

**ГБСУСО «ДОМ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ И ИНВАЛИДОВ
С ДЕТСТВА С НАРУШЕНИЯМИ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ №1»**

Сообщение

Тема: «Вокалотерапия»

Подготовил:

педагог дополнительного образования

Леонова Татьяна Борисовна

г.Петергоф

2018 год

Вокалотерапия

1. Вводная часть.

Искусство пения – это, прежде всего правильное дыхание, которое является одним из важнейших факторов здоровой жизни. Из всех средств музыкотерапии самое сильное влияние на тело оказывает именно пение. Когда человек болеет, голос его "садится", становясь глухим и бескрасочным. Собственным пением (лечебным звукоизлечением) мы можем воздействовать на болезненный орган или систему, возвращая в него здоровую вибрацию. Любой орган нашего тела имеет наш "голос". Звучание" больных органов отличается от звучания здоровых. Это ненормальное "звучание" разрешено скорректировать, научив человека точно петь. 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), депрессии (особенно если она сопровождается заболеваниями дыхательных путей), бронхиальной астмы, головных болей и др.

Пение – это 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.

2. Основная часть.

Виднейшие древнегреческие философы Пифагор (VI в. до н. э.), Аристотель, Платон (IV в. до н. э.), указывали на профилактическую и лечебную силу воздействия музыки. Они считали, что музыка устанавливает порядок во всей Вселенной, в том числе нарушенную гармонию в человеческом теле. Было замечено, что музыка, прежде всего ее основные компоненты – мелодия и ритм, изменяют настроение человека, перестраивают его эмоциональное состояние.

Считалось, что вокалотерапия эффективна при врачевании. Свойство голоса выражать чувства и эмоции наилучшим образом проявляется в искусстве пения, имеющего многовековую историю. Художественное пение существовало уже до нашей эры в Египте, Малой Азии, Древней Греции.

Основными жанрами греческой вокальной музыки были: френ (гимн скорби), пэан (победный гимн радости), дифирамб (приподнято-лирический, торжественный гимн). В Древней Греции сольные вокальные произведения исполнялись поэтами-композиторами, певшими под аккомпанемент кифар, авлоса, лир и арфообразного инструмента – тригона. Слово исполнителя адресовалось к сознанию человека, тембр и музыкальное сопровождение – непосредственно к чувствам.

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. Действие пения на человека еще в древности использовалось у многих народов для борьбы с самыми разнообразными недугами (наши далекие предки интуитивно угадывали существование в пении огромной оздоровительной силы, но не умели научно растолковать этот феномен). К примеру, в Древнем Египте с помощью хорового пения лечили от бессонницы. В Древней Греции звуками трубы исцеляли от радикулита и расстройств нервной системы. 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 суть человеческая и пение – это ее естественное состояние. Потому работа со звуком (его силой, долготой, высотой), ритмом, дыханием, интервалами не только приближает к качественному и техничному исполнению песен, но и обеспечивает успех в кропотливой работе над коррекцией и формированием личности человека. В России интерес к проблеме взаимосвязи музыки и медицины очевиден. По инициативе В. М. Бехтерева в России в 1913 г. был основан комитет по исследованию музыкально-терапевтических эффектов, в который вошли ряд видных врачей и представителей музыкального мира. Учеными были сделаны важные выводы о том, что отрицательные эмоции (страх в первую очередь) блокируют функции коры головного мозга, что приводит к потере ориентировки человека в окружающей среде и может стать причиной его смерти. Положительные эмоции от общения с искусством оказывают лечебное воздействие на психосоматические процессы, содействуют психоэмоциональному напряжению человека, мобилизуют его резервные силы, обуславливают его творчество во всех областях искусства, науки и всей жизни в целом. Именно эти выводы отечественных ученых легли в основу научного обоснования использования искусства в коррекционной работе со взрослыми пациентами и детьми.

