

Вокалотерапия - список музыкальных рецептов

Май 2018

музыкальный руководитель Феоктистова Э.Л.



То, что существует связь между голосом, любым звуком и здоровьем человека, было установлено еще в древности. Поэтому при том или ином недомогании можно использовать звуко- и вокалотерапию.

Уважаемые, родители! Предлагаем вам вместе с детьми в свободные минутки заняться **вокалотерапией**. Для этого нужно всего лишь произнести определенный звук. Еще в древности было замечено: кто поет, тот омолаживается, кто не поет – стареет. Музыкальные тоны связаны с человеческим организмом. Мозг, как и все органы, имеет свой определенный тон и вибрации.

Как известно музыка состоит из нот, каждая из которых может волшебным образом воздействовать на наше здоровье и душевное состояние.

Нота «ДО» повышает лидерские качества, избавляет от меланхолии и страхов. Она дарит силы, повышает гемоглобин, улучшает кровообращение.

Нота «РЕ» очищает организм, помогает при астме и бронхите.

Ноту «МИ» рекомендуется петь и слушать детям, склонным к беспорядку. Она стимулирует работу головного мозга, снимает головные боли. Улучшает зрение и состояние кожи. «МИ» активизирует протекание энергии по мышцам, нормализует работу нервных клеток, лечит печень.

Вибрация ноты «ФА» нормализует давление, функционирование гормональных желез и иммунной системы. «ФА» уменьшает бессонницу, раздражительность, снимает простудные и аллергические проявления, в том числе температуру.

«СОЛЬ» улучшает работу спинного мозга и иммунной системы, успокаивает и повышает внимательность.

Прослушивая ноту «ЛЯ», можно усилить интуицию, улучшить работу всех органов чувств и координацию движений. Эта нота успокаивает, лечит нервные болезни.

Нота «СИ» положительно влияет на весь организм, поддерживая баланс минеральных веществ и обменных процессов.

После занятий **вокалотерапией** дыхание становится более экономным, а по утверждению учёных, очень часто от этого зависит работоспособность человека. Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечнососудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные

мышцы, мышцы брюшного пресса, за счёт которых происходит массаж внутренних органов



Пение – один из самых любимых детьми видов деятельности, который может дать очень много. Пение благотворно действует на бронхо–легочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце. Голос - это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего

напряжения и для самовыражения.

В процессе пения - сольного или ансамблевого - укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка) способствует воспитанию хорошей осанки. Всё это положительно влияет на общее состояние здоровья детей.

А о лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.

Вы можете вместе с детьми не только проговаривать, но и пропевать следующие звуки:

Гласные звуки

А – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь. «А» воздействует на грудь и дает команду клеткам настроиться на работу.

Э – улучшает работу головного мозга. Э используется в народе для снятия сглаза, испуга, а также дает нам красоту.

И – лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос. При звуке **И** вибрирует глотка, гортань, уши, глаза, мозг. В горле сконцентрирована энергия, необходимая для перемен и улучшения слуха.

Е- действует на горло. Этот звук используется практически во всех сочетаниях. Он – чистильщик нашего организма.

О – оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

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

Ы – лечит уши, улучшает дыхание.

Звукосочетания

ОМ – снижает кровяное давление;

УХ, ОХ, АХ – стимулирует выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии;

АЙ, ПА – снижает боли в сердце;

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных **согласных** звуков (**лучше их пропевать**)

В,Н,М –улучшает работу головного мозга;

С – лечит кишечник, сердце, лёгкие;

Ш – лечит печень;

К,Щ, - лечит уши;

М – лечит сердечные заболевания.

Протяжное и гудящее **ММММ** производит более выраженный эффект на внутренние органы.

ИМ оказывает защитный, очищающий и гармонизирующий эффекты.

Н лечит болезни головного мозга, активизирует интуитивные процессы и творческие способности.

В исправляет неполадки в нервной системе.

Звуки **РЭ** помогают снять стрессы, страхи, заикания.

Звуки **ТЭ** очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Большое значение имеет и **интенсивность произношения (пропевания) звуков**. При заболеваниях сердца или лёгких, она должна быть низкой или средней. При терапии внутренних органов более высокой. Для усиления концентрации лечебного воздействия произносимых или пропеваемых звуков (звукосочетаний) рекомендуется положить свою руку на ту область организма, где находится подвергающийся вокалотерапии орган, и представить этот орган здоровым и активно работающим.

