

Мистецтво – дієвий засіб оздоровлення людини

К.П. Дьомін, ст. викл.,

Кіровоградський державний педагогічний університет

О.С. Степенко, доц. канд. техн. наук,

Кіровоградський національний технічний університет

Про значення мистецтва, а особливо музики і пісні написано не мало. Усім відомо, що музика і пісня суттєво впливають на настрій і поведінку людей. А це відповідно, відбивається на здоров'ї і тривалості життя. Але не можна стверджувати, що людина, яка повністю віддається певному напрямку мистецтва, стає здоровою і довгожителем. Тільки в поєднанні з духовним розвитком музика і пісня можуть впливати на тривалість життя. В основі лікування звуком і музикою лежить резонанс. Коли звукові хвилі проникають в тіло людини, в клітинах виникають відповідні коливання, що сприяють відновленню і зміцненню здоров'я. Високий вміст рідини в тканинах людини допомагає передавати звук, а загальний ефект можна порівняти з глибоким масажем на атомному і молекулярному рівнях. Отже людину можна порівняти з дуже складним і тонко настроєним музичним інструментом. Кожен атом, молекула, клітина, тканина і орган тіла постійно випромінюють коливання різних частот фізичного, емоційного, психічного і духовного життя організму.

За допомогою музики, звуку можна уповільнити або урівноважити хвилі, які випромінює той чи інший орган людини, тобто змінювати їхню частоту вібрації.

У разі захворювання, щоб викликати резонанс і зруйнувати негативну структуру, музичні частоти повинні бути близькі частотам клітин. Так, наприклад, ракові клітини під дією музичних частот в діапазоні 400 – 490 Гц (від «ля» до «сі», вище середнього «до») поступово руйнуються і розпадаються.

Останніми дослідженнями визначені частоти, які відповідають певним органам людського організму (табл.1).

Із давніх часів відомо, що музика впливає не тільки на психіку, але і на всі системи організму. Але, крім цього, музика впливає на духовність людини. Не дарма у православних храмах використовується хоровий спів, а у католицьких – органна музика.

Яку завгодно музику людина слухає серцем і тоді у неї виникає задоволення, насолода.

Чому позитивно діє на людину класична музика – Моцарта, Бетховена, Вівальді? Тому що вона не нав'язлива. Вона не агресивна, не сумбурна. Мелодії класичних творів природні для організму.

Здатність людського організму і всіх його складових частин резонувати дає можливість використовувати музику з лікувальною метою для відновлення хворих органів.

Головною складовою музики є ритм. Все в природі, і організм людини в тому числі має певні ритми. Звуки музичних інструментів не однаково діють на органи людини: звуки фортепіано покращують роботу нирок, гармонізують психіку, покращують діяльність щитовидної залози, звуки органу керують роботою мозку і хребта, бій барабанів лікує печінку, відновлює ритм серця, впорядковує роботу кровотворної системи, а мелодії флейти позитивно впливають на кровообіг, легенів і бронхів і нервової системи людини.

Таким чином, організм відновлює свої функції і людина відчуває притік сил і

оздоровлюється.

Таблиця 1 – Частоти, які відповідають певним органам людського організму

Назва органу тіла людини	Частота коливань, Гц	Відповідно музичній ноті
Серце		
В – хвилі мозку	14 – 20	
α – хвилі мозку	8 – 13	
шлунок	2 – 3	
селезінка		соль
печінка	6 – 8	соль
жовчний міхур		соль
легені		соль
хребет		фа
θ – хвилі мозку	4 – 7	
δ – хвилі мозку	0,5 – 3	до
горло	6 – 12	сі
стегна, кінцівки	2 – 8	
голова	18 -27	

Німецькі вчені провели досліді по впливу різних медичних препаратів музики і пісень на якість сну. Музика і спів були набагато ефективнішими.

Досліді показали, що кожна людина має власну частоту коливань: один звучить як «фа», другий «до», третій – як «мі», можливо, саме це впливає на сумісність людей, а звук «ля» характеризуються частотою, яка найбільше приближена до гармонійного строю елементарних частинок і що це універсальний звук, який добре сприймається всіма людьми без винятку, він заспокоює і викликає розслаблення організму.

Вчені рекомендують після роботи з групою людей очищати повітря в приміщеннях вібраціями звуку «ля», або дзвонами чи програванням мелодій інструментами. Особливо це необхідно робити в приміщеннях лікарень.

Ще важливо знати, що звуки низької частоти впливають на нижню частину тіла, а високі на верхню.

