

## БЛАГОПРИЯТНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ПЕНИЯ НА ЧЕЛОВЕКА

Дроздова Е.В., МБУДО г. Иркутска «Дом детского творчества №3», Россия, г. Иркутск

Голос – это уникальный музыкальный «инструмент», данный человеку самой Природой. 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. Правы те, кто утверждает, что пение делает людей музыкальнее. И сильно ошибаются те, кто считает, что функции пения на этом заканчиваются.

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. Когда человек болеет, голос его «садится», становясь глухим и бескрасочным. Собственным пением (лечебным звукоизвлечением) мы можем воздействовать на больной орган или систему, возвращая в него здоровую вибрацию. Целебные звуки пропеваются, и самочувствие улучшается:

### **Гласные:**

**А** – лечит сердце и желчный пузырь.

**И** – укрепляет глаза, уши, кишечник, прочищает нос.

**О** – активизирует работу поджелудочной железы.

**У** – улучшает дыхание, работу почек, мочевого пузыря.

**Ы** – полезен при болезнях ушей, улучшает дыхание.

**Э** – нормализует работу головного мозга.

### **Согласные:**

**В, Н, М** – улучшают работу головного мозга. **К, Щ** – лечат уши.

**Х** – улучшает, выравнивает дыхание.

**С** – помогает в лечении кишечника, сердца, лёгких.

**М** – помогает при сердечных заболеваниях. **Ш** – лечит печень.

### **Сочетание звуков:**

**ОМ** – помогает снижаться давлению. **АЙ, ПА** – для сердца.

**АП, АМ, ИТ, УТ** – исправляют дефекты речи.

**УХ, ОХ, АХ** – избавят от негативной энергии.

Для усиления и концентрации лечебного воздействия произносимых или «пропеваемых» звуков (звукосочетаний) специалисты рекомендуют положить свою руку на ту область организма, где находится

подвергающийся звукотерапии орган (или система), и представлять этот орган здоровым и активно работающим.

Действие пения на человека ещё в древности использовалось у многих народов для борьбы с самыми разнообразными недугами (наши далёкие предки интуитивно угадывали наличие в пении огромной оздоровительной силы, но не умели научно объяснить этот феномен). 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. Мелодика старинных русских фольклорных песен, построенная на 2-3-х нотах, поражает своим разнообразием и красотой. Она предлагает пройти путь от унисона до созвучий, учит гармонизации внешнего и внутреннего, настраивая организм и душу в соответствии с объективными законами.

В Древнем Египте с помощью хорового пения лечили от бессонницы. В древней Индии музыкальная терапия имела широкое признание и распространение. Так как в пении в естественной непосредственной форме выражаются душа, мысли и чувства человека, почётное место в музыкальной терапии древней Индии занимает вокальное искусство, которое считалось более высоким, чем инструментальное.

Лечебное влияние музыки, в том числе пения, также активно использовалась в древней Греции и Риме. На целебную силу воздействия музыки указывали Пифагор, Платон, Аристотель и другие древнегреческие философы. Они полагали, что музыка не только восстанавливает порядок во Вселенной, но и устраняет дисгармонию в функционировании человеческого тела, считали, что мелодия и ритм влияют на настроение человека, изменяют его эмоциональное состояние, способствуют исцелению расстройств нервной системы и ревматизма, подчеркивают важность влияния музыки на нравственность и общественное сознание. Платон считал, что мелодия и ритм воздействуют на мысль и делают её соответственной им самим. Головную боль он предлагал снимать лечебными травами, а лечебное воздействие усиливать музыкой и пением.

Демокрит превозносил пение как специфическое средство для исцеления некоторых видов бешенства, а Аристотель и Пифагор рекомендовали пение при лечении душевных болезней и помешательства. Музыка, которую

сочинял Пифагор, основывалась на ритмах и мелодиях, которые не только лечили, но и очищали человеческие и чувства и поведение. Эвритмия была важным понятием этической системы Пифагора, она понималась как человеческая способность находить правильный ритм во всех проявлениях жизни: как в пении, движениях, танце, так и в мыслях, речи, труде, поступках и др. Человек рассматривался как микрокосмос, который только при условии приобретения верного ритма может присоединиться к ритму мира и вселенной. Традиция сравнения общественной жизни с музыкальным ладом пошла со времён Пифагора.

Современными исследователями в области музыкальной терапии подтверждаются учения древних мыслителей. Благотворное влияние пения используют и в наши дни. Например, австралийские медики практикуют пение как помощь в улучшении состояния больных с заболеваниями позвоночника и суставов. А в Китае используется идущий от древних традиций метод вокального вибромассажа, заключающийся в пропевании отдельных гласных звуков с целью оздоровления тех или иных систем организма.

На степень развития человека влияют различные звуковые частоты, воздействующие на энергетические системы организма (чакры) – как негативно, так и положительно. Лучше всего воспринимаемая человеком музыка определяет степень его развития. Чтобы узнать о человеке больше, его спрашивают: «Какую музыку вы любите?». Благотворное воздействие пения на Душу и Дух человека более всего оказывает классическая, народная (этническая) музыка и песнопения. Различная современная музыка: рэп, техно и т. д., воздействует на энергетическую систему человека негативно и способствует его деградации.

Пение очень полезно для беременных и их будущих детей. Переходы поющего голоса от высоких звуков к низким и наоборот активизируют рост тех органов и систем ребёнка, которые настроены на определенные звуковые частоты. Органы слуха малыша получают необходимую им тренировку и стимулируют головной мозг. Несколько десятилетий назад знаменитый французский акушер Мишель Оден организовал в своей клинике хоры а-саpella из будущих мам. Специально для них были разработаны несложные вокальные упражнения. В результате на свет появлялись более жизнеспособные, спокойные и крепкие малыши.

