

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Дальневосточный техникум геодезии и картографии »

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
КЛАССНОГО ЧАСА на тему:

Разработала: Теличкина И.П..

г. Хабаровск

2016 г.

Содержание

1. Цель классного часа _____	1 стр.
2. Технические средства _____	1 стр.
3. Программное обеспечение _____	1 стр.
4. Подготовленные электронные материалы _____	1 стр.
5. Содержание беседы _____	3 стр.
a. Исторические и современные данные _____	3 стр.
b. Связь нот с органами человека _____	4 стр.
c. Резонанс в природе и в организме человека _____	5 стр.
d. Лечение индийских йогов с помощью мантр _____	6 стр.
e. Китайская звукотерапия _____	8 стр.
f. Гармония и ритм _____	8 стр.
g. Пение и здоровье _____	11 стр.
h. Воздействие музыки на организм человека _____	12 стр.
i. Лечение музыкальными произведениями _____	13 стр.
6. Список лечебной музыки _____	16 стр.
7. Список литературы _____	17 стр.

Классный час на тему «Музыка и здоровье»

Цель:

- Знакомство с воздействием музыки на здоровье человека;
- Развитие чувства ответственности за воздействие на окружающий мир;
- Развитие чувства уважения к потребностям и ощущениям других людей;
- Развитие чувства прекрасного;
- Знакомство или повторение музыкальных классических произведений;
- Знакомство с методами лечения с помощью музыки и звуков

Технические средства:

- Мультимедийный ПК
- Проектор, экран

Программное обеспечение:

- ACDSee для демонстрации иллюстраций
- Проигрыватель

Подготовленные электронные материалы

- Видеокадры с подключением мультимедиа
- Классическая музыка

Музыка и здоровье.

«Не надо слушать раздражающих
звуков, говорить попусту, делать лишних
движений и держать в голове суетных
мыслей»

Китайский врач Сунь Сымяо, VIIв.

С незапамятных времен люди знали, что звук обладает особой чудотворной силой. Военский клич, молитва, медитация и другие приемы психорегуляции – это прежде всего звук. Еще древний греческий врач Эскулап лечил болезни нервной системы громкой игрой на трубе. Ну а на Руси во время эпидемий били в колокола. И не только, чтобы предупредить об опасности. Не так давно ученые доказали, что звон колоколов имеет частоту, которая повышает иммунитет!

По-разному на нас действуют звуки – мелодичные, приятные - успокаивают нервную систему. Недаром тяжелый труд крестьян России, Украины, Прибалтики родил народные душевные мелодии. Другая музыка у поработанного народа Африки, жаждущего свободы и безделья, независимости от каких-либо обязанностей, желающего жить без писаных законов, как позволяет только его личная нравственность. Звуки громкие, крикливые, скрипучие- они вызывают повышенную нервозность, которая действует как наркотик, без которого они жить уже не могут, такова зависимость. Каждый религиозный культ сопровождается песнопениями.



Люди давно ощущали и испытывали действие музыки, и не только на человека. В прошлом веке в монастыре Бриттани монахини исполняли музыкальные произведения для домашних животных. Они заметили, что прослушав серенаду Моцарта, коровы давали вдвое больше молока.

Кстати нынешние исследования показывают, что если кормящая мать слушает любимые мелодии, у нее вдвое прибывает молоко.

В Канаде струнные квартеты Моцарта играют прямо на городских площадях, чтобы упорядочить уличное движение. Ко всему прочему выяснилось также, что благодаря этому в стране снизилось употребление наркотиков.

Древние китайцы свято верили в целительную силу звуков и мелодий. Сегодня в Китае выпускают специальные музыкальные альбомы с весьма неожиданными названиями: «Пищеварение», «Бессонница», «Мигрень», «Печень», «Сердце» и т.д. Китайцы «принимают» эти музыкальные произведения как таблетки или травы, чтобы преодолеть проблемы со здоровьем.

В Индии традиционные национальные мелодии используются как профилактическое средство во многих больничных стационарах. В Мадрасе открылся специальный центр по подготовке врачей-музыкотерапевтов. Ими уже найдены музыкальные пьесы для лечения гипертонии, а главное – психических болезней, перед которыми традиционная медицина, увы, зачастую бессильна.

Подобные сборники классической и романтической музыки издаются и в Японии. Так, в качестве лекарства от мигрени японцы предлагают «Весеннюю песню» Мендельсона, «Юморески» Дворжака.

