

Больше будешь петь - меньше будешь болеть

«Болезненный дух врачует песнопенье»

Е. А. Баратынский

Пение приносит радость многим людям, но знаете ли вы, что страсть к пению может привести и к другим неожиданным результатам?

Медики давно уже обратили внимание на благотворное влияние музыки и пения на здоровье людей. Причем не обязательно быть профессионалом, чтобы получать пользу от пения.

Одно дело слушать музыку, но совсем другое – петь самим, это гораздо полезнее.

Лечение пением — метод современной медицины

Давно подмечено, что любой вид искусства и занятия творчеством благотворно сказывается на эмоциональном состоянии человека и его психике. Поэтому специалисты нередко используют в своей практике танцы, рисование, пение... Лечение пением не только влияет на эмоциональное состояние человека, но и способствует его оздоровлению, ведь любая болезнь, по мнению учёных, возникает из-за сбоя биоэнергетических ритмов.

Каждый из наших внутренних органов имеет свой голос, свою вибрацию. В больных органах вибрация меняется. Когда человек поёт, извлекаемые звуки поглощаются внутренними органами почти на 80%, приводят их в гармоничную вибрацию, активируют и улучшают их работу, особенно нервную, иммунную и сердечно — сосудистую систему, и лишь 20% звуков уходит во внешнее пространство.

Влияние пения на здоровье человека

Не любое пение лечит, и не любое пение благотворно влияет на здоровье человека. Оздоровление во многом зависит от того, насколько человек владеет голосом. Не у каждого певца голос обладает лечебными свойствами, некоторые своим пением оказывают на окружающих совершенно противоположное воздействие. Как разительно отличаются голоса академических певцов, различных поп-ансамблей и тяжёлого рока! Слушая их, человек ощущает положительные эмоции или чувство недовольства и агрессивности, или некое смешанное чувство промежуточности.

В настоящее время разработана специальная методика лечебного пения.

1. Большое внимание уделяется постановке правильного **дыхания**, которое тренирует дыхательную мускулатуру, улучшает вентиляцию бронхов и лёгких и изменяет объём легких.

Дыханию в пении принадлежит важнейшая роль, так как звук возникает в результате целенаправленного давления воздуха на голосовые связки. Как правильно дышать *почитайте методики правильного дыхания К. П. Бутейко, В. В. Емельянова, А. Н. Стрельниковой.*

2. Вокалотерапия – это **лечение голосом.**

Вокалотерапия – вовсе не профанация, а научно обоснованная медицинская методика. Серьезное изучение лечебных свойств музыки

и пения в нашей стране началось в начале XX века. В 1913 году по инициативе выдающегося исследователя, основоположника рефлексологии В. Бехтерева был основан комитет по изучению музыкально-терапевтических эффектов. В него входили как ученые, так и музыканты. В результате опытов они подтвердили положительное влияние музыки на самые разные системы человеческого организма

Вокалотерапия используется не только в качестве профилактического средства, но и при лечении многих заболеваний:

- бронхиальная астма.
- психические расстройства: навязчивые страхи или фобии, неврозы, депрессии, головные боли.
- заикание у детей.

Слушая, как поют другие, ребёнок старается попадать в такт, что постепенно позволяет избавиться от недуга. Таким детям врачи советуют даже разговорную речь не проговаривать, а про-пе-ва-ть.

Специалисты замечают, что дети, которые занимаются вокалом или хоровым пением, гораздо лучше учатся и очень редко болеют, иммунитет у них становится сильнее.

Интересные факты про пение

О том, что пение может исцелять, было известно очень давно. Так, мысли о лечебном действии звуков можно найти в сочинениях Платона. Демокрит предлагал лечить хоровым пением некоторые психические заболевания. В Древнем Египте пением лечили бессонницу, китайская медицина также отмечала влияние музыки на человека. В Древней Индии для духовного и физического исцеления использовали определенные наборы звуков – мантры, которые до сих пор практикуются в йоге.

Обезболивающие стоны

Многие из нас нередко прибегают к приемам вокалотерапии, даже не подозревая об этом. Например, никто нас не учил кричать, когда нам больно. Мы делаем это чисто интуитивно, и наши стоны действуют на тело как анестезия. Исследования подтверждают, что стенания возбуждают деятельность одних участков головного мозга и подавляют активность других. Доказано, что стоны стимулируют выброс в кровь эндорфинов – гормонов, которые утоляют боль в 50 раз лучше морфия! При таком раскладе уж лучше не травить себя обезболивающими, а позволить себе постонать, хотя бы тихонечко.

Пение и дети

Распевать и напевать в любом случае полезно, даже если у вас нет ни голоса, ни слуха. Ведь своим пением человек выражает своё внутреннее состояние, снимает напряжение. Попел - словно выговорился.

Каким голосом будет говорить человек, во многом зависит от матери. Ребёнок, общаясь с матерью, бессознательно принимает её голос за эталон. Не случайно будущим мамам советуют постоянно разговаривать со своим малышом уже в период внутриутробного развития, петь для него песни, включать записи с гармоничной музыкой.

В детском саду мы следим за тем, чтобы дети пели естественным голосом, не форсируя звук. Так как крик портит голос, притупляет слух и отрицательно влияет на нервную систему.

Для закрепления певческих навыков нужно, чтобы песня звучала не только в детском саду, но и в дома. Главное избегать крикливого, громкого детского пения.

Не следует поощрять пение детьми песен для взрослых с большим диапазоном. Неправильное фальшивое исполнение таких песен не способствует развитию музыкального слуха детей, а исполнение наносит вред голосовым связкам ребенка.

Мы не должны забывать о том, что наш голос с его богатством интонаций и выразительных способностей не только инструмент жизнедеятельности, не только замечательный музыкальный инструмент, данный нам природой, но еще и показатель психического и физического здоровья человека.

Песня по рецепту

Чтобы поправить свое здоровье, не надо быть Анной Нетребко, Шаляпиным или Карузо. Не обязательно 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**.

- Звук «А» воздействует на область сердца, снимает спазмы и лечит желчный пузырь.
- Звук «Е» стимулирует трахею, улучшает деятельность паращитовидной железы («Е» желательно петь на высоких тонах).
- Звук «И» стимулирует работу сердца, улучшает работу головного мозга, лечит глаза, прочищает нос, улучшает работу тонкого кишечника.
- Звук «О» положительно влияет на позвоночник, сердце, налаживает работу поджелудочной железы.
- Звук «У» воздействует на дыхание, почки, мочевой пузырь, предстательную железу и матку.
- Звук «Ы» активизирует систему дыхания и лечит уши.
- Звук «Э» улучшает работу головного мозга.
- Звук «Ю» благотворно действует на почки и мочевой пузырь, снимает болевые спазмы.

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.

Так всё-таки, какая связь между пением и здоровьем?

Объяснения самые разные, одни делают упор на дыхательную гимнастику, другие говорят о духовной и телесной гармонии.

А впрочем, какая разница? Главное, что пение лечит! Учёные доказали, что ежедневное обычное "пение от души" по 15–20 минут оказывают оздоравливающий эффект на человека. Так что пойте! И совсем не важно, есть у вас слух или голос.

Пойте на здоровье!