Основные понятия

Звук – это уникальный мелодический "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, не существует. Тембр голоса – это особая, индивидуальная его окраска, зависящая от обертонов. Обертоны не возбраняется сравнить с цветовыми оттенками в живописи. У каждого человеческого голоса – свои обертоны, придающие ему индивидуальный отпечаток, чем-то "похожий" на дактилоскопический отпечаток. Во многих странах мира аудиозапись человеческого голоса признается юридической уликой и считается одним из способов идентификации личности человека.

Исследования западных ученых, проведенные посреди певцов оперной группы, показали, что пение не только развивает легкие, грудную мускулатуру, но и укрепляет сердечную мышцу. Искусство пения – это в свое время всего правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов долгой и здоровой жизни. Постепенное освоение вокальной техники делает голосовой аппарат послушным инструментом. Давно известно, что пение является одним из лучших дыхательных упражнений (тренируется дыхательная мускулатура, диафрагмальное дыхание, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная емкость легких). Каждый музыкальный звук состоит из основного тона и призвуков к нему – обертонов.

Наше душевное расположение к человеку рождает соответственный звук нашего голоса. Если мы хотим выразить радость, голос становится приятным, ласковым. И когда мы исследуем такого рода голоса, то видим, что они на слух гармоничны, потому что обертоны гармоничны. Когда мы исполняемся гневом или внутренней недоброжелательностью, обертоны становятся дисгармоничными и выдают наше негативное отношение к людям. Негативное воздействие основано на том же механизме, что и позитивное. Например, если человек внутренне к Вам не расположен и пытается утаить это, говорит ласковые слова, но при этом в его голосе звучит фальшивая нота. То есть обертоны принимают несвойственное им положение. А есть люди поразительно гармоничные, они здоровы психически, физически и расположены к людям. Гармоничный ритм, мелодия, ласково вибрирующая в атмосфере, благотворно воздействует и очень мощно действует на психологическую, так же как и на физическую природу каждого живого существа на Земле; она вызывает реакцию даже в неодушевленных предметах, потому как материя всё же есть дух в своей сущности, хотя он и кажется невидимым для наших чувств.

Практическое применение вокалотерапии

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 мямят, другие монотонно бубнят, а третьи и отнюдь становятся "безголосыми", но переживают неудачи беззвучно и внутри). Органы слуха малыша получают необходимую им тренировку и стимулируют головной мозг.

Музыкальный слух (как и голос) можно развивать, тренировать и совершенствовать. И чем раньше приступить к музыкальным занятиям, тем лучше. Ребенку старшего возраста

без музыкального слуха сложнее научиться правильно "интонировать" голосом, чем 3-4-летнему малышу, но вероятно лишь бы было стремление и терпение).

Во всем мире с помощью хорового пения эффективно лечат детей от заикания. Ребенок слушает, как поют другие, старается попадать в такт и при этом мало-помалу избавляется от своего недуга. Таким же образом занятия в хоре помогают детям, не выговаривающим некоторые звуки (например, "р" и "ш"). По наблюдениям отечественных педагогов, те дети, которые посещают уроки вокала, меньше болеют и даже начинают лучше учиться.

Чтобы хорошо петь, нужно верно дышать, – объясняют педагоги. Особые вокальные упражнения помогают певцам не только "дыхание поставить", но и улучшают общее самочувствие исполнителя.

Чтобы добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление на уроках хорового пения можно применять музыкально-ритмические упражнения. Они выполняют релаксационную функцию (переключение внимания на другой вид деятельности – уже отдых). Потребность в проведении ритмотерапии возникает и тогда, когда в разучиваемом произведении не получается тот или иной ритмический рисунок. Иногда заведомо трудное место подготавливают специальными ритмическими упражнениями, а уже потом разучивают. Для получения наибольшей эффективности полезно включать эти упражнения для музицирования на детских шумовых инструментах. Активизируя в целом организм детей, содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, музыкально – ритмические минутки способствуют улучшению здоровья.

