

ПЕТЬ – ЗНАЧИТ НЕ БОЛЕТЬ!

В наш стремительный век нередки сетования на повседневную суету. Психологи в таких случаях советуют: если вы хотите повысить качество своей жизни, то... просто начните ей радоваться. Например, включите любимую музыку. Ведь с самых давних времен известно, что подобранная по вкусу мелодия способна творить чудеса. Она положительно влияет на общее самочувствие человека, настраивает на позитивный лад, в результате чего улучшается даже динамика физиологических процессов в организме.

Роль музыки в нашей жизни действительно огромна. В одних случаях она просто улучшает настроение, в других – расслабляет и умиротворяет. Положительные эмоции, которые мы испытываем, слушая приятные мелодии, концентрируют внимание, активизируют работу центральной нервной системы и стимулируют интеллектуальную деятельность.

Негромкие, мелодичные, умеренно медленные и минорные произведения часто используются в лечебной практике врачей-психотерапевтов, так как они оказывают успокаивающее действие на пациентов. Нередко релаксирующие мелодии можно слышать в стоматологических кабинетах.

Настоящее волшебное действие оказывает и песня – то есть музыка и положенные на нее слова. Причем, ее целительная сила известна еще с глубокой древности. Медики давно обратили внимание: пение – в особенности занятия вокалом на профессиональном уровне – на здоровье оказывает самое благотворное влияние.

Гортань – наше «второе сердце»

Учеными установлено, что во время пения в головном мозге вырабатываются эндорфины – вещества, которые называют «гормонами удовольствия». Благодаря им улучшается настроение, появляются радость и умиротворение, повышается жизненный тонус, происходит избавление от стрессов. Кроме того, пение позволяет улучшить состояние легких, цвет лица и даже исправить осанку.

Американскими учеными, в частности, проведены исследования среди оперных певцов. Как оказалось, пение не только великолепно развивает дыхательную систему и грудную клетку (у профессиональных певцов они особенно развиты), но и становится залогом здоровья сердечной мышцы. Подавляющее большинство профессиональных певцов имеют уровень продолжительности жизни значительно выше среднего. То есть, обратите внимание, оперные певцы – это физически здоровые люди и, как правило, живут долго.

Гортань, наш орган голосообразования, ученые образно называют «вторым сердцем» человека. Когда мы поем для собственного удовольствия или на занятиях по профессиональному вокалу, то тренировка голоса дает здоровье всему организму, словно настраивая его на нужный лад. Например, будущим мамам специалисты рекомендуют слушать классические произведения, а вот если петь самим, то лучше колыбельные песни – спокойные, умиротворяющие. Последнее особенно полезно, поскольку во время вокала звуковыми частотами активизируется внутриутробное развитие **ребенка**, происходит положительное воздействие на его мозг.

Для детей пение особенно важно. Переоценить его влияние на здоровье и развитие ребенка невозможно. Особенно если он посещает занятия по вокалу, где с его голосовым аппаратом

работает преподаватель. Посмотрите сколько в нашей стране детских хоровых коллективов! И это отнюдь не случайно, потому что коллективное пение способствует и дружбе между детьми. От сверстников таких детей отличает положительная эмоциональность, самодостаточность. У них не возникает желания искать сомнительные стимулирующие средства, не говоря уже о пристрастии к опасным удовольствиям, в том числе наркотикам.

Обертоны для укрепления иммунитета

Голос, который дан человеку с рождения, представляет собой уникальнейший музыкальный инструмент. Его вибрация положительно воздействует на весь организм.

Каждый звук при звучании голоса сопровождают колебания обертонов – более высоких частот. Свою роль здесь играет близкое расположение друг к другу гортани, в которой происходят эти колебания, и головного мозга. Резонируя с костями черепа и с мозгом, отвечающим и за иммунную систему человека, обертоны укрепляют защитные силы организма. Что особенно важно для ребенка. Поэтому дети, которые любят петь, значительно меньше подвержены простудным заболеваниям, чем их лишенные этого занятия сверстники.

