

## Содержание

Введение.....	
1. Теоретическая часть:	
1.1. Анализ теоретических вопросов, касающихся понятия «вокалотерапия» .....	
1.2. Основные задачи вокалотерапии .....	
1.3. Современные научные эксперименты.....	
2. Практическая часть:	
2.1. Изучение осведомленности в данном вопросе среди обучающихся школы.....	
2.2. Особая роль гласных звуков и некоторых звукосочетаний в вокалотерапии.....	
3. Заключение.....	
Список литературы.....	

## **Введение**

Голос – это уникальный музыкальный «инструмент», данный человеку самой природой. Голос человека вибрирует всегда, когда он звучит (при разговоре, пении, шепоте). И более совершенного музыкального инструмента, подходящего для конкретного человека, просто не существует. Свойства голоса выражать чувства и эмоции наилучшим образом проявляются в искусстве пения. Петь в любом случае полезно, даже если нет ни слуха, ни голоса. Научившись выражать свое состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения.

Искусство пения – это, прежде всего, правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов здоровой жизни. Из всех средств музыкотерапии самое сильное воздействие на организм оказывает именно ПЕНИЕ. Когда человек болеет, голос его «садится», становясь глухим и бескрасочным. Собственным пением (лечебным звукоизвлечением) мы можем воздействовать на свой организм.

Сохранение здоровья - это важный фактор в наше время для человека.

Вокалотерапию, как один из лечебно-оздоровительных методов музыкотерапии, должен применять каждый человек в целях профилактики различных заболеваний.

**Цель проекта:** изучить лечебные свойства вокалотерапии

**Задачи:**

1. Изучить понятие «вокалотерапия».
2. Познакомиться с современными исследованиями в данной области.
3. Научиться методам вокалотерапии.
4. Оформить пакет рекомендаций для составления лечебной песенки.

## 1. Теоретическая часть

### 1.1. Анализ теоретических вопросов, касающихся понятия «вокалотерапия»

Значение искусства в жизни человека неопределимо. С его помощью человек самовыражается, получает ощущение внутренней свободы, раскрепощается. Помимо этого с древнейших времен жрецы, шаманы, философы использовали искусство как средство лечения духовного и физического состояния человека. Одним из наиболее эффективных методов, обладающих прекрасным лечебным эффектом, является музыка. А самым уникальным музыкальным инструментом считается голос человека. Поэтому лечение музыкой получило название вокалотерапия.

В процессе исследований учеными было доказано, что в результате взаимодействия на клетки звуками различной высоты меняется их активность. А это в свою очередь дает возможность изменения в состоянии нервной системы, внутренних органов, мышечной системы, кожи, избавлять от усталости и дарит заряд бодрости. Особый интерес к взаимосвязи медицины и музыки стал возникать с начала XX века.

В настоящее время этот метод активно используется, приобретая все большую популярность. По мнению некоторых ученых песня способна заменить даже лекарственные препараты.

**Вокалотерапия** – научное название метода, который подразумевает лечение собственным голосом, 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 [6].

Термин "вокалотерапия" введен основоположником научной музыкотерапии С.В.Шушарджаном в 1991 году.

## **1.2. Основные задачи вокалотерапии**

Основные задачи вокалотерапии (ВТ):

- 1) обучение диафрагмальному типу дыхания;
- 2) вибромассаж внутренних органов за счет акустических резонансных возмущений;
- 3) создание положительного эмоционального состояния человека.

В результате исследований выявлено, что во время пения во внутренних органах человека возникают акустико-вибрационные возмущения. Впервые были зафиксированы и исследованы вибрационные волны в проекциях легких, печени, почек, селезенки и сердца. Сравнительно-физиологический анализ фонограмм показал, что амплитуда и частота акустических возмущений зависит от высоты фонации. Различные "резонансные" ноты во время ВТ были выявлены в проекциях всех обследованных органов: почек, сердца и селезенки, которые вызывали в этих органах максимальные по амплитуде вибрационные колебания.

Отличительной особенностью вокалотерапии является выработка у обучающихся навыков осознанного использования вокальных упражнений для целей оздоровительного характера. Развивается также умение контролировать собственные ощущения. Такой подход, как правило, позволяет после цикла занятий самостоятельно использовать пациентам элементы ВТ.

## **1.3. Современные научные эксперименты**

Есть информация о современных научных экспериментах, в ходе которых, в частности, протяжное многократное (3-4 раза) произнесение гласных звуков с улыбкой на лице по своему эффекту приближается к пению и благотворно влияет на состояние почек; «э-э» благотворно действует на железы внутренней секреции; «а-а» - массирует глотку, гортань, щитовидную железу; «о-о» - приводит в порядок среднюю часть груди; «о-и-о-и» - массирует сердце.

Глубокие исследования влияния пения на организм человека были осуществлены известным врачом, основоположником научной музыкотерапии, доктором медицинских наук профессором С.В.Шушарджаном (по второму образованию вокальным педагогом и оперным певцом). В 1991 г. он с успехом использовал вокал для лечения больных бронхиальной астмой в 63 клинической больнице г. Москвы и собственно тогда предложил впервые термин "**вокалотерапия**", который используется сегодня практически во всем мире. В 1994 году в Российском Университете Дружбы Народов С.В. Шушарджаном была защищена диссертация на соискание ученой степени кандидата медицинских наук по теме "Физиологические особенности воздействия вокалотерапии на организм человека"[5].

