

ЗДОРОВЬЕ по НЮТАН

Пока ещё метод музыкальной и вокальной терапии очень молод как в России, так и во всем мире, и поэтому лечение каждого отдельного заболевания требует тщательного изучения. Но общие закономерности понятны: пение — лучшее средство профилактики для тех, кто вообще не хочет болеть. Особенно оно помогает при заболеваниях бронхо — лёгочной и сердечно — сосудистой систем.

Но есть и противопоказания: в первую очередь паховая и Пупочная грыжи /втяжные давки на брюшной стенке при низком диафрагмальном дыхании вызывают усиление притока крови/. Также вокалотерапия не показана при общем тяжёлом состоянии острых психических заболеваниях.

Чтобы как можно дольше оставаться здоровым и молодым, совсем не обязательно становиться профессиональным певцом. Достаточно сделать пение своим хобби: раз в неделю заниматься с вокалятом, или просто купить установку для домашнего пользования. Плчась пения после работы — и вы почувствуете приток свежих сил!

Если у вас совсем нет времени на занятия, пойте, как только представится возможность: утром в ванной, в обеденный перерыв, вечером, сидя перед телевизором, напевайте песенки себе под нос... И вы откроете для себя четвёртый плюс пения: оно необыкновенно повышает настроение.

ЕСЛИ ДЕВУШКА БАЛДЕЕТ ОТ ПОПСА....

Внезапное изменение музыкальных пристрастий пожилого человека может оказаться первым признаком начинающегося слабоумия.

Об этом сообщили итальянские учёные из Национального центра исследований болезни Альцгеймера, наблюдавшие 68 — летнего мужчину, который забросил любимую классическую музыку и перешёл на ранее презираемую попсу. Кроме того, он потерял интерес к некогда любимой работе. Как выяснилось, у мужчины начала развиваться болезнь Альцгеймера, или старческое слабоумие.

Учёные подчёркивают : речь не о том, что все, кто слушает популярную музыку, страдает слабоумием. Восторожить должна внезапная и резкая смена пристрастий и вкусов.

Самый простой и эффективный способ музыкального воздействия на клетки организма — конечно пение. Или, по-научному, вокалотерапия. Секрет её благотворного влияния в том, что пение требует от нас нижнего диафрагмального дыхания, которое в отличие от /грудного/, которым мы чаще всего пользуемся во время бодрствования, естественно и очень полезно для здоровья.

Технику нижнего диафрагмального дыхания классические вокалисты когда-то позаимствовали у древних индийских Йогов, которые с его помощью медитировали и впадали в глубокое трансовое состояние. Такой способ дыхания позволяет рационально функционировать лёгким, максимально обогащает кровь кислородом, активизирует работу брюшной полости, вызывает приток крови к внутренним органам.

Второй плюс пения: за время, пока вы поёте музыкальную фразу не переводя дыхания /фаза выдоха при пении по длительности в несколько раз превышает фазу вдоха/, в организме возникает лёгкая гипоксия /недостаток кислорода/. Это необыкновенно мощная биостимуляция среды той, которую оказывает на нас разрежённый воздух горного курорта. Короткий и мощный вдох в промежутке между строчками песни мгновенно обогащает кровь кислородом. А от этого усиливается деятельность сердечно — сосудистой системы, активизируется кровоснабжение, улучшаются показатели крови, гемоглобин активнее связывает кислород.

Певец — профессия долгожителей. Не случайно Палина Вярдо прожила 89 лет, Иван Козловский — 93 года, Валим Козин — 91 год. Изабелла Крьева чуть — чуть не дотянула до 100 лет...

МАССАЖ ИЗНУТРИ.

В процессе пения участвуют не только голосовые связки, но и весь организм: каждый внутренний орган вибрирует особым образом, причём больные и здоровые органы делают это на разных частотах. В этом заключается третья положительная особенность вокалотерапии. Вибрация, вызываемая пением, — не что иное, как активный массаж, активизирующий приток крови к больному органу и таким образом излечивающий его.

Конечно при лечении многих серьёзных заболеваний подобный массаж не помогает. Но очень часто его бывает достаточно: ведь нередко боль вызвана именно недостаточной активностью органа.