А еще японцы заметили: когда музыка Моцарта звучит возле дрожжей, их продуктивность увеличивается в 10 раз. Самая лучшая традиционная японская рисовая водка «сакэ» получается именно из дрожжей, «прослушавших» Моцарта.

Люди по разному относятся к разным звукам. В лесу мы слушаем тишину, а сами наслаждаемся пением птиц, стрекотом кузнечиков, но бесконечный шум движущегося транспорта на многих действуют удручающе.

Шум дождя успокаивает, клонит ко сну, в то же время капанье сосулек веселит, вселяет надежду, а полет мысли уводит в грезы. Но капли из крана раздражают своим ритмом и звуком. Значит звуками можно улучшить

состояние, самочувствие, можно очистить организм от печали и не только мелодичными напевами, но и нотами -сольфеджио. А почему?

Когда мы нажимаем по очереди клавиши одной октавы – от ДО до СИ на каждой ноте меняется частота. Всего в октаве 7 нот. Почему? Потому, что как только мы переходим к ноте ДО следующей октавы, частота удваивается. Вибрации человека проходят на 42 октавы выше средней октавы фортепиано. Но наш организм не единое целое, это органы, системы и т.д. И каждый орган имеет свою собственную частоту. Как же он связан с нотами?

В нашем организме есть энергетические центры, многие их называют чакрами. И этих чакр тоже 7. По одному из учений каждая нота действует на определенный энергетический центр человека – чакру.

Нота ДО- корневая чакра – влияет на половые органы и видящие цветовые поля экстрасенсы определяют красный цвет этой чакры и этой ноты.

Ре – сакральная чакра – селезенка – оранжевого цвета.

Ми – чакра солнечного сплетения –желудок –желтый цвет.

Фа – сердечная чакра – сердце –зеленый цвет.

Соль – горловая чакра – щитовидная железа – голубой цвет.

Ля – межбровная чакра — гипофиз (третий глаз) – синий цвет.

Си – коронная чакра - головной мозг (высший разум) – фиолетовый цвет.

Основываясь на этом учении йоги и вся восточная медицина практикует лечение звуками, пропевая их для каждого органа отдельно. Есть специальные методики самоисцеления.

Проверьте вибрацию нот на зонах своего тела, лежа в постели. Если не обнаружили ответной вибрации в ладонь в этом месте, что связано с тонкой вибрацией, то потренируйтесь – успех будет не только в обнаружении вибрации, но и в оздоровлении этой зоны чакры. Попробуйте сосредоточиться на себе, на определенном месте. Самоисцеление начинается, когда мы всеми мыслями уходим в себя.

Самое важное открытие в этой области – это что звуки резонируют. Звук Ля на фортепиано и звук Ля, издаваемый певцом, создают звуковую волну одной

частоты. Звуки дополняют и усиливают друг друга, т.к. при резонансе амплитуда увеличивается. Солдатам, идущим по мосту запрещается ходить «в ногу» из-за возможного резонанса и разрушения моста.

Говорят, подобное тянется к подобному, так как вибрации взаимодействуют друг с другом. Это явление происходит вокруг нас постоянно. Собака может бежать мимо других животных, мимо людей и никак не реагировать на них. Но вдруг очень чутко отзовется на собаку с соседней улицы.

Так же и в человеческих отношениях. Люди, которые генерируют сходные частоты, притягиваются друг к другу. Возникает дружба или любовь. Им комфортно быть рядом. А некоторые люди не могут объяснить неожиданную неприязнь к кому-то. Люди, излучающие похожие частоты при взаимодействии подтягивают друг друга, чем то помогая друг другу. Так и музыка, сходная вашей частоте, помогает вам сбалансировать организм, лучше себя чувствовать, легче осмысливать материал и находить решения.

Люди единственные существа, которые обладают потенциальной возможностью резонировать со всеми остальными созданиями и предметами, созданными природой. Если на человека имеют такое действие звуки и музыка, то и есть обратная связь. И человек способен действовать на окружающий мир с помощью голосовых модуляций. На этом эффекте основаны восточнославянские обряды выкликания весны, вызывание дождя. На этом же основании созданы йоговские мантры, разгоняющие тучи или приводящие в норму органы человека.

Одна из методик предлагает лечение с помощью определенных звуков. Индийские йоги применяют особые сочетания звуков - мантры, имеющие кроме медитативного, еще и исцеляющее значение. Монотонные сочетания звуков, произносимые одновременно с ритмичным дыханием, активизируют центры человека, а они в свою очередь влияют на внутренние органы. Мантра «ИМ» оказывает защитный, очищающий и гармонизирующий эффект. Мантра «ОМ» повышает жизненный тонус, эффективна при опухолях мозга и повышенном кровяном давлении.

