**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. Особое значение такой звукотерапевтической практике придавали - и используют до сих пор - в Индии (в частности — т.н. мантры) и в Китае.

Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиций музыкотерапии (т.е. не столько в плане их произнесения, сколько в плане их “пропевания”), 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, “прочищает” 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.

В древнекитайской ЦИГУН-ТЕРАПИИ:

- для лечения печени вытаращивают глаза (общеизвестно, что глаза - "окна" печени) и медленно выдыхают со звукосочетанием <СЮЙ>;

- при лечении легких поднимают руки ладонями вверх, произнося на выдохе звукосочетание <СЫ>;

- сердце оздоравливают через выдох со звукосочетанием <КЭ>, который осуществляют с широко открытым ртом;

- для лечения желчного пузыря произносят на выдохе звукосочетание <СИ> (при этом человек должен лежать на спине или на боку);

- почки лечат выдохом со звукосочетанием <ЧУЙ>, обхватив кистями колени и держа голову прямо;

- на селезенку благоприятно воздействует выдох со звукосочетанием <ХУ>;

- для лечения онкологического заболевания (любой этиологии) произносят звукосочетание <ХЭ> (при этом следует положить обе ладони на больной орган: левая ладонь прижимается к телу, а правая ладонь кладется сверху на левую).

Примечание. 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.

Согласно воззрениям древневосточной медицины, сердце и тонкий кишечник являются энергетически взаимосвязанными органами (так же, как толстый кишечник и легкие; глаза, уши, нос и горло; голова и позвоночник; печень и глаза...). Именно поэтому лекари Востока утверждают, что такие “смежные” органы и системы можно “настраивать” (лечить) одними и теми же звуками.

Связь человеческого голоса, равно как и любого звука (акустической вибрации), с нервными центрами организма человека были известны еще в далекой древности (в частности, широко применялась в лечебной практике на Востоке). Но уже в наше время установлено, что большое значение имеет и интенсивность произношения (“пропевания”) звуков. /К примеру, низкой и средней эта интенсивность должна быть при лечении заболеваний сердца и легких, более высокой – при терапии органов брюшной полости./

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

Как могуч твой чарующий звук!
Моцарт. Волшебная флейта
История взаимоотношений музыки и человека уходит корнями в далекое прошлое, к истокам человечества.
Исследователи обнаружили, что около двух третей ресничек (микроскопические волоски во внутреннем ухе, которые находятся на плоской поверхности наподобие клавиш пианино, реагирующие на звуки различной частоты) реагируют на звуки высокого музыкального диапазона (от 3 000 до 20 000 герц). Это значит, что когда-то давно люди общались в основном с помощью песен и высокочастотного тонирования.
Использование музыки с лечебной целью также имеет давнюю историю. В прошлом музыка широко применялась во врачебной практике. Это известно из различных источников: из работ Платона, из жизнеописания царя Давида, упоминается в мифах об Аполлоне и т. д.
В работах первого общепризнанного теоретика музыки древнегреческого философа Пифагора мы находим описание того, каким образом музыка может влиять на эмоциональное состояние человека. У одного из последователей философа Ямвлиха в его трактате «О пифагорейской жизни» мы читаем: «Пифагор установил в качестве первого - воспитание при помощи музыки, тех или иных мелодий и ритмов, откуда происходит врачевание человеческих нравов и страстей и восстанавливается гармония душевных способностей в том виде, как они были сначала ... Он предписал и устанавливал своим знакомым так называемое музыкальное устроение и понуждение, придумывая чудесным образом смешение тех или иных диатонических, хроматических и энгармонических мелодий, при помощи которых он легко обращал и поворачивал к противоположному состоянию страсти души: скорбь, раздражение, жалость, неуместную ревность, страх, разнообразные вожделения, гнев, изнеженность, распущенность, горячность, выправляя каждый из этих недостатков к добродетели при помощи подходящих мелодий.
И когда его ученики отходили вечером ко сну, при помощи музыки он освобождал их от дневной смуты, очищал взволнованное умственное состояние и приготавливал в них безмолвие, хороший сон и вещие сновидения».
Вслед за Пифагором Аристотель считал, что способность музыки воздействовать на душевные состояния слушателей связана с тем, что она заключает в себе различные оттенки настроений, и они четко соответствуют, «подражают» характерам и свойствам человека. Платон считал, что «ритмы и лады, воздействуя на мысль, делают ее сообразно им самим». Задача музыкального воспитания по Платону - гармонизация индивида с общественной жизнью.
В ХХ веке развитие представлений о терапии средой подтолкнуло к использованию изобразительного искусства, танца, физических упражнений и музыки в лечении психических расстройств. Все эти виды воздействий позволяют усилить благотворное влияние среды на человека. В настоящее время музыкальная терапия стала составной частью лечебных и образовательных программ в больницах, школах и других учреждениях. Музыка становится все более популярным средством психотерапевтического воздействия, способствующим интеграции и укреплению психического здоровья.
Музыкальную терапию широко применяют во многих странах мира для лечения и профилактики широкого спектра нарушений, включая отклонения в развитии, эмоциональную нестабильность, поведенческие нарушения, сенсорный дефицит, физические и сочетанные нарушения, спинномозговые травмы, психосоматические заболевания, внутренние болезни, психические отклонения, афазию, аутизм.
Как интегративный метод музыкотерапия включает в свой арсенал медицинские, педагогические и психотерапевтические методы.
Формирующаяся психика ребенка чутко реагирует на все возрастающие негативные воздействия среды, включая плохую экологию и напряженность в человеческом обществе. Неблагоприятные факторы влияют не только на психическое, но и на тесно связанное с ним физическое здоровье детей.
Состояние здоровья детей России вызывает обоснованную тревогу. По данным специалистов за 1999 г., около 90% детей имеют отклонения физического и психического здоровья; 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания: за годы обучения в школе в 5 раз возрастает число нарушений зрения, в 4 раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в 3 раза увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения.
Нарушения в поведении у детей наблюдаются уже в дошкольном возрасте. Исследования показывают, что в пятилетнем возрасте 37% мальчиков и 29% девочек имеют отклонения в поведении. А к десяти годам количество нервных детей достигает 56%. Причинами столь высокой заболеваемости в школьном возрасте становятся школьная тревожность, психогенная школьная дезадаптация и др.
Воздействие музыки на нашу жизнь всеобъемлюще. Пронизывая насквозь все века и эпохи, всех мужчин и женщин, все расы, религии и национальности, музыка является общепонятным языком, состоящим из универсальных компонентов.
Музыка возвышается над всеми слоями населения независимо от доходов, социальной принадлежности и образования. «Звук обладает мистическими свойствами. Он может приобретать физическую форму и контуры, которые способны воздействовать на наше здоровье, сознание и поведение.
Использование великой силы музыки в работе с детьми по укреплению и восстановлению их психического и физического здоровья не только целесообразно, но и необходимо и может принести хорошие результаты. А сочетание методов музыкальной терапии с разнообразными игровыми и психотерапевтическими техниками усилит положительное воздействие.