Учёные доказали, что когда человек поёт, в его организм поступает больше кислорода, улучшается кровообращение, снижается давление, нормализуется сердцебиение. Во время пения активно работает не только голосовой аппарат, но и лёгкие, которые усиливают приток крови и

снабжают кислородом все ткани и органы, укрепляются стенки кровеносных сосудов. Пение благотворно действует на почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце. Улучшение кровообращения благотворно влияет на голосовые связки, миндалины, лимфоузлы, что повышает иммунитет организма. При регулярных занятиях вокалом в организме повышается уровень иммуноглобулина-А и кортизола, которые являются признаками хорошего иммунитета.

Учёные-исследователи Франкфуртского университета пришли к выводу, что пение защищает верхние дыхательные пути от инфекций и стимулирует производство антител организмом. Певцы утверждают, что у них лучше работают лёгкие, реже случаются приступы астмы, они чувствуют себя более энергичными и уверенными, спокойными и жизнерадостными.

Пение способствует объединению деятельности полушарий головного мозга, при этом тренируется память, слух, вырабатывается правильное произношение. Учёными доказано, что в процессе пения тренируется координация всех мышечных систем, улучшаются обменные процессы в организме. На опыте собственной работы я убедилась, что вокал – не только лучшая форма дыхательной гимнастики, но и самое эффективное средство избавления от заикания, а также уникальное средство самомассажа внутренних органов.

Пение – одно из самых ярких и доступных видов искусства, которое способно развивать воображение и фантазию. Пение даёт возможность выразить эмоции и чувства. Во время пения развиваются познавательные процессы, побуждающие активность и желание творить добро. Пение пробуждает в человеке лучшее, что в нём есть.

Дети и их родители порою не догадываются о благоприятном воздействии пения, в свою очередь обучающиеся, достигшие высоких результатов в организации голосового аппарата (научились контролировать свой голос, освоили навыки звуковедения, дыхания, артикуляции, резонирования), реже болеют и чаще пребывают в хорошем настроении.

Дело в том, что когда человек поёт, в мозге выделяется гормон счастья – эндорфин. Поющие люди лучше выглядят: цвет лица у них свежее, а спина – прямее. Они чаще смеются и реже грустят, менее подвержены стрессам и нервным напряжениям. Пение снижает нервозность, придает бодрость, энергию, возвращает душевные силы. Именно поэтому специалисты рекомендуют петь хотя бы пять минут в сутки, приравнивая пение к физическим упражнениям. 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 лёгких. Всё это ставит пение рядом с физической культурой. То и другое нужно ежедневно – не в меньшей степени, чем пища». Лидер российской музыкотерапевтической школы, руководитель научно-исследовательского Центра музыкальной терапии и медико-акустических технологий С. Шушарджан обнаружил, что правильная постановка дыхания приводит к резкому повышению всех резервных возможностей человеческого организма.

Своим ученикам настоятельно рекомендую сочетать пение с простейшими физическими упражнениями (наклоны корпуса, пресс, приседания и пр.), как на занятиях, так и дома при самостоятельной работе. Такая «вокальная зарядка» эффективно снимает мышечные и психологические зажимы, быстрее и качественнее развивает дыхание, способствует расширению певческого диапазона, приводит голосовой аппарат и весь организм в тонус. При этом необходимо правильно дышать, спина должна быть прямой, соединенной ровной линией с затылком.

Работа над произведениями и регулярная сценическая деятельность приучают детей к самостоятельности, ответственности, сосредоточенности, концентрации внимания, развивают память, мышление, активность, наблюдательность, целеустремленность. Отработка технически сложных моментов в вокальном произведении, из-за которых трудно исполнить нужную ноту или ритм, порою похожи на решение сложных головоломок. Правильно подобранный вокальный репертуар формирует духовный мир детей, способствует раскрытию и развитию положительных качеств личности, учит доброте, ответственности за свои поступки, любви к Родине и окружающему миру, учит любить и беречь родных, ценить дружбу, уважать старших.

Мною замечено, что поющие люди лучше говорят и грамотнее пишут. Для центральной нервной системы и мозга пение имеет огромную ценность. В процессе обучения пению, из года в год, юные певцы становятся организованнее, внимательнее, серьезнее, сообразительнее.

Ещё одно очень важное наблюдение заключается в том, что пение – это пониженный интерес к гаджетам и иммунитет против вредных привычек! Поющие люди чувствуют себя более защищенными, социально благополучными, значимыми, успешными, в то время как их сверстники, не занимающиеся никаким творчеством, ищут иные способы получения удовольствия, чувства успешности и снятия стресса, становясь зависимыми от видеоигр, приобщаясь к вредным привычкам, попадая в плохие компании.

Среди певцов много долгожителей. Замечено, что, люди, которые выбрали профессию певца, или занимаются пением, продлевают свою жизнь в среднем на 15 лет.

Таким образом, занятия пением – это один из путей к социальному благополучию, здоровью и успеху! И этот путь доступен каждому из нас.

*Список литературы.*

1. Алиев Ю.Б. Пение на уроках музыки. М. «Владос – пресс» 2005
2. Бернд Вайкль. О пении о прочем умении. М. «Аграф» 2002
3. Лобанова Е.А. Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки // Образование в современной школе. 2005. №9. С.44-57.
4. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. М. «Владос» 1999
5. Серебрякова Е.А. История развития музыкальной и вокальной терапии в древних цивилизациях // Вестник Башкирского университета. – 2014.
6. Суязова Г.А. Мир вокального искусства. Волгоград, «Учитель». 2007.