



Голос – визитная карточка здоровья

Мухамадиева Маргарита
МОУ «Средняя школа №5»
5-а класс
г. Когалым
2011 г.

Эпиграф



- Люди вымаливают свое здоровье у богов. Им неизвестно, что они и сами могут влиять на свое здоровье.

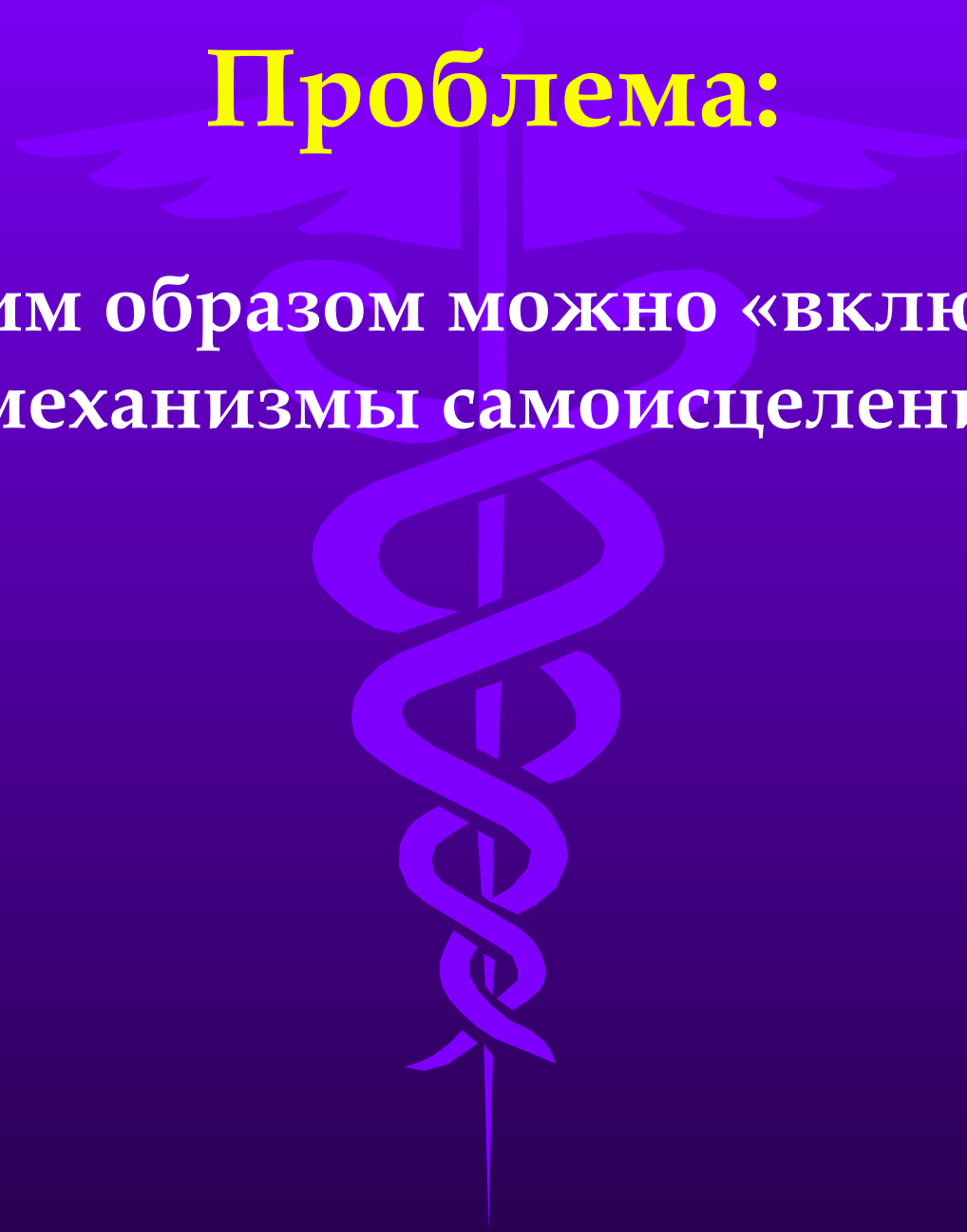
Демокрит

Введение

- Метод лечебного звукового воздействия пением включает у человека механизмы самоисцеления, человек может самоисцелиться и пребывать в добром здравии.