Безконтрольне використання музики рок-групами діє на людину негативно, викликаючи агресивність, підвищену збудженість, спонукає до руйнівних дій і негативно впливає на розвиток живих клітин. Сила звуку на рок концертах досягає 120 дБ.

Великий оздоровчий ефект дають не тільки музичні звуки, але і звуки, які виникають при співах.

Голос людини або звуки на основі дихання виникають при видиху повітря із легенів і проходженні його через голосові зв'язки в гортані, а резонаторами є повітряні порожнини у горлі, носі, роті, і в гайморових пазухах.

Крім цього, на виникнення пісенних звуків впливають вібрації усього тіла. Голос встановлює контакт між системою коливань організму співака і високочастотними коливаннями космічної енергії.

Голосові звуки, які виникають під час співу сприятливо діють на фізичне здоров'я, розумовий і емоційний стан, зовнішній вигляд, соціальну впевненість і мистецтво спілкування. Навіть окремо вимовлений звук може робити масаж м'язових тканин верхньої частини тіла і примушує вібрувати органи, що знаходяться всередині.

Наприклад, йоги виконують вправу, яку називають «рык льва». Для цього різко видихається повітря і утворюється звук низької частоти, який лікує дихальну систему організму.

Хоровий спів, вокал, релігійні співи молитов сприяють наближенню до духовності і відчуття їх корисної дії на практичному рівні: зменшення болю, підвищення життєвої сили і стійкості.

Існує стародавній метод зцілення за допомогою власного голосу – тонування.

Для цього потрібно вимовляти один звук протягом тривалого часу.

Єдиного звуку, який ефективно діє на всіх не існує. Потрібно кожному індивідуально підібрати такий звук, який діє найбільш ефективно. Часто користуються вимовленням приголосних звуків – гудіння, дзижчання, муркотіння.

Наприклад, промовляння звуку «м-м-м-м» допомагає швидко відновлювати нормальні голосові функції, нормалізувати тиск.

Викладачам і людям, які часто виступають відомий стан втоми голосу. Для зняття цього стану необхідно співати, або вимовляти голосні звуки із приголосною «л», наприклад, «ла-ло-лу-ле-лі».

У Стародавній Греції знали, що немає ліків більш цілющих, ніж пісня і використовували спів від депресії, від алкоголізму, головних болей.

Лікувальна дія співу пояснюється тим, що відбувається масажування голосових зв'язок, розширення об'єму легенів, і саме головне, на всіх етапах співу залучається свідомість. Саме тому наш голос відображає внутрішню енергію і напруження, забезпечує прямий доступ до підсвідомості, і викликає сильний терапевтичний ефект.

Звучання духовного співу викликає у слухачів зміну стану свідомості, сприяє зняттю важких переживань, гармонізує особу. Такий спів викликає резонанс в організмі слухача, усуваючи хвороби і розлади в діяльності внутрішніх органів. Крім того, часто використовують духовний спів у вигляді молитов, або мантр. При цьому кістки черепної коробки, грудної клітки і весь організм пронизує вібрація, яка приводить людину в стан повної гармонії із Всесвітом.

Отже, якщо впливати на хворий орган звуковими коливаннями або вібраціями певної частоти, то частота його вібрацій наблизиться до норми і він стане здоровим.

Деякі частоти коливань уже застосовують у медицині – інфрапроменями прогрівають певні частини тіла, коливання високої частоти застосовують для лікування простудних захворювань.

Звуки, які ви проспівуєте, будуть резонувати з вашим тілом, впливати на ваш серцевий і дихальний ритм, кровообіг, температуру і багато іншого.

Анотація:

В тезах висвітлюється благотворний вплив музичних і пісенних звуків на здоров'я людини. Розкрито механізм дії резонансу на клітини тіла людини, на психічний і духовний стан, підсилюють частоту коливання окремих органів людини.

Ключові слова: резонанс, вібрація, ритм, вокал, духовність

Здоров'я у системі цінностей студентів

Н.П. Єременко (Спичак), канд. фіз. вих.

Національний університет фізичного виховання та спорту України м. Київ

У системі цінностей студентів здоров'я займає одне з перших місць. Мотивом здорового способу життя та занять фізичною культурою студентів по рейтинговій оцінці є наступні показники: прагнення бути здоровим, бажання красиво виглядати, можливість виявити себе, інтелектуальний і духовний розвиток, наявність азарту й боротьби, можливість спілкування із друзями, досягнення спортивних результатів [1].