Сложнопротяжнопроизносимое сочетание **«О-О-У-У-У-М-М-М-М»** через вибрации всех отделов мозга комплексно оздоравливает различные органы и системы.

Используя голос своего тела, можно избавиться от напряжения, боли, улучшить умственные процессы, усилить собственную энергию, поднять уровень сознания на новую высоту. Для достижения успеха требуется потратить лишь 15 минут в день.

Тысячи лет назад были открыты идеальные вибрационные характеристики мантры **«ОМ»**. Звук освобождает энергию, заключенную в теле, активизирует эпифиз, эффективен при опухолях мозга и при повышенном внутричерепном давлении. Все мантры, начинающиеся со слога **«ОМ»**, считаются более мощными по своему воздействию, чем остальные. Фактически **«ОМ»** - это божья искра, влияющая на вибрации человека. Очень важна интонация, с которой произносится эта мантра. При акценте на **«О»** и его протяжном произнесении воздействие происходит на собственное энергетическое поле и на внешнее окружение.



Как можно чаще пойте со своими детьми вслух и особенно полезно это делать в сочетании с танцем. Полезно для голоса и громко вскрикивать, одновременно раскрываясь всем телом, например, раскидывая руки и поднимая голову, - это поможет вам и вашим детям чувствовать себя свободным человеком и сделает уверенным ваш голос.

В современной психологии существует отдельное направление - **музыкотерапия**. Она представляет собой метод, использующий музыку в

качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, при проблемах в общении, страхах, а также при различных психологических заболеваниях. Музыкаотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности. Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии.

Влияние музыки на организм очень широко. Она может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение, развивать эстетические качества ребенка. Гармоничная музыка способна сосредотачивать внимание школьников и помогает быстрее запомнить новый материал. Если женщина кормит малыша грудью, слушая любимые пьесы, то при первых же звуках знакомых мелодий у нее прибывает молоко. Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях.

Как уменьшить чувство тревоги и неуверенности?

В этом вам помогут мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции и классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии».

Как уменьшить нервное возбуждение?

Гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную тихую музыку. Как правило, помогает классика: Бах «Кантата 2», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».

Хотите спокойствия?

Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект несут звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти). Классика: произведения Вивальди, Бетховен «Симфония б» — часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны».

Как избавиться от напряженности в отношениях с людьми?

Включите Баха «Концерт ре-минор для скрипки» и «Кантата 21», Бартону «Соната для фортепиано» и «Квартет 5», Брукнера «Месса ля-минор». Депрессия? Помогут скрипичная и церковная музыка. Классика: произведения Моцарта, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармэн» — часть 3.

У вас мигрень, головная боль?

Ставьте диск с религиозной музыкой или классикой: Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40», Лист «Венгерская рапсодия 1», Хачатурян «Сюита Маскарад». Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности нужна ритмичная, бодрящая музыка. Можно использовать различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизирующее воздействие. Из классики «вялым» детишкам можно поставить:

Чайковский «Шестая симфония» — часть 3, Бетховен «Увертюра Эдмонд», Шопен «Прелюдия 1, опус 28», Лист «Венгерская рапсодия 2».

Для уменьшения агрессивности, непослушания подойдет опять же классика: Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония».

А чтобы чадо быстро заснуло и видело хорошие сны, можно негромко включить музыку с медленным темпом и четким ритмом.

Как слушать?

- Продолжительность — 15-30 минут.
- Лучше всего прослушивать нужные произведения утром после пробуждения или вечером перед сном.

- Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на чем-то серьезном, можно выполнять обычные бытовые дела (уборка игрушек, сбор учебников, подготовка постели). А еще лучше занимайтесь чем-нибудь приятным, например просмотром фотографий, поливкой цветов.

Конечно, не обязательно слушать только классику, можно выбирать и другие стили. Но, как показывает опыт психологов, работающих с музыкотерапией, «именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго, существенно ускоряя процесс лечения», а значит, гораздо лучше помогает добиться необходимого эффекта и при обычном «домашнем» применении.



Желаем вам и вашим детям успехов и крепкого здоровья.