Проблема:

- каким образом можно «включить» механизмы самоисцеления?





Цель:

ОЗНАКОМЛЕНИЕ С УДИВИТЕЛЬНЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ПЕВЧЕСКОГО
ГОЛОСА И ВОКАЛЬНОЙ МУЗЫКИ

Задачи:

- иметь представление об акустической возможности самоисцеления;
 - познакомиться с некоторыми оздоровительными методиками;
- подчеркнуть роль дыхания в звучании голоса;
- обратиться к звукам и нотам с позиции здоровьесбережения.

Актуальность:

здоровье человека – самый ценный дар,
данный нам от рождения и умение
его поддерживать задача всей жизни.



Гипотеза:

здоровьесбережение учеников
и учителей одна из главных и
злободневных задач в
современной школе.

Человек и акустический мир

- Звук обладает особой чудотворной силой. Военский клич, молитва, медитативные упражнения – это, прежде всего, звук.
- Связь голоса, любого звука, акустической вибрации с нервными центрами установлена еще в древности.



Акустика (греч.)
наука о звуке, в
античные времена
изучалась наукой о
музыке и гармонии
и это было
учением о
восприятии звука.

Голос – визитная карточка здоровья

- Поскольку голос воспринимается слухом, это прямой путь в подсознание, он воздействует на чакры слушающего, а значит и непосредственно на здоровье.
- Чем гармоничнее человек говорит или поет, тем лучше работает весь его организм.
- Каждый правильно произнесенный звук гармонизирует наше тело.

Диагностика



- Голос может быть помощником при диагностировании.
- По голосу можно определить не только характер человека, но и то, чем он болен.
- В США существует банк голосов преступников. Как бы преступник не изменял голос, его выдадут присущие его занятию обертоны.

Негатив



- С каждым днем уменьшается количество людей с нормально функционирующими голосами.
- С огромнейшей скоростью у широких слоев населения, особенно у детей и подростков, исчезает генетически заложенная физиологическая потребность пения.

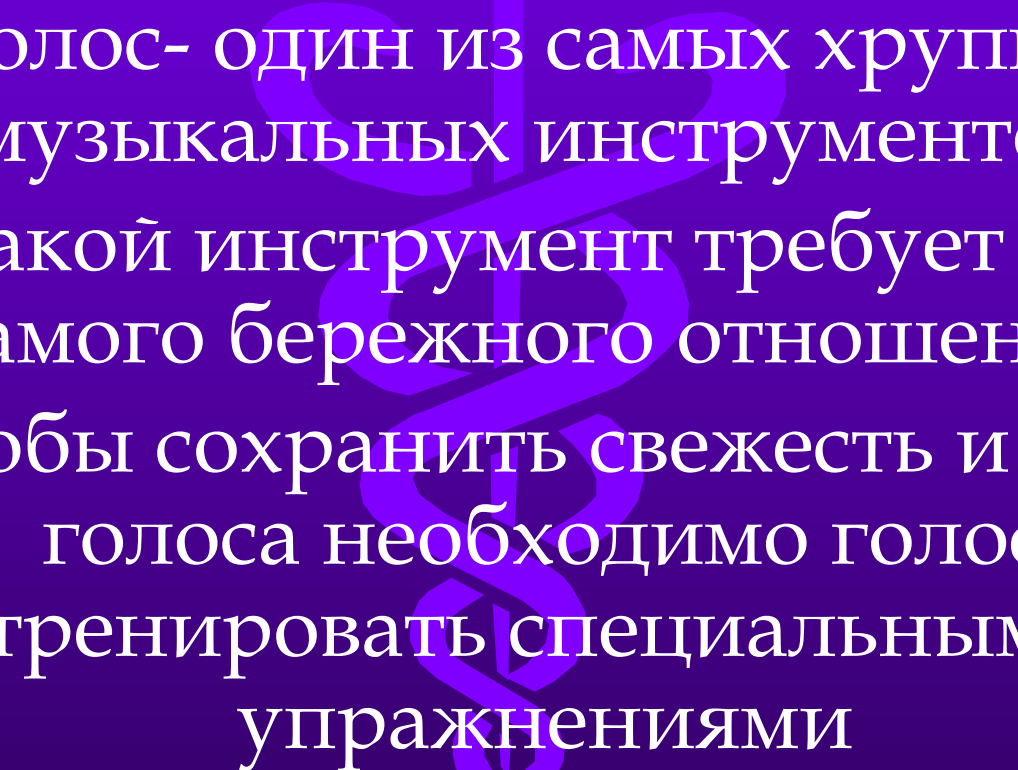
Пение продлевает жизнь!