Пение и дыхание

Для здоровья человека крайне значимо дыхание. Работая над удлинением выдоха с целью качественного исполнения фольклорных песен, мы не только создаем условия для увеличения объема легких и их качественной вентиляции, но и усиливаем релаксационный момент, напрямую связанный с выдохом (расслабление) как антонимом вдоха (напряжение). Наверное, без всяких научных выкладок наши предки были об этом осведомлены. "Цепное" дыхание, которое практикуется при занятии фольклорным пением, не только учит непрерывности звука, но и увеличивает длительность выдоха, глубину и полноту вдоха, возрастающих в зависимости от использования нижнего (брюшного) типа дыхания. В ходе освоения "цепного" дыхания (при хоровом фольклорном пении) в работу включается тот тонкий слух, которым мы до этого момента на практике не пользовались – умение ощутить дыхание другого и почувствовать, когда ему предстоит сделать вдох, чтобы это не произошло одновременно с тобой и не прервало звучание. Восстановление свободного дыхания при занятии фольклорным пением происходит подсознательно и проявляется не только в показателях свободы дыхания, но и в улучшении самочувствия, в изменении взгляда на проблемы, прежде представлявшиеся человеку неразрешимыми, опасными. Мелодика старинных русских фольклорных песен, порой построенная на 2-3-х нотах, поражает своим разнообразием и красотой. Она предлагает миновать тракт от унисона до созвучий, учит гармонизации внешнего и внутреннего, настраивая организм и душу в соответствии с объективными законами. Пение – уникальная дыхательная гимнастика, в которой учитывается все.

Пение и внутренние органы

Пение вылечивает бронхиальную астму и прочие бронхо-легочные заболевания, гайморит. Глава российской музыкотерапевтической школы, руководитель научно-исследовательского Центра музыкальной терапии и медико-акустических технологий С. Шушарджан обнаружил, что правильная постановка дыхания (без чего невозможен 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. От того, как мы дышим, во многом зависит состояние нашего здоровья. Дыхание нижней частью грудной клетки – наиболее экономичное. К сожалению, большинство людей дышат верхней и средней частями. Это приводит к гипервентиляции. Человек заглатывает избыток кислорода, тратит на это много лишней энергии. Пение как раз и помогает наладить правильное дыхание. Это хороший тренинг. Когда человек поет, во внутренних органах возникает вибрация. С помощью специальной аппаратуры мы снимаем ее с любого органа, делаем математические раскладки и анализируем.

Особая роль гласных звуков и некоторых звукосочетаний.

Со времен самых древних цивилизаций человечества людям известна целительная сила отдельных звуков и звукосочетаний, произносимых собственным голосом.

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> – воздействует на область сердца, снимает спазмы и лечит желчный пузырь.;

<И> – стимулирует работу сердца, улучшает работу головного мозга, лечит глаза, прочищает нос, улучшает работу тонкого кишечника;

<О> – положительно влияет на позвоночник, сердце, налаживает работу поджелудочной железы;

<У> – воздействует на дыхание, почки, мочевого пузырь, предстательную железу и матку);

<Ы> – активизирует систему дыхания и лечит уши;

<Э> – улучшает работу головного мозга.

<Ю> – благотворно действует на почки и мочевого пузырь, снимает болевые спазмы.

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

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>, <Щ> – 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.

3. Заключение.

Чтобы поправить свое здоровье, не надо быть Анной Нетребко, Шаляпиным или Карузо. Не обязательно даже иметь сильный голос или безупречный слух. Но важно знать, какое воздействие каждый звук имеет на органы и системы, и тогда каждый из нас сможет сам составлять для себя лечебную песенку.

Перед произнесением врачующих звуков надо сесть в удобную позу, руки опустить вдоль туловища, расслабиться и мысленно сосредоточиться на больном органе. Пропевать звуки вполголоса на выдохе, повторяя их по 10–12 раз с интервалом в 2–3 секунды.

Литература:

- ✓ Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. - М., 1999. - С. 10.
Музыкальная эстетика западноевропейского Средневековья и Возрождения. М., 1966. - С. 157.
- ✓ Морозов В. П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники. М., Редакционно-издательский отдел Института психологии РАН, 2002.
- ✓ Шушарджан С. В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма. М., 1998.
- ✓ Шевченко Ю.С. Музыкотерапия детей и подростков // Психокоррекция: теория и практика. - М., 1995.