Методы ВТ 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. Каждый орган нашего тела имеет свой "голос". "Звучание" больных органов отличается от звучания здоровых. Это ненормальное "звучание" можно скорректировать, научив человека правильно петь. Хорошие оперные певцы – люди физически здоровые и, как правило, долгожители. Когда человек говорит или поет (одним словом – "звучит"), то, по разным оценкам, от 60 до 85 % звуковых вибраций его голоса идет во внутренние органы (поглощается ими) и только 15-40 % – во внешнюю среду.

ТЕМБР голоса – это особая, индивидуальная его окраска, зависящая от обертонов (призвуки, расположенные выше основного тона). Обертоны можно сравнить с цветовыми оттенками в живописи. У каждого человеческого голоса – свои обертоны, придающие ему индивидуальный отпечаток, чем-то "похожий" на дактилоскопический оттиск.

Даже при элементарном звукоизвлечении мы уже включаем своего реального или предполагаемого собеседника в процесс "проживания" звука. Этот человек оказывается важным для нас, а мы – для него, поскольку находимся в вибрационном поле его речи или пения (и, наоборот, он – в нашем поле), воспринимаем эти вибрации и неизбежно резонируем с ними (точнее, нам как бы "предлагают" войти в этот резонанс). Вспомните, как "заразителен" бывает крик или смех, рыдания о потере или восторг приобретения (победы). Часто, не отдавая себе отчета, мы, даже проходя мимо (в прямом и переносном смысле), еще долго несем на себе состояние тех, кто "звучал" в определенном настрое. Пение – уникальная дыхательная гимнастика, в которой учитывается все. От того, как мы дышим, во многом зависит состояние нашего здоровья. Правильное дыхание – дыхание нижними ребрами. 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. Отсюда – бронхиальная астма или сердечные дисфункции. А при чем здесь вокал, пение?... Пение как раз и помогает наладить правильное дыхание. Это хороший тренинг. Когда человек поет, во внутренних органах возникает вибрация, акустический массаж. Попробуйте промассировать печень руками. Это невозможно. А с помощью музыкальных звуков можно полностью восстановить кровообращение и удалить застои.

## **2. Практическая часть**

### **2.1. Изучение осведомленности в данном вопросе среди обучающихся школы**

Изучая данную тему, я задалась вопросом, а знают ли о вокалотерапии, ее лечебных свойствах и хотят ли испытать на себе учащиеся школы. С этим поросом я обратилась к воспитанникам младших классов, среднего и старшего звена. И вот результаты опроса:

Как видно из диаграммы, все опрашиваемые что-то слышали о ВТ. Возможно, они связали это просто с вокалом и пением. О лечебных действиях ВТ знают 10 - 11% младших и старших школьников, а вот испытать на себе ее лечебные свойства хотели бы 33 – 50 % опрашиваемых из всех возрастных категорий. Это еще раз свидетельствует об актуальности данного вопроса.

## **2.2. Особая роль гласных звуков и некоторых звукосочетаний в вокалотерапии**

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”. 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.

### **ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ:**

- 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 «І» 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.

### **ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ:**

- снижает кровяное давление;
- снижают боли в сердце;

- исправляют дефекты речи;
- стимулируют выброс из организма отработанных веществ.

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных **СОГЛАСНЫХ ЗВУКОВ** (возможно, кому-то для большей пользы удастся даже их пропеть):

- улучшают работу головного мозга;

К, – лечат уши;

- освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание;

- улучшает дыхание;

- лечит кишечник, сердце, легкие;

М – лечит сердечные заболевания;

- лечит печень.

Для усиления и концентрации лечебного воздействия произносимых или “пропеваемых” звуков (звукосочетаний) рекомендуется положить свою руку на ту область организма, где находится подвергающийся звукотерапии орган (или система), и представлять этот орган здоровым и активно работающим.

### **Заключение**

Изучая исследования известных врачей, я поняла, что современная медицина сейчас всерьёз углубилась в изучение звука на здоровье. Связь здоровья и звуковой вибрации очевидна. Вибрация звука — связующее звено между физическим и духовным здоровьем, способствует раскрытию всего жизненного потенциала.

Следовательно, пойте! Получайте удовольствие от несложной работы со своим голосом. Ведь пение - один из самых приятных и безболезненных методов современной медицины.



### Список литературы

1. Кодзасов, С. В., Кривнова, О. Ф. Общая фонетика. М.: РГГУ, 2001
2. Музыкальная энциклопедия. М.: Советская энциклопедия, Советский композитор. Под ред. Ю. В. Келдыша.
3. Шушарджан С.В. Физиологические особенности воздействия вокалотерапии на организм человека. — Диссерт.0
4. Шушарджан С.В. Вокалотерапия как метод акустической биорезонансной коррекции функциональных систем организма человека. Общая характеристика феномена фонационной вибрации. - М., Тезисы докл. 2 Межд. конференции «Теорет. и клинические аспекты биорезонансной и мультирезонансной терапии».
5. Шушарджан С.В. Психофизиологические и биофизические основы адаптогенно - восстановительных эффектов музыкально-вокалотерапии. Диссерт. на соискание уч. ст. доктора мед. наук, - М., Мед. акад. им. Сеченова
6. <https://dic.academic.ru/>
7. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>