Детский голос, когда он тренирован, способен охватить диапазон частот приблизительно 70-3000 колебаний в секунду. Кроме того что эти вибрации в целом благотворно влияют на здоровье, они как бы пронизывают организм поющего ребенка, способствуя очищению клеток и их регенерации. Столь широкий диапазон колебаний человеческого голоса также улучшает кровообращение: высокие частоты благоприятствуют микроциркуляции крови в капиллярах, а низкие – ее току в артериях и венах.

Звуковая терапия внутренних органов

Ученые полагают, что внутренние органы человека настроены на собственные частоты вибраций. Поэтому вокал является уникальным средством самомассажа каждого из них, что способствует оздоровлению и нормальному функционированию. Если какой-то орган заболевает, то его частота изменяется. Вследствие этого разлад возникает в работе всего организма.

Когда человек поет, то тем самым воздействует на больной орган, возвращая ему здоровую вибрацию. Этот эффект объясняется тем, что при пении лишь 20% звуков направляются во внешнее пространство, а значительная часть – 80% – обращены вовнутрь, побуждая наши органы работать интенсивно. Звуковые волны, совпадая с соответствующими тому или иному органу резонансными частотами, вызывают в нем максимальную вибрацию и оказывают прямое воздействие.

Во время пения активизируется работа диафрагмы. Тем самым массируется печень и предотвращается застой желчи. Одновременно улучшается работа органов **желудочно-кишечного тракта**. Некоторые гласные, когда мы их воспроизводим, заставляют вибрировать железы и гланды внутренней секреции, что помогает бороться с зашлакованностью организма. Многие звуки и вовсе способны полностью восстанавливать кровообращение и устранять застойные явления. И все это не ново: такая терапия звуком широко применялась в Китае и Индии, где практикуется до сих пор.

Как помогают гласные?

Так, звук «А» способствует купированию различных болей, оказывает лечебное действие на сердце и верхние доли легких. При острых респираторных заболеваниях оздоравливающее действует на весь организм и способствует насыщению тканей кислородом. Помогает он и при параличах.

«И» поможет вам в лечении глаз, ушей и недугов тонкого кишечника. Он «прочищает» носовую полость и стимулирует работу сердечной мышцы.

«О» лечит заболевания верхних и нижних дыхательных путей – бронхит, воспаление легких, трахеит, а также кашель. Снимает в этих органах спазмы и боли. Облегчает состояние при туберкулезе легких.

«У» тренирует дыхание, лечит голосовые связки и горло, стимулирует функцию почек, а также всех органов брюшной полости.

«Ы» способствует излечению ЛОР-патологий (в частности, заболеваний ушей), улучшает дыхание.

«Э» благоприятствует работе головного мозга.

Оздоровительная сила согласных

Некоторые согласные звуки тоже наделены целебной силой, что доказано научно.

Так, «В», «М» и «Н» положительно воздействуют на деятельность мозга.

«К» и «Щ» помогают при заболеваниях ушей.

«Х» очищает организм от шлаков и негативной энергии, способствует улучшению дыхания.

«С» помогает при кишечных заболеваниях, полезен для сердечно-сосудистой системы и желез внутренней секреции.



Благотворное влияние звуко сочетаний

Мощное оздоровительное воздействие на организм человека оказывают и сочетания звуков.

«ОМ» помогает при **гипертонической болезни** (снижает артериальное давление), устраняя саму причину гипертонии. Это звуко сочетание восстанавливает баланс тела и умиротворяет ум. Оно словно распахивает сердце, которое получает способность принимать мир с любовью, не сжимаясь от негодования или страха.

«АХ», «ОХ» и «УХ» способствуют очищению организма от продуктов метаболизма и негативной энергии.

Эти звуко сочетания нужно не произносить, а пропевать. При этом непременно обращая внимание на то, с какой интенсивностью это делается. Например, при заболеваниях сердца и сосудов (особенно в стадии обострения) не следует слишком интенсивно упражняться. Но если терапия необходима органам брюшной полости, то здесь, наоборот, удвоенные усилия только приветствуются.

Пение и здоровье органов дыхания

«Искусство пения – это искусство правильно дышать», - так говорили еще во времена старой итальянской школы вокала. И это действительно так. Когда человек поет, то у него тренируется дыхательная мускулатура и развивается диафрагмальное дыхание, что в комплексе улучшает дренаж легких.

