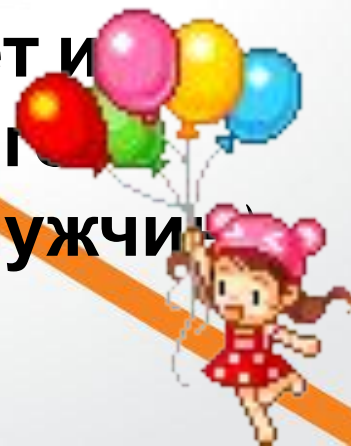
<А> – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

<И> – лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, “протищает” нос;

<О> – оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;

<У> – улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин) матки и яичников (у женщин);

<Ы> – лечит уши, улучшает дыхание;



ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ:

<ОМ> – снижает кровяное давление;
<АЙ>, **<ПА>** – снижают боли в сердце;
<АП>, **<АМ>**, **<АТ>**, **<ИТ>**, **<УТ>** –
исправляют дефекты речи;
<УХ>, **<ОХ>**, **<АХ>** – стимулируют
выброс из организма отработанных
веществ и негативной энергии.



СОГЛАСНЫЕ ЗВУКИ

(возможно, кому-то для большей пользы
удастся даже их пропеть):

<В>, **<Н>**, **<М>** – улучшают работу
головного мозга;


<К>, **<Ц>** – лечат уши;

Х – освобождает организм от
отработанных веществ и негативной
энергии, улучшает дыхание;

<Ч> – улучшает дыхание;

<С> – лечит кишечник, сердце, легкие;

<М> – лечит сердечные заболевания;

Согласно воззрениям древневосточной медицины, сердце и тонкий кишечник являются энергетически взаимосвязанными органами (так же, как толстый кишечник и лёгкие; глаза, уши, нос и горло; голова и позвоночник; печень и глаза...). Именно поэтому лекари Востока утверждают, что такие “смежные” органы и системы можно “настраивать” (лечить)  и теми же звуками.

Пойте и будьте здоровы!