

## ВОКАЛОТЕРАПИЯ КАК ЗДОРОВОСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ.

**Мамилянова Светлана Вячеславовна,**  
преподаватель по классу вокала КГКП «ДМШ г. Алтай»  
Восточно-Казахстанской области



**Вокалотерапия** (музыкотерапия) - психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства. (Википедия).

**Здоровьесберегающие технологии** — это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

**Вокалотерапия** — профилактика, лечение, реабилитация бронхолегочных заболеваний, охрана и постановка голоса.

Особенно эффективна терапия пением при лечении хронических заболеваний легких, бронхов, сердечно — сосудистых заболеваний, снижении иммунитета и общей сопротивляемости. Есть данные о пользе пения при синдроме Альцгеймера.

Свойства голоса выражать чувства и эмоции наилучшим образом проявляются в искусстве пения. Научившись выражать свое состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения.

Лечебное воздействие музыки на человека использовалось в Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме.

Действие пения на человека еще в древности использовалось у многих народов для борьбы с самыми разнообразными недугами. ( 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 естественное состояние. С помощью вокалотерапии издревле осуществлялось лечение больных (больного сажали в людской круг и водили вокруг данного человека хоромы). Помимо этого, просто усаживались вокруг больного так, чтобы он оказался в центре максимального звукового воздействия.

Издревле, и в традиционной культуре казахов значительное место занимала народная песня. Она имеет исключительное значение. Благодаря своей задушевности, искренности, она глубоко воздействует на душу людей.

Учит любить свою Родину, народ, природу. Становится средством нравственно — эстетического воспитания поколения.

Вокалотерапия — это один из лечебно-оздоровительных методов музыкотерапии, использующий принципы пения и специальную систему вокальных упражнений, направленных на резонансную акустическую стимуляцию деятельности жизненно важных органов, оптимизацию высшей нервной деятельности и повышение защитных сил организма.

Термин «вокалотерапия» введен основоположником научной музыкотерапии С. В. Шушарджаном в 1991г.

С. Шушарджан обнаружил, что правильная постановка дыхания (без чего не возможен грамотный вокал) приводит к резкому повышению всех резервных возможностей человеческого организма. Пение активизирует в человеке энергетические центры, которые влияют на связанные с ними жизненно важные органы и системы. Пение благотворно действует на почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце.

На сегодняшний день существует множество научных направлений, школ, центров музыкотерапии.

#### **О методе вокалотерапии.**

Методы вокалотерапии активно используются во всем мире для лечения и профилактики как физических, так и психических расстройств.

**Звук** – это уникальный мелодический инструмент, данный человеку самой природой.

От характера и эмоциональной окрашенности звука будет зависеть состояние души и тела – здоровье или недуг, страх или радость, напряжение или свобода. Работа со звуком (силой, долготой, высотой), ритмом, дыханием, интервалами — приближает не только к качественному и техническому исполнению вокальных сочинений, но и формирует, корректирует личность человека. Звук, будто родник, прежде чем выйти на поверхность, живительной струей омывает недра человеческой души, через эмоциональные каналы выносит негатив на поверхность.

#### **Оздоровительное воздействие звуков.**

Особая роль в лечебном воздействии на организм проявляется у гласных звуков и некоторых звукосочетаний. Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиций музыкотерапии, то с учетом открытий современной науки рекомендации в этой специфической области вокалотерапии будут следующими:

#### **Гласные звуки (кроме звуков <Е> и <Ё>):**

<А>– снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

<И>– лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, “протищает” нос;

<О>– оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;

<У>– улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);

<Ы>– лечит уши, улучшает дыхание;  
<Э>– улучшает работу головного мозга.

**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.

**Оздоровительная функция** существенный и самый главный ответ на этот вопрос – здоровье! Звукоряд вместо лекарств Пропевая ноты звукоряда, можно оздоровить весь организм.

Поем ноту «ЛЯ» – мы сами себя успокаиваем и весь наш организм релаксирует.

Нота «СОЛЬ» повышает внимание.

Для предотвращения заболевания легких поем песни с нотой «ФА», а для того, чтобы был здоровым позвоночник – чаще пойте ноту «ДО».

«МИ» - при головных болях.

«СИ»-снимает напряжение.