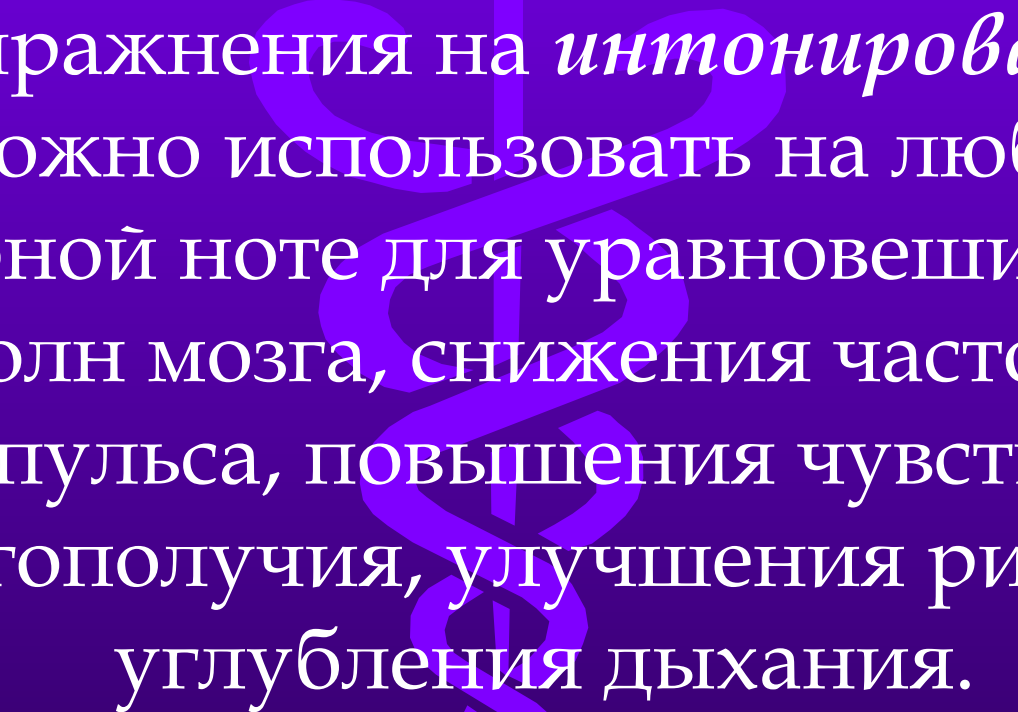
- Певец – профессия долгожителей:
- Иван Козловский прожил 93 года;
- Вадим Козин – 91 год;
- Изабелла Юрьева – 100 лет



Вокалотерапия



- 
- Голос- один из самых хрупких музыкальных инструментов.
 - И такой инструмент требует к себе самого бережного отношения.
 - Чтобы сохранить свежесть и силу голоса необходимо голос тренировать специальными упражнениями

