

## Консультация для родителей

### «Ритмы и звуки, как лекарство»

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

Так, от неё отделилась и в последнее время получила большое признание музыкотерапия. Заслуженной популярностью пользуется словотерапия, которая из отдельных звуков создает смысловые мыслеформы, дополнительно целебно воздействующие на человека.

К звукотерапии можно отнести и лечение звуками природы. Этой методики как самостоятельной не существует, но она органично вписывается во многие направления традиционной медицины, в частности, в психотерапию, в аэрофитотерапию, в другие техники и практики, где есть расслабление и медитация.

Это разделение весьма условно. Куда отнести пение, тоже весьма эффективную терапевтическую методику? Она близка и к музыке, и к словотерапии, и к лечению отдельными звуками, и даже к рифмотерапии. Песня активизирует в человеке энергетические центры, которые, в свою очередь, влияют на связанные с ними жизненно важные органы. Если вспомнить историю, то тот же Пифагор лечил многие болезни души и тела именно пением. Утро в его университете начиналось с песнопения (для активизации ума и очистки его от сна) и им же вечером заканчивалось (для успокоения и настроя на сон). Связь голоса, любого звука, акустической вибрации с нервными центрами была известна еще в древности, и широко применялась в лечебной практике на Востоке.

Но уже в наше время установлено, что большое значение имеет и интенсивность произношения звуков. В частности, низкой или средней она должна быть при лечении заболеваний сердца или легких, более высокой – при терапии внутренних органов. Издавна знали, что некоторые слова, предложения, сказанные в надлежащем тоне, могут быть действительно незаменимым лекарством. На этом строятся бытующие в народе всевозможные заговоры и заклинания.

Давно известно, что определенные тона ультразвука могут нарушать психику человека, буквально сводить его с ума. Есть и такие, которые убивают. То же можно сказать и о словах, и о звуках. Шум нарушает логику мышления, вызывает неуверенность, раздражительность.

Чтобы избежать этого, необходимо правильное понимание воздействия музыки и любых звуков на живой организм. Именно к этому стремится развивающаяся наука – звукотерапия, цель которой – добиться гармонии человека с окружающей средой, найти то связующее звено (через слово ли, музыку или просто звук), которое на долгие годы соединяет человека со здоровьем и радостью бытия.

Подготовила: Пальниченко Л.В. музыкальный руководитель