«РЕ» — замечательный энергичный звук, который будит, «тормошит» и воодушевляет самых вялых и апатичных. каждый из которых дарит свою незаменимую пользу организму и здоровью.

**Голос** – это уникальный музыкальный инструмент, данный человеку самой Природой. Голос человека вибрирует всегда, когда он звучит -при разговоре, пении, шепоте.

Собственным пением (лечебным звукоизвлечением) мы можем воздействовать на больной орган или систему, возвращая в него здоровую вибрацию.

Лечебными свойствами обладает голос далеко не каждого певца. Бывают голоса, которые оказывают прямо противоположное действие. В одной из работ были обследованы голоса певцов разных жанров: тяжелого рока, различных поп-ансамблей и академических певцов. В группу auditors вошли в основном психологи и музыковеды. Им давалось поручение прослушать фрагмент в

исполнении певца, обусловить по 10-балльной шкале нрав и уровень его эмоциональной выразительности.

Оказалось, что для группы академических певцов характерны максимальные баллы положительных эмоций и состояний (радость, благополучие) при минимальной агрессивности и недовольстве. Обратная картина наблюдается у солистов тяжелого рока. Группа поп-ансамблей заняла промежуточное положение.

Исследования западных ученых, проведенные среди певцов оперной группы, показали, что пение не только развивает легкие, грудную мускулатуру, но и укрепляет сердечную мышцу. Неудивительно, что продолжительность жизни подавляющего большинства профессиональных певцов существенно выше. Тренируется дыхательная мускулатура, диафрагмальное дыхание, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная емкость легких.

**Правильная постановка дыхания** (без чего невозможен грамотный вокал) приводит к резкому повышению всех резервных возможностей человеческого организма.

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, лечит от заикания, кашля, бронхиальной астмы, снимает усталость и переутомление, избавляет человека от многих болезней.

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.

Заставляет диафрагму быть более активной в дыхательных движениях, поющий тем самым раскрепощает себя, снимая блок зажатости на уровне талии.



Такое освобождение обеспечивает большее число степеней свободы, а значит, позволяет самовыражаться с большей полнотой. Восстановление дыхания во время пения происходит неосознанно и проявляется в показателях улучшения

самочувствия, в изменении взгляда на проблемы, прежде представляющиеся угрожающими и опасными.

**Тембр голоса** – это особая, индивидуальная его окраска, зависящая от обертонов. У каждого человеческого голоса – свои обертоны, придающие ему индивидуальный отпечаток.

**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.

Пение активизирует в человеке энергетические центры, которые, в свою очередь, влияют на связанные с ними жизненно важные органы и системы. Оно благотворно действует на почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце. Необходимо для укрепления здоровья человека, в нем заложена величайшая профилактика старости и многих заболеваний.

С помощью хорового пения успешно лечат детей от заикания. Ребенок слушает, как поют другие, старается попадать в такт и при этом постепенно избавляется от своего недуга. Таким же образом занятия в хоре помогают детям в логопедии. Происходит и коррекция отдельных черт личности человека. Замкнутость, стеснительность, агрессивность постепенно переходят в свою противоположность.

Пение в коллективе развивает коммуникативные способности, внимательность, дружелюбие.

**При всем разнообразии вокалотерапевтических направлений можно усмотреть общую конструкцию вокалотерапевтической технологии.**

**Основные задачи вокалотерапии:**

1. Приучение организма к диафрагмальному типу дыхания;
2. Улучшение состояния респираторной и кардиологической систем;
3. Вибрационный массаж внутренних органов;
4. Обучение психосоматическому контролю;
5. Настрой на позитив и улучшение эмоционального фона.

**Задачи здоровьесберегающей технологии «Вокалотерапия» в работе по формированию певческих навыков у детей:**

1. Способствовать развитию правильного дыхания во время пения с целью профилактики простудных заболеваний;
2. Закреплять навыки певческого дыхания;
3. Продолжать развивать подвижность артикуляционного аппарата.
4. Совершенствовать певческие умения и навыки.
5. Воспитывать бережное отношение к голосу.

**Вокалотерапия детям, упражнения.**

Занятия с детьми можно проводить по такому методу:

1. Упражнения на снятие напряжения и расслабление мышц лица, шеи, туловища (3-5 минут.)
2. Дыхательная гимнастика (7 – 10 минут).
3. Вокальные упражнения (10 — 15 минут).