Использование вокалотерапии в комплексе с медикаментозным лечением позволяет добиться гораздо лучших результатов, чем при помощи одних только лекарств.

Мозг воспринимает музыку как ещё один иностранный язык. К такому выводу пришли учёные из университета Ливерпуля, которые исследовали у музыкантов часть мозга — так называемую зону Брока, которую ранее считали связанной исключительно с функцией речи. Оказалось, что у профессиональных исполнителей вне зависимости от инструмента в этой области мозга больше серого вещества, чем у людей, далёких от музыки. При чём это увеличение находится почти в прямой зависимости от количества лет, потраченных на занятия музыкой.

Эти данные хорошо согласуются с гипотезой о том, что музыканты обрабатывают музыку как дополнительный язык. Возможно, что люди с более развитой Брока с самого рождения более других склонны к занятиям музыкой и достигают в этом больших успехов.

Рекомендации: ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РАЗДРОЖИТЕЛЬНОСТИ.

Слушайте музыку и наслаждайтесь. С. Бах "Кантата" № 2,
Л.В.Бетховен "Лунная соната".

ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ЧУВСТВА ТРЕВОГИ.

Шопен "Мазурки" и "Прелюдии",

Штраус "Венские вальсы", Рубинштейн "Мелодии".

ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ЧУВСТВА ОЗЛОБЛЕННОСТИ.

С. Бах. "Итальянский концерт"; Гайдна "Симфония".

УСПОКАИВАЮЩАЯ МУЗЫКА.

Бетховен "Зачаст 6 симфонии", Брамс "Колыбельная"
Шуберт "Аве Мариа", Дебюсси "Лунный свет".

ПРОТИВ ГИПЕРТОНИИ, ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТИ, МНУТЕЛЬНОСТИ.

С.Бах "Концерт Ре-минор", Барток "Соната для ф-но",

Бах "Кантата № 21", Шопен "Ноктюрн Ре-минор".

ПРОТИВ ГОЛОВНОЙ БОЛИ.

Лист "Венгерская рапсодия"-№1, Хачатурян "Симта" из "Маскара"

СУСТАВ НЕ НОЗГ, А ПОЗГ.

С помощью музыкальных занятий австралийские учёные добились значительного улучшения состояния пациентов с заболеванием позвоночника и суставов.

Больным назначили по 3 получасовых занятия пением в неделю. Уже после первого многие пациенты отмечали прилив сил, уменьшение усталости, эмоционального напряжения.

КОНЦЕРТ ДЛЯ СКАЛЬПАМИ С ОРКЕСТРОМ.

Если под наркозом слушать музыку, больные быстрее выдерживают варт после операции.

Шведские учёные обнаружили, что женщинам, слушавшим во время операции расслабляющие мелодии, потребовалось меньше препаратов для облегчения боли. По мнению специалистов, эффект объясняется тем, что под наркозом мозг пациента способен принимать информацию: больные слышат реплики врачей и медсестёр, что может привести к возникновению неосознанного чувства страха и недовольства. Если же на операционном столе пациент слышит только приятную музыку, у него нет повода для беспокойства.

МОЦАРТ ПРОТИВ ПАРКИНСОНА.

Музыка помогает восстанавливать двигательные функции у пациентов с инсультом и болезнью Паркинсона.

По мнению учёных университета штата Колорадо, при использовании стандартной терапии у пациентов с болезнью Паркинсона двигательные движения улучшаются на 10%, тогда как в сочетании с музыкой удастся достичь улучшения на 40%. Для реабилитации можно использовать любую мелодию. Лучше всего тренироваться ходить под марш с ритмом $2/4$ или $3/4$. Повторять движения полезно под более сложный ритм, чтобы каждое движение совпадало с долей ритма.

КОЛЫБЕЛЬНАЯ ДЛЯ СКРЫХ КЛЕРУЧЕК.

Новый способ лечения бессонницы – слушать музыку, которая соответствует волнам, испускаемым клеткам мозга. Он был разработан канадскими учёными. В определённый момент звучания мелодии у человека спадает напряжение, он может легко расслабиться и уснуть. Согласно результатам исследования, музыка снизила напряжение и улучшила сон у людей, страдавших от бессонницы в течение 2 лет.