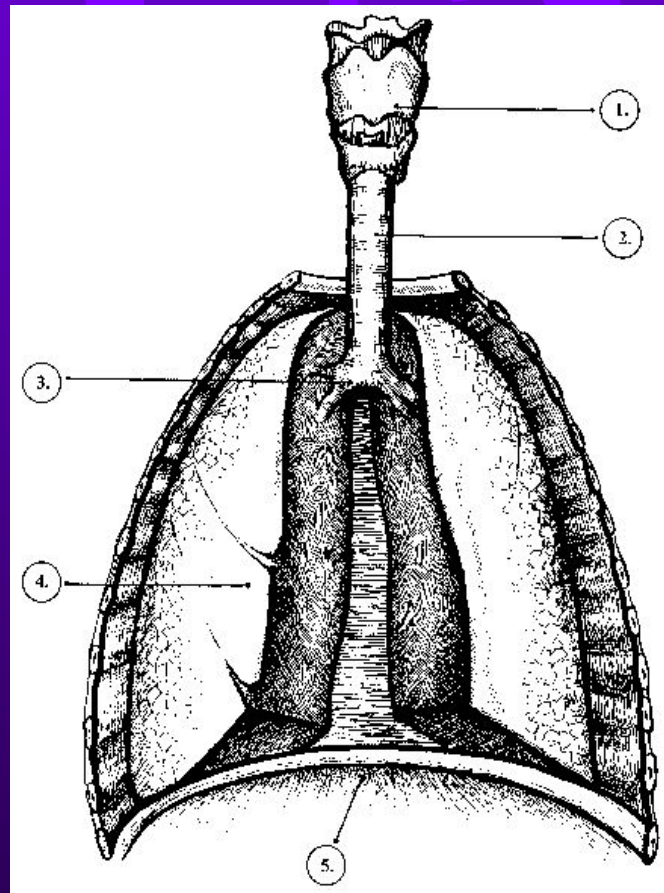


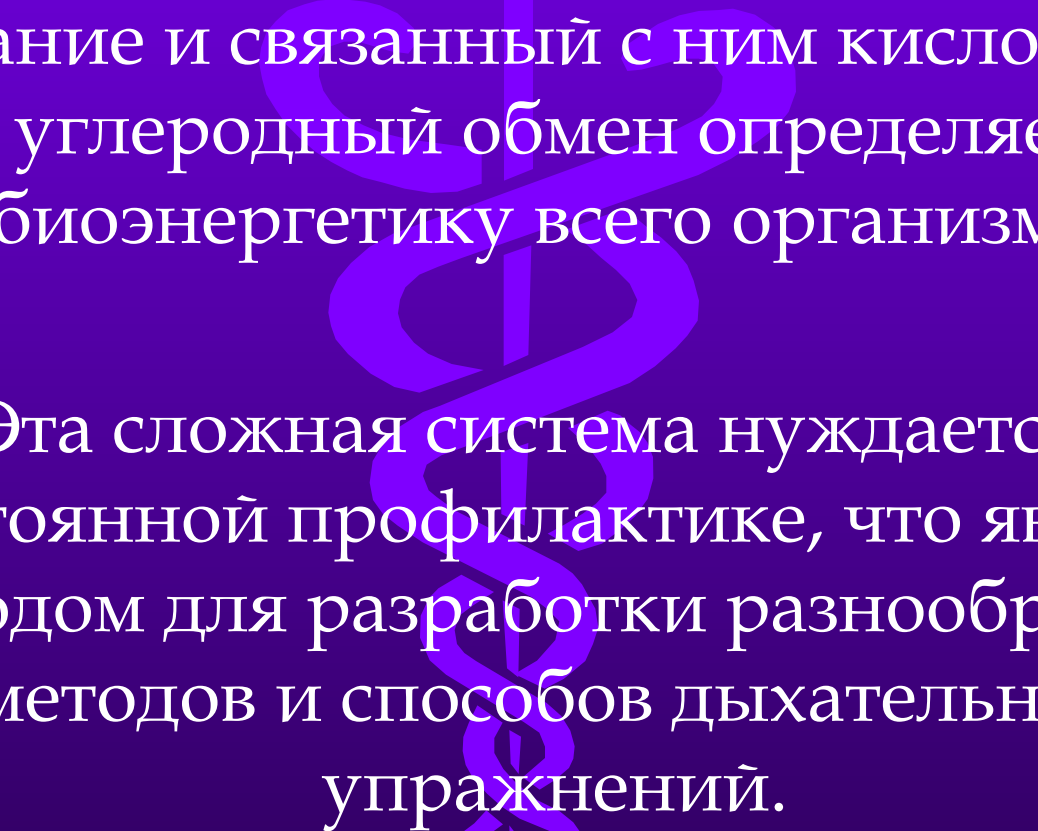
Упражнения на *интонирование*
можно использовать на любой
удобной ноте для уравнивания
волн мозга, снижения частоты
пульса, повышения чувства
благополучия, улучшения ритма и
углубления дыхания.