4. Упражнения для активизации дикции и артикуляции (5 – 7 минут).

5. Творческое задание (7 – 10 минут).

**Первый раздел** включает физические упражнения, связанные с растяжением, напряжением и последующим расслаблением мышц лица, шеи и туловища. Упражнения способствуют быстрому устранению скованности и зажатости подчелюстных мышц.

**Второй раздел** состоит из комплекса дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой, тренировки нижнереберно-диафрагмального дыхания и певческой позиции.

**Третий раздел урока** начинается с настройки грудного и головного резонаторов при помощи вокальных упражнений.

**Четвертый раздел** призван переключить внимание на процесс произношения отдельных звуков, слогов, фраз и текстов. Тренируется выразительная, эмоционально окрашенная, четкая речь. Артикуляционная гимнастика служит снятию напряжения с мышц речевого аппарата, правильному формированию гласных и согласных звуков, общему раскрепощению.

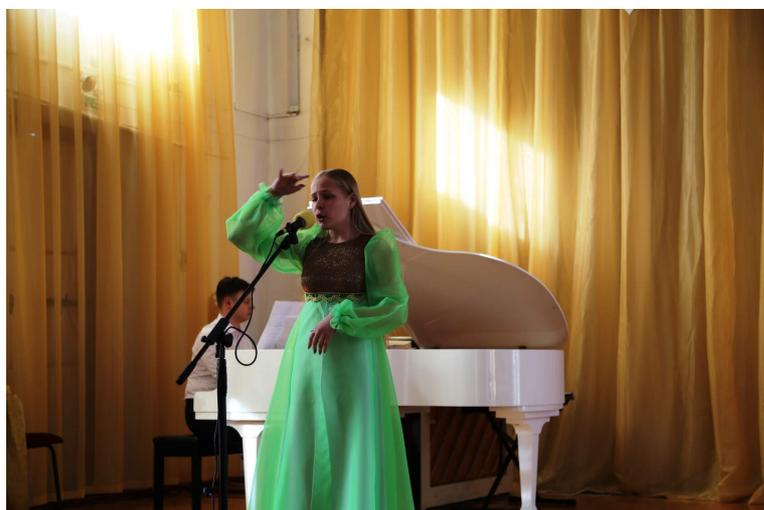
**Пятый, заключительный раздел** – творческое задание. Это может быть работа над отрывком из вокального произведения, над художественным или поэтическим произведением, небольшой театральной постановкой и др.

**Цель – пробуждение индивидуального эмоционального отклика, способности к творческому самовыражению.**

Все умения и навыки, приобретенные в процессе, должны быть творчески применены в данной части урока. При умелом ведении этой части урока у воспитанников должна возрасти самооценка личности, чувство уверенности в своих силах и способностях.

В результате регулярных занятий (не реже двух раз в неделю) уже через 4 — 5 недель можно наблюдать у учащихся повышение жизненного тонуса и выносливости, стабилизацию психоэмоционального состояния, улучшение общего самочувствия и настроения.

Подытоживая свою статью, хотела бы сказать следующее. Если мы будем стараться как можно тоньше чувствовать мир звуков, тем глубже и сильнее станут наши чувства, а значит, мы будем иметь более богатый внутренний мир. Важно ощущать, что каждый из нас – тоже звучит. Человеку присущ определенный тон, данный ему природой. Найти его и познать – задача не из легких, но очень занятная. Научиться чувствовать характер и особенности звука, попытаться усвоить зависимость между чистотой звука и комфортным состоянием души – все это способствует снятию напряжений, сохранению здоровья и гармоничному развитию ребенка. Здоровье — это дар, который нужно сохранять и приумножать, начиная с самого раннего возраста. Пойте с детьми и будьте здоровы!



#### Литература.

1. Шушарджан С.В. Руководство по музыкотерапии. Москва: Медицина Шико, 2005г.
2. Шушарджан С.В. Физиологические особенности воздействия вокалотерапии на организм человека. - Диссерт.- М.,РУДН, 1994г.
3. Разумов А.Н.,Шушарджан С.В. Методы музыкальной терапии. -М.,изд.РНЦВМ и К МЗ РФ,2002г.
4. Музыкалотерапия сегодня: Наука, практика, образование. Материалы Международной конференции г.Москва, 2019г. Под общей редакцией В.И. Петрушина.