***Консультация для родителей***

***«Нам песня строить и жить помогает…»***

Философ и  врач Авиценна уже тысячу лет тому назад лечил музыкой. Аристотель считал музыку средством не только лечения, но и очищения души (катарсис).

**Ритм** – это жизнь, переодетая в движение, и в каждом своем облике он, кажется, привлекает внимание человека: от ребенка, которому нравится движение погремушки и который успокаивается от раскачивания колыбельки, до взрослых, чьи игры, спорт обладают, так или иначе, скрытым ритмом.

Ритм во всяком облике, называемый игрой, развлечением,  поэзией, музыкой, танцем, и является самой природой человеческой конституции. Когда весь механизм тела работает ритмично, то удары пульса, сердца, головы, циркуляция крови, голод и жажда – все показывает ритм, и именно его нарушение называется болезнью.

Так как ритм присущ человеку с рождения и поддерживает его здоровье, е ритм влияет  на многие жизненно важные дела человека: его успехи, его неудачи, его верные и неверные действия, всё, так или иначе, объясняется изменением ритма.

 У птиц инстинкт к полету есть ритмическое движение крыльев, и та же склонность к ритмическим сокращениям помогает рыбе плавать, а змее ползти.

Пристальное наблюдение показывает, что вся вселенная есть единый механизм, работающий по закону ритма; поднятие и опускание волн, приливы и отливы, рост и убывание луны, восходы и закаты, смена времен года, движение земли и планет – вся космическая система и устройство всей вселенной работают под действием закона ритма. Ритмические циклы с большими и малыми взаимопроникающими циклами поддерживают в своем раскачивании все творение…

**Звук**

В Индии каждый год отмечается праздник, на котором люди чтят память героев прошлого; там играют на особых инструментах, на определенного вида барабанах, – иногда очень плохо, иногда лучше.

Им не нужно быть очень образованными, чтобы войти в транс, или слишком развитыми; это весьма обычные люди; но звук может оказывать на них такой эффект, что они что они прибывают в состоянии возвышенного экстаза.

Этот  же эффект  обезболивания наблюдал петербургский врач-психиатр, доктор медицинских наук и основатель  первого хосписа в России (хоспис -учреждение, которое обеспечивает уход за тяжело больным человеком)В палатах с  безнадежно больными ,которым уже плохо помогали обезболивающие лекарства ,он размещал  медные билы ( вид пластинчатых колоколов), определенные звуки билов  благотворно влияли на состояние больных, заметно уменьшая даже самую невыносимую боль.

 Целебен так же и звук всем нам  знакомых  классических колоколов. Колокольный набат  был не столько предупреждением, сколько средством спасения. Теперь уже научно доказано, что именно на таких частотах снижается рост патогенных микробов и повышается иммунитет человека. Звонари, к примеру, фактически не подвержены вирусным инфекциям.

А еще говорят, что если загадать желание и позвонить в колокол, то оно обязательно сбудется. Так Небеса лучше слышат твои желания.

 Не знаю всегда ли так, но я однажды попробовала  и у меня получилось. Мое желание сбылось! Было это в Ярославле в частном музее «Музыка и время»

 Хотелось бы рассказать еще  об одном любимом мною и многими другими виде  музыки –пении.

**Пение**– это род музыки, где в качестве живого музыкального инструмента выступает человеческий голос.  Ни один музыкальный инструмент в мире не может сравниться с голосом хорошего певца по силе эмоционально-художественного и лечебного воздействия.

Действие пения на человека еще в древности использовалось у многих народов для борьбы с самыми разнообразными недугами (наши далекие предки интуитивно угадывали наличие в пении огромной оздоровительной силы, но не умели объяснить этот феномен). К примеру, В Древнем Египте с помощью хорового пения лечили от бессонницы. В Древней Греции Демокрит превозносил пение как специфическое средство для исцеления некоторых видов бешенства, а Аристотель и Пифагор рекомендовали пение при лечении душевных болезней и помешательства.

Очень эффективно воздействуют на человека сочетание звуков, тембр голоса, слова, ритм и мелодия, лежащие в основе песни. Это делает песню оптимально воздействующей на духовную, эмоциональную и физическую сферы человека, включая известные нам органы и системы.

 На протяжении многих веков оздоровительным средством служило и по сей день служит церковное пение. Пение служит средством оздоровления не только слушателей, но и самого поющего.

 Лечебными свойствами обладает не  только классическая музыка...Это может быть фольклорная и популярная, эстрадная и джазовая, камерная и оперная, симфоническая. Главное, чтобы эта музыка была мелодичной, вызывала умиротворение и нравилась конкретному человеку. О вкусах спорить бесполезно, но уже доказано, что люди, слушающие постоянно металл, рок, чаще страдают различными заболеваниями. Дело в том, что в этой музыке присутствуют такие звуковые частоты, которые могут стимулировать рост отдельных патологических клеток, включая раковые

На Руси с помощью вокалотерапии издревле осуществлялось лечение больных (больного сажали в людской круг и водили вокруг данного человека хороводы). Помимо этого, просто усаживались вокруг больного так, чтобы он оказался в центре максимального звукового воздействия

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 больной орган или систему, возвращая в него здоровую вибрацию.

