

**АВТОР: Торосян Ани Викторовна , Воспитатель,
МБДОУ № 50 , г . Красногорск**

ЗВУКОТЕРАПИЯ

Звукотерапия – одно из наиболее интересных и пока малоисследованных направлений традиционной медицины. Терапевтический эффект этой методики базируется на частотном колебании различных звуков, резонирующих с отдельными органами, системами или всем организмом человека в целом.

Со всех сторон нас окружают самые разнообразные звуки. Они могут быть для человека приятны и полезны или вызывать в нем отторжение, диссонируя с его душевным миром.

Поскольку звуков множество, то и методика звукотерапии подразделяется на ряд более узких и специфических направлений:

музыкотерапия,

словотерапия,

совершенствуется методика лечения ультразвуком,

а также всем известны лечебные свойства естественных звуков природы.

В нашем детском саду с детьми раннего возраста мы используем звукотерапию утром перед завтраком, для положительного настроения детей на день. Давайте рассмотрим, какую роль играет издаваемый ребенком звук.

Позволить себе кричать громко, выражать свой восторг или гнев открыто могут только дети. Когда ребенок громко кричит – просто так, а на лице его написан восторг, не нужно его останавливать, внушая, что он плохо себя ведет. В крике выражается жажда открытости, расслабленности, желание быть громким, а значит сильным, желание быть услышанным. Дайте ему самовыразиться – это целебная процедура.

Первый крик ребенка – совершенно необходимое условие его появления на свет. Он символизирует переход ребенка из одного мира в другой – из безопасного «мамино» в пока еще незнакомый, а потому пугающий. Кроме того, крик для ребенка – это единственная возможность согреться в холодном внешнем мире.

Кстати, во многих психологических техниках есть специальное упражнение – войти в состояние первородного крика, как бы «поорать ребенком», чтобы снять все психологические зажимы. Это очень полезное упражнение, особенно в пожилом возрасте. Во время крика активизируется внутренняя энергия и за счет этого восстанавливается нарушенная терморегуляция.

Когда малыш учится говорить, сначала он произносит простые и более мягкие звуки. Детское «гуление» и «воркование» несет очень мягкую энергию, и если ребенок вволю не «гулил» в младенчестве, во взрослой жизни ему будет сложно проявлять чувство любви,

быть ласковым. А без этого человек не может быть счастливым. Люди с жестким характером, как правило, не очень счастливы. Когда ребенок осваивает тот или иной звук, взрослые должны вместе с ним участвовать в этом процессе творений.

Ребенка надо научить правильно взаимодействовать со звуками. Резкие звуки пугают детей, делают их тревожными. Слушая оглушающую музыку, человек не может усидеть на месте. Есть два способа выдержать испытание громкими звуками – либо начать активно двигаться, либо научиться от них защищаться. Поэтому не стоит останавливать ребенка, когда он, слыша резкие звуки, начинает бегать, прыгать или кричать: чтобы испуг выразить, его надо сделать видимым. Если этого не происходит, напряжение и страх остаются внутри, и в дальнейшем любой сильный звук будет пугать его.

Московский психолог, член Российской профессиональной психотерапевтической лиги Елена Котленко является автором оригинальной методики звукотерапии, она говорит: «Если вы ищите безопасный оздоровительный метод, не нужно далеко ходить. Ваша собственная внутренняя звуковая система (слуховой и голосовой аппарат) исцелит вас».

Наш голос является камертоном нашего организма. Если его заставить звучать особым образом, то возникает биоакустический резонанс, и все клетки и органы начнут звучать в унисон. Унисонное звучание гармонизирует организм, приводит его в порядок.