Дыхание – основа всего ЖИВОГО

- Процесс пения – сложный психофизический акт, в котором сочетаются дыхание с одновременным колебанием ГОЛОСОВЫХ СВЯЗОК.

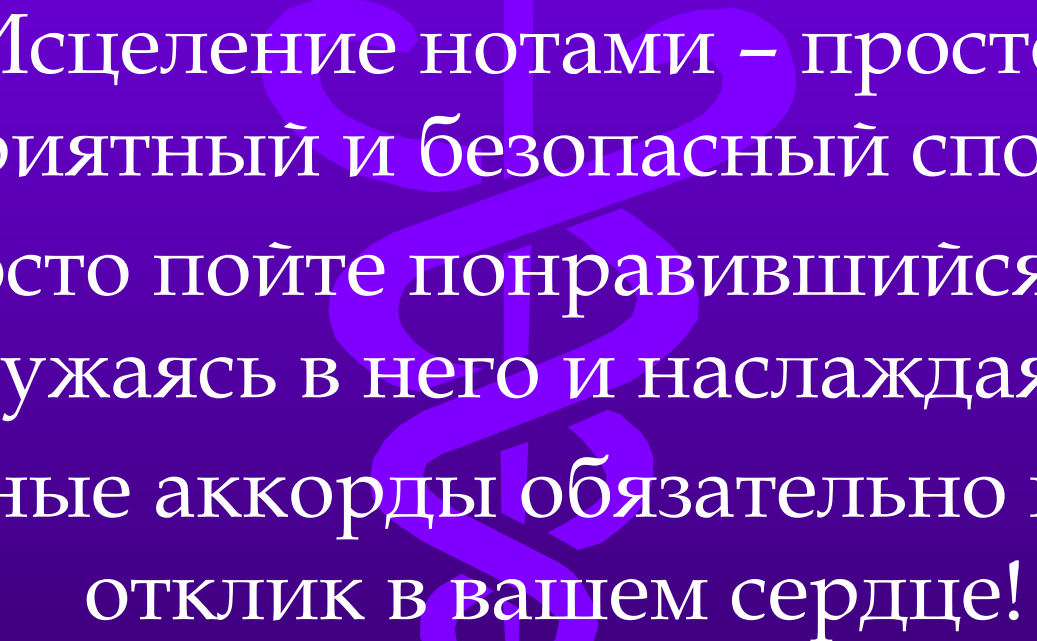
Органы, которые участвуют в процессе звукообразования – это гортань, трахея, бронхи, легкие, рот (артикуляционный аппарат) и диафрагма.



- 
- Дыхание и связанный с ним кислородно-углеродный обмен определяет биоэнергетику всего организма.
 - Эта сложная система нуждается в постоянной профилактике, что явилось поводом для разработки разнообразных методов и способов дыхательных упражнений.

