

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Герасименко, И. А. Стендап-комедия как жанр юмористического дискурса / И.А. Герасименко, А.М. Решетарова //Европейский научный форум студентов и учащихся. Сб. ст. Международной научно-исследовательской конференции. – 2019. – С.41-44.
2. Мусийчук, М. В. Коммуникативный механизм юмора через призму иронии как приема остроумия/ М. В. Мусийчук// Гуманитарные науки в Сибири. – 2009. – №1. – С.68-72.
3. Паудяль, Н. Ю. Стендап как юмористическим жанр культуры / Н. Ю. Паудяль, Л. В. Филиндаш // Медиариторика и современная культура общения: наука-практика-обучение. Сб. ст. XXII Международной научной конференции. Отв. ред. В.И. Аннушкин. – 2019. – С.486-493.

Васильева Д. И., БГУКИ, студент 116а(с) группы
очной формы обучения
Научный руководитель – Шедова Е. В.,
кандидат искусствоведения, доцент

ВОКАЛОТЕРАПИЯ КАК ОДИН ИЗ ЛЕЧЕБНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДОВ МУЗЫКОТЕРАПИИ

С древнейших времен было известно о силе воздействия музыки на людей. Многие проявления человеческой жизни сопровождались музыкой в разнообразных ее проявлениях. Это звуковое оформление различных народных празднеств, религиозных обрядов (от шаманизма до мировых религий), церемониалов у правителей и т. д.

Целебное влияние музыки было известно ещё Пифагору – звук и его комбинации оказывают положительное воздействие на эмоциональное, психическое и физическое состояние человеческого организма. Сохранились сведения о применении ритуального пения с целью оздоровления: людей, у

которых были различные заболевания, заставляли петь по несколько часов в день.

С течением времени многие достижения в этой области нашли подтверждение в современной науке и медицине, и на сегодняшний день они объединены под общим названием «Музыкотерапия».

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и означает «лечение музыкой». Музыкотерапия – это психотерапевтический способ лечения, в основе которого лежит целительное воздействие музыки на физическое и психологическое состояние человека. Это наиболее древний и естественный путь преодоления эмоциональных нарушений в организме человека, избавления его от психического напряжения, достижения им успокоения, сосредоточения и расслабления.

Музыкотерапия имеет три основные формы – рецептивную (или пассивную), интегративную и активную. Рецептивная музыкотерапия представляет собой процесс слушания, восприятия музыки с психотерапевтической целью. В интегративной музыкотерапии совмещаются возможности разных видов искусств – музыкального, хореографического, изобразительного. Ее терапевтическое воздействие достигается применением таких творческих форм деятельности, как, например, рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, эссе после прослушивания музыки и т. п. Активная музыкотерапия – это воспроизведение музыки с помощью музыкальных инструментов или собственного голоса (вокалотерапия).

Термин «вокалотерапия» был введен в 1991 г. основоположником научной музыкотерапии С.В. Шушарджаном. Вокалотерапия представляет собой один из лечебно-оздоровительных методов музыкотерапии, предназначенный для лечения хронических заболеваний верхних дыхательных путей, а также для профилактики физических и психических расстройств (неврозов, фобий, депрессии, бронхиальной астмы, головных болей и др.). В 2003 г. метод вокалотерапии был утвержден Министерством

здравоохранения России в списке методов музыкальной терапии, допущенных к применению [1].

В вокалотерапии используются элементы пения и специальная система вокальных упражнений, направленные на резонансную акустическую стимуляцию деятельности различных органов человеческого тела, оптимизацию высшей нервной деятельности и повышение защитных сил организма.

Основными задачами вокалотерапии являются:

- обучение пациентов диафрагмальному типу дыхания;
- укрепление и развитие с помощью вокалотренинга сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- вибромассаж внутренних органов за счет акустического резонанса, возникающего в процессе голосообразования (фонации);
- достижение человеком психосоматического самоконтроля;
- содействие созданию положительного эмоционального фона [1].