Наше ухо воспринимает звуки в широчайшем диапазоне – от 16 до 20000 герц. В зависимости от волны и прочих характеристик звуки обладают успокаивающим или раздражающим эффектом. Высокочастотные звуки (от 3000 до 8000 герц) плохо действуют на мышление, воображение, память, выводят из равновесия, вызывают головную боль. От низких (от 125 до 750 герц) возникает головная и сердечная боль, непроизвольно сокращаются мышцы. Они мешают сконцентрироваться или успокоиться. А вот звуки среднечастотного диапазона (от 750 до 300 герц) комфортны для человека – нормализуют сердечную деятельность, дыхание, эмоциональный фон.

Мы можем сами создавать «положительно заряженные звуки, используя возможности собственного голоса. Такие звуки помогают, например, снять мышечное напряжение, в частности с мышц челюстей, гортани и горла.

Звучание голоса человека накладывает отпечаток на его восприятие окружающими. Некоторые люди вызывают у нас негативные эмоции, но мы не можем понять, в чем дело – вроде бы человек вежлив, приветлив, умен... но оказывается у него есть обертоны (колебания звуков) в голосе, вызывающие неприятные ощущения, которые переносятся на самого человека.

Звучание голоса говорит о нашем самочувствии. Хриплые, трескучие, сиплые голоса свидетельствуют о болезни. Чем звонче, чище, гармоничнее звуки, которые произносит человек, тем лучше его здоровье.

Характер человека тоже можно определить по тому, как он говорит. Человек с тихим голосом и в жизни не позволяет быть себе громким. Он не может защитить себя в

ситуации, когда нужно активно проявиться через громкий звук. Можно провести своеобразный тест: людям, не уверенным в себе, трудно произнести звук «р-р-р», зарычать, как хищник.

Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие.

Сила звука целебна для всего живого на земле. При вибрации звуки очень хорошо помогают в профилактике и лечении болезней. Звуковые волны создают вибрации, которые и оказывают лечебное действие на органы; после этого произносить звуки. Воздействие на больные органы. Их можно петь с детьми в конце занятия на любой мотив. Волшебная сила этих лечебных звуков, так же как и лечебной музыки, действие которой начинается лишь на десятой минуте прослушивания, зависит от числа их произношения. Один звук нужно произнести (пропеть) не менее 12 раз. Нужно стараться представлять себе больной орган, на область которого хорошо в этот момент накладывать обе руки — левая прижата к телу, а правая —

Современные врачи с помощью музыки лечат болезни, перед которыми подчас пасует традиционная медицина.

Многочисленные обследования показывали, что 3-летняя Женя абсолютно здорова. Но девочка не только не разговаривала, но и никого не узнавала — ни родителей, ни родственников. Единственное, что заставляло Женю хоть ненадолго «проснуться» — это музыка. Знакомый врач посоветовал показать девочку специалисту по музыкотерапии. Через месяц прослушивания лечебных мелодий по 40 минут утром и вечером Женя сказала первое слово. Нет, не «мама» — «музыка».

— Классические произведения дают мощный оздоровительный эффект при неврологических расстройствах, задержках психического и эмоционального развития, — утверждает профессор Санкт-Петербургского научно-исследовательского психоневрологического института им. Бехтерева Валерий Слезин.

Не тревожь мне душу, скрипка! — Музыкальная терапия способна помочь практически при любом заболевании, — говорит врач-музыкотерапевт Ирина Шапошникова.

— Этот вид лечения доступен каждому и при условии правильного подбора произведений не имеет никаких побочных эффектов.

Долгое время считалось, что целебная сила музыки основана лишь на психо-эмоциональном воздействии на человека. Позднее учёные пришли к выводу, что в основе лечебного действия лежит явление биорезонанса.

Специалисты Калифорнийского университета с помощью специальных приборов измерили колебания клеток человеческого организма и «перевели» их на язык звуков. Оказалось, что каждый орган нашего организма звучит по-своему, а звучание здоровых клеток сильно отличается от «бормотания» больных. Если музыкальное произведение попадает в резонанс со звуковыми колебаниями клеток организма, то они начинают подстраиваться под звук. А значит, с помощью звуков можно скорректировать их работу.