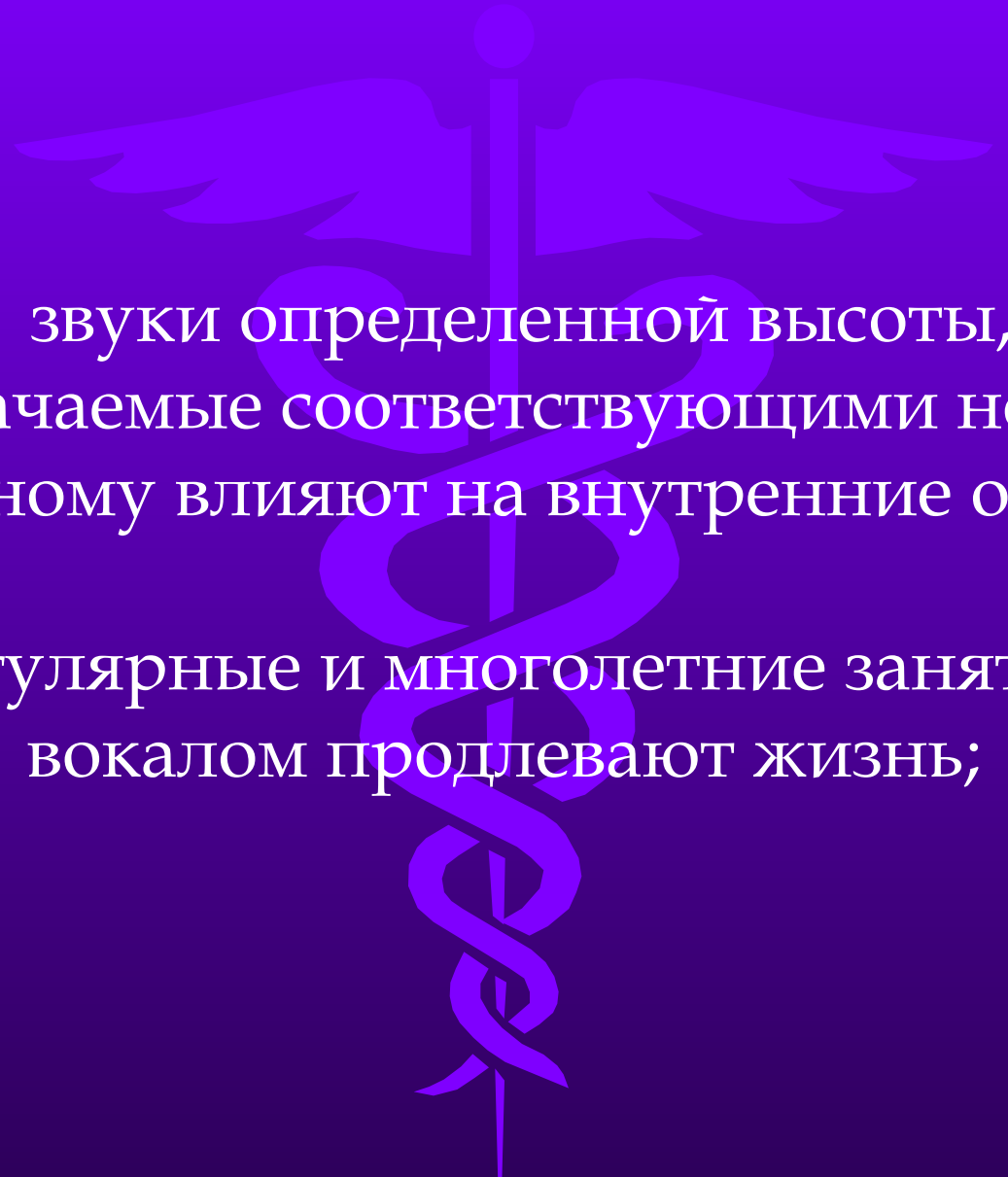
Целебные частоты

- Каждая нота непосредственно связана с тем или иным органом чувств, а так же с определенными органами и системами организма.
 - Нота ДО отвечает за обоняние, увеличивает гемоглобин в крови...
- Нота РЕ: с этой нотой связано чувство вкуса. Она способна влиять на обмен жидкости в организме, на почки...

- 
- Исцеление нотами – простой, приятный и безопасный способ.
 - Просто пойте понравившийся звук, погружаясь в него и наслаждаясь им.
 - Нужные аккорды обязательно найдут отклик в вашем сердце!

Выводы:

- пение – искусство не только красивое, но и в высшей степени полезное для здоровья людей;
- правильное дыхание во время пения является залогом красивого грамотного звучания голоса;



- звуки определенной высоты, обозначаемые соответствующими нотами, по разному влияют на внутренние органы;

- регулярные и многолетние занятия вокалом продлевают жизнь;

Рекомендации



- Пойте как можно чаще!
- Выбирайте наиболее близкие и понятные вам приемы и методики.
- Соблюдайте метод постепенности и системности!
- Не ленитесь!
- Живите с девизом: «Проснись и пой!»

Пойте на здоровье!!!

