ПОЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Как Вы привыкли относиться к пению? Как к способу развлечения, времяпрепровождения? Оказывается, пение – это целая наука, и относиться к нему легкомысленно не следует.

     Пение – это род музыки, где в качестве живого музыкального инструмента выступает голосовой аппарат человека, а точнее все его тело.  Поэтому так важно состояние здоровья поющего. Вокалист, чтобы заниматься, должен быть здоров, петь в больном состоянии не рекомендуется, поэтому ему необходимо вести здоровый образ жизни, соблюдать свод определенных правил – гигиену голоса. Хочешь хорошо петь – заботься о своем физическом и душевном здоровье, о комфортном спокойном состоянии себя любимого.

В античные времена отношение к музыке было как к занятию, не уступающему по важности медицине. Например, в 300-х г. до н.э. один философ говорил, что «тело очищает врачевание, а душу – музыка». Участвовать в хоре в те времена считалось священным долгом. По словам Платона, хоровое пение есть «божественное и небесное занятие, укрепляющее всё хорошее и благородное в человеке», это один из элементов образования, и слово «необразованный» трактовали, как «не умеющий петь в хоре». В отличие от нас для древних греков музыка являлась, прежде всего, активным стимулятором выполняемой под нее деятельности и только потом средством приятного отдыха и праздного развлечения.

    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 славяне считали, что поет в человеке сама душа и пение – это ее естественное состояние.

    Методы вокалотерапии (именно так 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), депрессий, бронхиальной астмы, головных болей и др. В музыке заложен колоссальный потенциал для оздоровления.

 Каждый из нас с рождения обладает совершенным терапевтическим аппаратом, одной из функций которого является резонанс. Этот аппарат - наш голос, который всегда вибрирует, когда звучит (при разговоре, пении, шепоте).     Только 15 - 20% производимого человеком звука направлено во внешнее пространство, остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибраций и вызывая резонирование органов, тканей и более тонких структур человеческого организма.      Кроме прямого воздействия на организм, резонанс имеет еще одно удивительное свойство: способность к формообразованию. Под воздействием гармоничных звуков молекулы жидкости выстраиваются в симметричные узоры, круги, звезды, «снежинки». А какофония «рисует на воде» малопривлекательные, и даже отталкивающие картины. Человеческий организм состоит из воды на 80%, и потому, хотим мы этого или нет, окружающие нас звуки имеют колоссальное влияние не только на нашу психику, но и на наше физическое тело. Между тем, ни для кого уже не тайна, что дисгармоничные звуки агрессивной окружающей среды (особенно в крупных городах) разрушительно действуют и на мозг, и на организм в целом. Мы подвергаемся этому воздействию ежедневно в течение многих лет, и нам требуется ежедневное же восстановление. И лучший способ вернуть себе утраченную гармонию - это пение.

    О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых, а лучше пропетых собственным голосом люди знали со времен самых древних цивилизаций. Самый простой пример: получив травму, человек стонет, не потому, что хочет позвать на помощь. Как теперь выяснялось, стоны имеют эффект анестезии, возбуждая деятельность одних участков мозга, и подавляя активность других. Стоны стимулируют выброс в кровь эндорфинов, которые по болеутоляющему действию сильнее морфия в 50 раз! Медицинская наука, все чаще обращается к опыту наших предков.

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:

* звук "А"– снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь, немедленно вызывает расслабление;
* звук "И" – лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, “прочищает” нос;
* звук "О" – оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;
* звук "У" – укрепляет горло и голосовые связки; улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря;
* звук "М" - снимает стресс, дает возможность полностью расслабиться;
* звуки "В", "Н", "М", "Э" – улучшают работу головного мозга;
* звуки "Ц", "К", "Щ", "И", "Ы" – лечат уши;
* звуки "У", "Ы", "X", "Ч" – улучшают дыхание;
* звуки "О", "А", "С", "М", "И" – лечат заболевания сердца.

 Не менее целебными свойствами обладают различные звукосочетания, так называемые "мантры". В частности, созвучие:

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

   Таких сочетаний очень много. Все они основаны не на смысловом значении, а на целебном воздействии колебаний, возникающих при их произнесении. Исследования в области звуковой терапии дают прекрасные результаты в лабораториях всего мира, и многие уже называют ее «медициной будущего», причем ученые склоняются к тому, что наиболее эффективным и безопасным, в качестве источника целительного звука, является голос.

     Итак, подведем итоги.  Пение - весьма эффективная терапевтическая методика. Это универсальное средство лечения, поскольку воздействует не на какой-то орган в отдельности, а на весь организм в целом. В процессе пения укрепляется певческий аппарат, певческая установка способствует воспитанию хорошей осанки.

Петь может и должен каждый, так как проблема пения глубоко научна. Пение необходимо для укрепления здоровья человека, в нем заложена величайшая профилактика старости и многих заболеваний.

Друзья, пойте на здоровье!

Преподаватель МБУ ДО «ДМШ» Коренева Л.В. – заслуженный работник

Культуры и искусства

Иркутской области