Надежды маленький оркестр

— Правильно подобранные мелодии нормализуют мозговое кровообращение, ритм сердца, кровяное давление, состояние лёгких, способны улучшить память и внимание, — рассказывает Ирина Шапошникова. — Музыкальная терапия используется и в реабилитационном лечении после инсультов. Есть данные, что музыку чувствует даже... желудочно-кишечный тракт. Существуют специальные музыкальные программы, обладающие обезболивающим эффектом. А в последнее время музыкой стали лечить импотенцию и фригидность.

Но, как и любое лекарство, музыка может и лечить, и вредить. Учёные-хронобиологи доказали, что рок-музыка разрушает биологические ритмы организма и расстраивает работу многих органов. Даже здоровым людям лучше не злоупотреблять роком — порой такие композиции вызывают сильное возбуждение и агрессивное поведение по отношению к окружающим.

Какие инструменты любит наш организм

БАРАБАН — стимулирует иммунную систему.

СТРУННЫЕ — полезны для сердца.

СКРИПКА — расслабляет.

ФОРТЕПЬЯНО — успокаивает.

ДУХОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ (кларнет, флейта, гобой, английский рожок, фагот) влияют на кровообращение, настраивают печень, нормализуют сердечно-сосудистую систему.

Кстати

Звуки способны не только лечить, но и калечить. Примером тому — городской шум.

— Акустические загрязнения негативно сказываются на здоровье человека, — утверждает профессор РГМУ Александр Карабиненко. — Доказано, что длительное воздействие звука выше 40 децибел (такова громкость нормальной человеческой речи. Для сравнения: громкость не самой оживлённой автомагистрали — 75 децибел) не только снижает остроту слуха, восприятия, умственную работоспособность, но и может стать причиной сердечно-сосудистых заболеваний и нервных расстройств.

Отдалёнными последствиями городского шума могут быть гастрит и язва желудка.

Сильнее всего от «акустического мусора» страдают дети. Сотрудники Федерального научного центра гигиены им. Эрисмана в течение 20 лет наблюдали за группой населения на Дальнем Востоке и пришли к выводу, что адаптационные возможности психики у детей, до семилетнего возраста росших в условиях городского шума, значительно ниже, чем у их сверстников из глубинки.

Ниже предлагаем некоторые лечебные звуки.

Звук самолета (при насморке) – глаза закрыть , руки в стороны , гудим носом ,не открывая рта – то сильнее ,то тише – самолет улетел .

Звук летящего комара (при болезнях горла) – ладони на горле . Звеним [з]

Звук летящего жука (при кашле)- ладони к груди . Мощное звучание [ж]

Звуки [а] и [о] способствуют становлению осанки ,приводят в действие всю гамму организма .

Зная целебные звуки , можно самому подбирать сочетания.Все лучшие сочетания звуков положительно влияют на людей . Вибрация , исходящая от звуков , уменьшает новообразования опасных клеток , прекращает их рост. Очень полезно регулярно проводить разминку . Предлагаем один из вариантов

РАЗМИНКА

Я повторяю по утрам:

Дети делают наклоны вправо –влево, руки скользят по телу

Мой позвоночник гибок ,прям .

Берутся ладонями за спину , немного наклоняются вперед-назад

Когда я сплю,

Руки кладут под щеку с прямой спиной .

Стою.

Руки опускают вниз

Сажу,

Руки кладут на колени или <<полочкой>>, как у ученика за партой.

За позвоночником слежу .

Правую руку сверху закладывают за спину , левую – снизу- вверх и стараются зацепиться указательными пальцами - << замочек>>. Меняют руки

Свое здоровье берегу .

Руки сжаты в кулаки , бег на месте на носках с закидыванием ноги назад.

От всех болезней убегу!

Список литературы

Е.А.Антипина << Театрализованные представления в детском саду>> Москва 2010

Источник : интернет

<http://gns8.ucoz.ru/news/2009-04-18-85>