

ЗВУКОТЕРАПИЯ КАК ФАКТОР УЛУЧШЕНИЯ «КАЧЕСТВА ЖИЗНИ»

Крысова О.А.,

научный руководитель канд. техн. наук Колокольникова А. И.

Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева

Цель статьи: выявление положительного влияния пения на здоровье человека. Новизна: систематизация материала, рассмотрение значения пения в жизни человека с точки зрения здоровьесбережения. Практическая значимость: возможность использования материала для проведения мероприятий по профилактике заболеваемости и улучшению «качества жизни».

Когда человек поет, в его организм поступает большое количество кислорода, при этом улучшается кровообращение всего организма, снижается артериальное давление, нормализуется сердцебиение. Пение благотворно влияет на голосовые связки, миндалины и многочисленные лимфоузлы, что значительно повышает местный иммунитет. У любителей просто что-то напевать себе под нос горло болит реже, снижается восприимчивость к простудным заболеваниям. Улучшение кровоснабжения при пении ведет к активизации деятельности головного мозга: он начинает работать интенсивнее, улучшается память, легче воспринимается любая информация.

Пение очень полезно при заболеваниях легких, так как не только заменяет дыхательную гимнастику, но и способствует развитию грудной клетки, правильному дыханию. Во время пения приходится немного напрягать свои легкие – набирать в них какое-то количество воздуха, вследствие этого развеивается сонливость, исчезает усталость, становится легче сконцентрироваться на какой-либо задаче.

Современная психофизиология экспериментально доказала, что выделяющиеся при пении эндорфины являются стимуляторами, благотворно воздействующими на все без исключения системы организма. Пожилым людям полезно хоровое пение, оно не только приносит радость, но и стимулирует иммунитет. При регулярных занятиях в хоре в организме повышается уровень иммуноглобулина-А и гидрокортизона, а они являются признаками хорошего иммунитета. Физическое и психическое состояние человека также можно диагностировать по анализу голоса. Пение считают незаменимым помощником при восстановлении речи у больных людей, переживших мозговую травму и лишившиеся возможности говорить. Пение способствует развитию словесной памяти, увеличению ее объема, умению логически мыслить.

Лечить можно не только музыкой и пением, но и протяжным, многократным произнесением некоторых звуков. В настоящее время разработаны методики, лечащие от заикания посредством пения и помогающие улучшить дикцию. Пение применяется также при борьбе с лишними килограммами: порой чрезмерно полным людям предлагают при возникновении чувства голода вместо перекуса спеть две-три песни. Часто поющие люди лучше выглядят, цвет лица у них свежее, а спина – прямее. Среди спортсменов есть немало любителей пения и музыки - могучего стимула для достижения спортивных успехов.

В России накоплена многовековая культура пения хороводных, колыбельных и других песен. С детства мы помним фильмы, герои которых поют, готовясь столкнуться с какой-либо опасностью. И в жизни работает эта схема: песня снижает нервозность, придает бодрость, энергию, возвращает душевные силы. В результате поднимается настроение, работоспособность, снижается болевая чувствительность, нормализуется сон, восстанавливается стабильная частота сердцебиения и дыхания. Поэтому неудивительно, что песни, доставляющие радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных

сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления. Приятная музыка улучшает концентрацию внимания и тонизирует нервную систему. Эксперименты показали, что инструментальная музыка, исполняемая профессионалами, оказывает наиболее сильное оздоровительное воздействие на психическое и физическое состояние больных, особенно звучание струнных инструментов: скрипки, гитары. Одно дело слушать музыку, но гораздо полезнее – петь самим. Именно поэтому специалисты рекомендуют петь хотя бы минут по пять в сутки, приравнивая пение к физическим упражнениям. Под хорошую песню неплохо и подвигаться, обогатив, свой организм кислородом.

Человеческий мозг воспринимает музыку одновременно обоими полушариями: левое полушарие ощущает ритм, а правое - тембр и мелодию. Ритмы музыкальных произведений лежат в диапазоне от 2,2 до 4 колебаний в секунду, что очень близко к частоте дыхания и сердцебиения. Организм человека как бы подстраивается под нее. Ученые выяснили, что звук затрагивает пять чувств человека: чувство зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания, хотя он и приходит непосредственно через чувство слуха. Эдгар Кейси назвал звукотерапию медициной будущего. Знание звука может дать человеку инструмент для управления, настройки, контроля жизни, помощи другим людям. В основе известных видов звукотерапии лежит принцип резонанса, «резонансной частотой» называется частота колебаний, присущая любому объекту природы, в том числе и тело каждого из нас обладает «здоровой» резонансной частотой. Каждому органу и каждому заболеванию соответствуют особые частоты.

Доктор Мэннерс изобрел электронный прибор, получивший наименование «киматик». Направляя на больной орган волну, частота которой совпадала с его природной частотой, прибор восстанавливал в органе прежний уровень вибрации, что и влекло за собой выздоровление. Компьютерная память «киматика» содержит тысячи составных гармоник, призванных возвращать пораженное болезнью тело в здоровое состояние. На этом же принципе основано обертональное пение (называемое также горловым и бифоническим) - разновидность вокала, при которой в голосе одновременно слышатся основной тон и один или несколько обертонов. Вызывая в том или ином органе вибрацию, гласный звук активизирует его и наполняет энергией.

По утверждениям древних индийских трактатов: «Если произносить гласные, сильно протягивая мышцы лица, этой процедурой можно вполне заменить лечение. Древнегреческий ученый Пифагор, рассматривавший все явления природы с точки зрения математического основания, подчеркивал глубочайшее воздействие музыки на чувства и эмоции человека, называя влияние музыки на ум и тело «музыкальной медициной». Аристотель утверждал, что пение нужно использовать для образования, для очищения и приближения к наивысшей форме жизни, для раскрепощения и отдыха от напряжения. Леонардо да Винчи первый обратился к вычислению ударов пульса за конкретное время. На Востоке издревле знали, что звуковая вибрация может различным образом настраивать дух и разум.

Известный музыкант, певец и врач С.В. Шушарджан профессию певцов назвал «профессией долгожителей». Звук, зарождающийся во время пения, только на 20% уходит во внешнее пространство, остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. В процессе пения зарегистрированы вибрации всех органов человека, причем максимальная амплитуда колебаний у каждого органа была на «свою» ноту. Метод вокалотерапии приводит к положительной динамике показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к повышению адаптивно-приспособительных функций организма, к увеличению жизненной емкости легких, к нормализации электрической активности мозга, положительно воздействует на психоэмоциональную сферу человека и значительно улучшает «качество жизни».