При бронхитах, **бронхиальной астме** и **пневмонии** происходит перевозбуждение симпатической нервной системы, которая отвечает за работу внутренних органов. Когда человек вдыхает, а потом задерживает дыхание – что, собственно, и наблюдается при пении – то этот отдел нервной системы активизируется и начинает лучше работать.

Известна методика лечения бронхиальной астмы при помощи обучения пению. В практике многих преподавателей, специализирующихся на хоровом искусстве, отмечались случаи полного исчезновения приступов у больных детей. И уже никого не удивляет, когда ребенка с таким диагнозом врачи направляют петь в хоре. Пение не только избавляет от приступов этого недуга, но и излечивает его.

Занятия вокалом – действенная профилактическая мера в предупреждении, прежде всего, простудных заболеваний. Пение здесь необходимо как воздух, так как оно «прокачивает» трахею и бронхи, отлично вентилирует и тренирует легкие. Так, у людей, систематически занимающихся вокалом, жизненная емкость легких увеличивается. От этого запас прочности нашего организма становится значительно больше.

Пение способно предупреждать респираторные инфекции и благодаря возникающему при вокале «газовому дисбалансу» в организме. Когда человек поет, он воздух вдыхает быстро. Выдыхание же происходит медленно. Содержание в крови кислорода снижается, а углекислого газа – увеличивается.

Последний в этом случае становится раздражителем и «подстегивает» иммунитет, который при заболеваниях начинает работать активнее.

Занятия вокалом и заикание

Исполнение любимых песен улучшает произношение и практику разговорной речи. Тренируя дикцию, можно справиться с таким дефектом как заикание. Поэтому роль занятий вокалом при совершенствовании речевых функций трудно переоценить. Особенно это относится к детям: чем раньше страдающий заиканием ребенок начнет это делать, тем больше у него будет шансов навсегда распрощаться с этим недостатком.

Основной трудностью для тех, кто заикается, является произношение в слове первого звука. При пении же слова как бы плавно перетекают друг в друга и сливаются с музыкой. Когда человек слушает, как поют другие, то старается попасть в такт. При этом ненужные акценты в речи сглаживаются.

Специалистами доказано, что легкую степень заикания можно устранить полностью. Но при условии, что человек пением занимается регулярно. Известны факты, когда во всем мире при помощи хорового пения успешно лечили детей от легкой формы заикания. Поэтому главное здесь – это регулярность занятий.

«Ударим» песней по депрессии

Со давних времен известно положительная роль пения – и сольного, и хорового – при лечении нервных и психических недугов. Например, депрессии, которая распространена и в наши дни.

Еще в Древней Греции практиковали хоровое пение как средство от **бессонницы**, а Аристотель и Пифагор утверждали, что оно весьма полезно при душевных расстройствах. Знания об этом были известны и в Древнем Тибете: тамошние монахи до сих пор рекомендуют пение для излечения от **нервных болезней**. Правда,

эти познания в большинстве своем были на уровне интуиции. Люди в древности лишь угадывали в пении такой оздоровительный потенциал, однако не имели возможности обосновать это научно.

Петь полезно в любом случае. Даже если человек думает, что природа обделила его голосом и музыкальным слухом. Умение выражать свой внутренний мир в музыке, в песне является эффективным средством снятия внутреннего напряжения, стрессов.

Факт, который не нуждается в доказательствах: когда человек поет, он настроен позитивно и доброжелательно. Даже если ему грустно или произошло горе, то пение несет в себе ощутимое облегчение.

У вас плохое настроение? Испытываете напряженность и усталость? Часто болеете? Посоветовать можно только одно – пойте! Неважно, какая это будет песня. Не имеет значения и то, хорошо ли вы ее помните. И уж тем более не играет никакой роли ваша начальная вокальная подготовка. Главное, делайте это от всей души! Но лучше не в одиночестве, а в кругу **семьи**, вместе со своими детьми, когда они вернутся с занятий в музыкальной школе и непременно захотят поделиться с родителями новыми знаниями в искусстве вокала.