

## Вокалотерапия - лечение голосом

**ГОЛОС** – это уникальный музыкальный “инструмент”, данный человеку самой Природой. Голос человека вибрирует всегда, когда он звучит (при разговоре, пении, шепоте). 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 выражать свое состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения.

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 бесцветным. Собственным пением (лечебным звукоизвлечением) мы можем воздействовать на больной орган или систему, возвращая в него здоровую вибрацию.

Методы **ВОКАЛОТЕРАПИИ** (именно так по-научному называется лечение пением) активно используются во всем мире для лечения и профилактики как физических, так и психических расстройств: неврозов, фобий (навязчивые, болезненные страхи перед чем-либо), депрессии (особенно если она сопровождается заболеваниями дыхательных путей), бронхиальной астмы, головных болей и др.

Ребенок пользуется голосом не задумываясь – кричит и говорит, как дышит, в отличие от многих взрослых, с годами утрачивающих природную способность выражать 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 человек, во многом зависит от его матери. Именно ее голос, бесконечно меняющийся в самых разных ситуациях общения с ребенком, уже в раннем возрасте малыш принимает за своеобразный эталон (младенец начинает подражать в голосе прежде всего своей матери). Сейчас многие специалисты всерьез предлагают будущим мамам начинать развивающие занятия с ребенком уже в период его внутриутробного развития – разговаривать, петь песни и заводить для него гармоничную музыку. /За рубежом для беременных выпускаются специальные бандажи на живот со стереофоническими мини-колонками./

Во всем мире с помощью хорового пения успешно лечат детей от заикания. 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”).

Музыкальный слух (как и голос) можно развивать, тренировать, совершенствовать. 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). Кстати, пение – это ведь тоже род музыки, где в качестве живого музыкального инструмента выступает голосовой аппарат человека. Причем, ни один музыкальный инструмент в мире не может сравниться с голосом хорошего певца по силе эмоционально-художественного и лечебного воздействия. Широко применял пение в лечебных целях Аристотель. На протяжении многих веков оздоровительным средством служило и по сей день служит церковное пение. Пение служит средством оздоровления не только слушателей, но и самого поющего. Исследования американских ученых, проведенные среди певцов одной оперной группы, показали, что пение не только развивает легкие, грудную мускулатуру, но и укрепляет сердечную мышцу. /Неудивительно, что продолжительность жизни подавляющего большинства профессиональных певцов значительно выше средней./

Давно известно, что пение является одним из лучших дыхательных упражнений (тренируется дыхательная мускулатура, диафрагмальное дыхание, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная емкость легких). /Известный венгерский композитор З. Кодай в 1929 году писал: «Чудесное средство ритма – дисциплинирование нервов, тренировка гортани и легких. Все это ставит пение рядом с физической культурой. То и другое нужно ежедневно – не в меньшей степени, чем пища»./

Действие пения на человека еще в древности использовалось у многих народов для борьбы с самыми разнообразными недугами (наши далекие предки интуитивно угадывали наличие в пении огромной оздоровительной силы, но не умели научно объяснить этот феномен). /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 бешенства, а Аристотель и Пифагор рекомендовали пение при лечении душевных болезней и помешательства./

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 компоненты. /Если болезнь в самом деле является сбоем нормальных внутренних биоэнергетических ритмов человека, то песня и пение в этом случае – очень сильный лекарь./

По словам специалистов, при работе с песенным фольклором, наряду с проработкой отдельных психо-эмоциональных состояний, происходит и коррекция отдельных черт личности человека. Замкнутость, стеснительность, агрессивность постепенно нивелируются и переходят в свою

противоположность.

**Пение** – уникальная дыхательная гимнастика, в которой учитывается все. Пение вылечивает бронхиальную астму и прочие бронхо-легочные заболевания, гайморит. Пение как раз и помогает наладить правильное дыхание. Это хороший тренинг. Когда человек поет, во внутренних органах возникает вибрация. Лидер российской музыкотерапевтической школы, руководитель научно-исследовательского Центра музыкальной терапии и медико-акустических технологий С. Шушарджан обнаружил, что 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, щитовидную железу, сердце.

## **ОСОБАЯ РОЛЬ ГЛАСНЫХ ЗВУКОВ И НЕКОТОРЫХ ЗВУКОСОЧЕТАНИЙ В ВОКАЛОТЕРАПИИ.**

Со времен 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 (в частности — т.н. мантры) и в Китае.

Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиций музыкотерапии (т.е. не столько в плане их произнесения, сколько в плане их “пропевания”), то с учетом открытий современной науки рекомендации в этой специфической области вокалотерапии будут следующими:

**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, “прочищает” 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;

<Э> – улучшает работу головного мозга.

**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.

## **В древнекитайской ЦИГУН-ТЕРАПИИ:**

- - для лечения печени вытирают глаза (общеизвестно, что глаза - "окна" печени) и медленно выдыхают со звуком <СЮЙ>;
- - при лечении легких поднимают руки ладонями вверх, произнося на выдохе звуком <СЫ>;
- - сердце оздоравливают через выдох со звуком <КЭ>, который осуществляют с широко открытым ртом;
- - для лечения желчного пузыря произносят на выдохе звуком <СИ> (при этом человек должен лежать на спине или на боку);
- - почки лечат выдохом со звуком <ЧУЙ>, обхватив кистями колени и держа голову прямо;
- - на селезенку благоприятно воздействует выдох со звуком <ХУ>;
- - для лечения онкологического заболевания (любой этимологии) произносят звуком <ХЭ> (при этом следует положить обе ладони на больной орган: левая ладонь прижимается к телу, а правая ладонь кладется сверху на левую).

Примечание. Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных **СОГЛАСНЫХ ЗВУКОВ** (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;

<Ш> – лечит печень.

Согласно воззрениям древневосточной медицины, сердце и тонкий кишечник являются энергетически взаимосвязанными органами (так же, как толстый кишечник и легкие; 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) одними и теми же звуками.

***Пойте с вашими детьми и будьте здоровы!***