Начальным этапом вокалотерапии является обучение пациентов диафрагмальному типу дыхания как наиболее естественному и продуктивному. Диафрагмальное дыхание – это дыхание животом под воздействием сокращения и расслабления диафрагмы. Такой тип дыхания помогает равномерно заполнить всю полость легких и улучшить их вентиляцию. Диафрагмальное дыхание очень легкое, что позволяет голосовому аппарату человека работать в максимально комфортных условиях. Для обучения данному типу дыхания разработан специальный комплекс упражнений.

На сегодняшний день очень популярна дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, в основе которой лежит использование диафрагмального типа дыхания, объединенного с форсированным вдохом. Гимнастика улучшает носовое дыхание, активизирует работу диафрагмы. При выполнении упражнений А.Н. Стрельниковой («Ладочки», «Насос», «Кошка») в работе участвуют все части тела (руки, ноги, голова, тазовый

пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.), благодаря чему снижается мышечный гипертонус, проходят различные невроты.

Применение правильного диафрагмального дыхания обогащает кровь свободным кислородом, дает возможность очистить легкие и избавиться от многих бронхолегочных заболеваний, а также проводить естественный массаж внутренних органов и улучшить работу большей части анатомо-функциональных систем человеческого организма.

На физическом уровне исцеляющие свойства вокалотерапии обусловлены вибрациями, которые появляются в процессе пения. Согласно исследованиям, при пении около 20 % звука направляется вовне, а 80% остается внутри человеческого организма и оказывает мягкое колебательное воздействие на внутренние органы, заставляя их вибрировать на оптимальной частоте [2].

Во время пения ткани и жидкости, содержащиеся в тканях, вибрируют. Вибрации освобождают заблокированную энергию, благотворно влияют на организм и стимулируют процессы его самовосстановления. Многие вокальные упражнения сопровождаются различными движениями, помогающими направлять звук на определенные части тела. Одной из важных терапевтических задач является восстановление здорового мышечного тонуса, воздействие на триггерные зоны, что содействует и эмоциональному высвобождению человека.

Эмоциональное состояние человека очень сильно сказывается на дыхании человека. В расслабленном состоянии оно более медленное и глубокое. При эмоциональном возбуждении происходит спазм грудных мышц, дыхание становится быстрым и поверхностным. Специфические дыхательные упражнения (а, затем, и пение) помогают гармонизировать дыхание и, тем самым, эмоциональное состояние человека.

Вокалотерапия может быть полезна для людей, имеющих профессиональные заболевания голосового аппарата, нарушения в процессе дыхания (например, астме), метаболические заболевания, дегенеративные и

хронические воспалительные заболевания, мышечно-скелетные расстройства, тревоги, депрессию, психические заболевания и т. д. Пение также может помочь детям с проблемами развития и трудностями в обучении.

Благодаря длительной работе с пациентами профессор С.В. Шушарджан доказал, что правильная постановка дыхания (без чего невозможен грамотный вокал) приводит к явному повышению всех резервных возможностей человеческого организма. И вокалотерапия здесь выступает своего рода дыхательным тренингом. По мнению известного венгерского композитора З. Кодая, дисциплинирование нервов, тренировка гортани и легких – все это «ставит пение рядом с физической культурой. То и другое нужно ежедневно – не в меньшей степени, чем пища» [3, с. 2]. Пение положительно влияет на эмоциональное состояние человека, так как выключаются некоторые вредные для организма химические реакции, происходит выброс в кровь положительных ферментов, в результате чего и происходит терапевтическое восстановление организма.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Вокалотерапия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Вокалотерапия>. – Дата доступа: 03.03.2020.
2. Вокалотерапия – лечебная сила голоса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://naturopiya.com/art-terapiya/vidy-i-metody/vokaloterapiya-lechebnaya-sila-golosa.html>. – Дата доступа: 03.03.2020.
3. Шушарджан, С.В. Физиологические особенности воздействия вокалотерапии на организм человека : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.17 / С. В. Шушарджан ; Рос. ун-т дружбы народов. – М., 1996. – 16 с.