 При совместном пении (в дуэте, хоре), а также при внимательном прослушивании поющего на какой-то отрезок времени раскрываются границы каждой человеческой души, происходит устремление навстречу друг другу (поющих и проникновенно слушающих). То же касается и просто музыки (без слов)

Большую смысловую нагрузку несёт слово – символ, мыслеформа – связывающее людей между собой, а также с единым семантическим лингвистическим полем. Словом можно вылечить или покалечить.

Многие авторы песен интуитивно вкладывают в свои произведения те вибрации, которые корректируют их физическое и духовное состояние, они как бы лечат себя своим творчеством, в то время как художники, напротив, скорее выражают в своих произведениях свое мироощущение.

**ГОЛОС**– это уникальный музыкальный “инструмент”, данный человеку самой Природой. Голос человека вибрирует всегда, когда он звучит (при разговоре, пении, шепоте). И более совершенного (в частности - с терапевтической точки зрения) музыкального инструмента, подходящего для конкретного человека, просто не существует.

Ребенок пользуется голосом не задумываясь – кричит и говорит, как дышит, в отличие от многих взрослых, с годами утрачивающих природную способность выражать себя в звуках и словах (одни мямлят, другие монотонно бубнят, а третьи и вовсе становятся "безголосыми", переживая не слишком удачный личный опыт беззвучно и глубоко внутри).

Таким образом, сила, плотность звука, тембр голоса – это суть самого человека, его генетики, жизненного опыта, болезней, радостей и страданий.

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.

Во всем мире с помощью хорового пения успешно лечат детей от заикания. Ребенок слушает, как поют другие, старается попадать в такт и при этом постепенно избавляется от своего недуга./ Таким же образом занятия в хоре помогают детям, не выговаривающим некоторые звуки (например, <р> и <ш>).

По словам специалистов, при работе с песенным фольклором, наряду с проработкой отдельных психоэмоциональных состояний, происходит и коррекция отдельных черт личности человека. Замкнутость, стеснительность, агрессивность постепенно трансформируются.

Скандал и злоба потому разрушительны, что неритмичны в нашем подчиненном различным ритмам мире. Они ломают установленную гармонию, размеренность, красоту переплетающихся мелодий.

**Какую же музыку слушать при депрессивном настроении?**

Если возникает депрессивное состояние, слушать музыку нужно обязательно. Начните с задумчивых и грустных, а затем включите радостную и веселую мелодию. Оттенки печали передаются медленной минорной музыкой, а радость выражают быстрые мажорные мелодии. Главное, вначале подобрать музыку максимально соответствующую настроению, а затем, подбирая мелодии, постепенно выравнивать свой эмоциональный фон. Во время такой процедуры внимание следует сосредоточить только на музыке и следить, как она действует — усиливает положительные эмоции или наоборот

Музыкальные предпочтения во многом зависят от темперамента.

Если вы сангвиник или холерик, то вам подойдут танцевальные стили.

 А вот флегматикам больше по душе высокие женские голоса.

Специалисты также заметили, что музыка композиторов романтического направления — Шопена, Чайковского, Шуберта — нравится тем, кто склонен к уединению, а людям энергичным, как правило, по душе Лист, Вагнер, Прокофьев.

Так что музыкальная аптечка может быть самой разнообразной. Главное, чтобы эта музыка была источником сил, энергии и хорошего настроения.

Так, И. М. Догель и И. М. Сеченов отмечали стимулирующее воздействие маршевой музыки на мышечную работоспособность, которая, в частности, оживляюще действует на уставших солдат.

Профессия певцов — профессия долгожителей. Искусство пения — это прежде всего правильное дыхание, которое и является важнейшим фактором долгой и здоровой жизни. Когда человек поет, лишь 20% звука уходит во внешнее пространство, а 80% — во внутренние органы.

Оказывается, каждый человеческий орган любит слушать “свою” музыку. Наша печень положительно реагирует на деревянные духовые инструменты: гобой, кларнет.

Виолончель и скрипка тонизируют работу сердечно-сосудистой системы. А саксофон, металлофон, колокольчик излечивают заболевания легких, толстой кишки и устраняют тоску.

Доказано воздействие музыки на клеточном уровне. На нее реагируют раковые клетки, причем от одной музыки они начинают активно расти и размножаться, а от другой, наоборот, их рост замедляется. А такие микробы, как стафилококк и кишечная палочка, от правильно подобранной музыки и вовсе погибают.

 Эмоции сильно влияют на человеческий голос .Если человек говорит приятные слова ,но не расположен к нам , например ,пытаясь нам что- ни будь продать, мы  способны выявить фальшь и понять что нам говорят неправду. И наоборот есть удивительно гармоничные люди,открытые миру,  обладающие удивительными естественным  голосом, он звучит для других как бальзам, мы готовы их  слушать

и слушать …

Магическое очарование заключено в естественном голосе. Каждый человек одарен; Бог дал ему определенную высоту тона, естественную ноту, и если он развивает эту ноту, то это есть магия; он может сотворить чудо.

Именно жизнь является настоящим источником исцеления; музыка может исцелять, если в нее вложена жизнь.

**Подготовила**: *музыкальный руководитель Синицына Е.В.*

*Использованы материалы сети Интернет.*