Мантра «АМ» помогает при лечении простатита, геморроя, воспаления придатков. Звук «Ю» благотворно действует на почки и мочевой пузырь, снимает болевые спазмы. Сочетание «СИ» снимает напряжение. Этот звук колеблет самые тонкие оболочки нашего энергополя. Сочетание «М-ПОМ» благотворно действует на сердце. Если его трудно произносить, то можно заменить сочетанием «ПА». Произносить звукосочетания нужно ровно, в одной тональности. Набрать побольше воздуха и начинать упражнение. На выдохе тянуть звук как можно дольше, пока хватает дыхания. Отдохнуть и повторять 2-4 раза. Вначале не больше. Если закружится голова (а такое возможно, поскольку кровь во время подобного «звукопения» обогащается кислородом), не пугайтесь и занятия не прекращайте. Звуки «А» и «О» приводят в действие всю звуковую гамму организма, дают команду всем клеточкам настроиться на работу, повышают иммунитет. Звук «Н» активизирует интуитивные процессы и творческие способности. Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе, головном и спинном мозге. Звук «Е» – особый звук. Он используется во всех сочетаниях – это прекрасный чистильщик нашего организма от различных негативов. Он создает вокруг человека энергетический барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения. Звук «М» – замечательный звук – это любовь, покой, умиротворение. Помогает расслабиться, снижает давление, улучшает настроение. А сочетание «М-ПОМ» оказывает положительный эффект при склерозе сосудов мозга. Сочетание «РЭ» помогает снять стрессы, страхи, заикание. «ТЭ» – укрепляет сердечно-сосудистую систему. Систему. «Я» – укрепляет уверенность в собственных силах. Этот звук – резонатор и генератор психологических процессов, он устанавливает связь между подсознанием и больными органами. Многократное произнесение звука избавляет от боли, усиливает биоэнергетику и гармонизирует работу всего организма. Звук «Э» использует для снятия сглаза и порчи. Самое замечательное в звукосочетании то, что, зная, как действует каждый звук, можно самому подбирать сочетания. Например, хочется разом снять стресс, избавиться от головной боли и улучшить настроение. Попробуйте произнести «АУМ» или «ПЭМ» или составьте что-

нибудь свое. Попробуйте несколько сочетаний и выберите то, которое больше подходит и нравится.

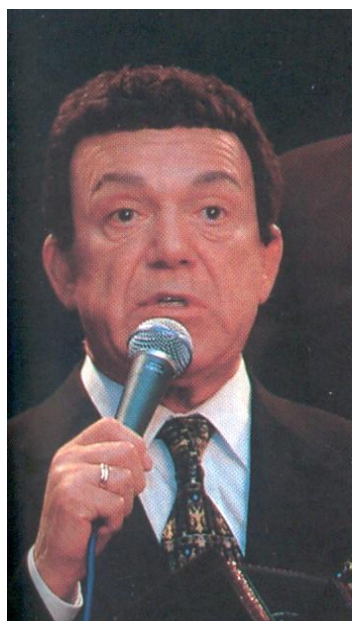
Звукотерапия по-китайски основана на глубинной связи вибраций и образа. Произнося звук нужно обязательно представлять себе больной орган, на область которого при лечении накладываются обе руки – левая прижата к телу, правая на левой ладони. После этого приступают к звукотерапии. Например сочетание «ХЭ», повторенное 9 раз в день помогает при онкологических заболеваниях. Шестикратное повторение сочетания «СИ» помогает очиститься крови после химиотерапии.

При заболевании печени, глаукоме, желчного пузыря проговаривают сочетание «ГУ-О». Ладони при этом кладут на область печени. Сочетание «ЧЕН» помогает при заболеваниях сердца или тонкой кишки. Руки на область сердца, повторение 9 раз. Болезни селезенки и желудка лечатся сочетанием «ДОН». Руки положить на область солнечного сплетения. Повторять 12 раз. Бронхолегочные заболевания лечат звуком «ШЭН». При болезни почек и урозаболеваниях звук «Ю» произносить 9-12 раз.

Люди с детства и до глубокой старости чувствуют музыку. Младенец отзывается на музыку до того, как научится говорить; он двигает своими ручками и ножками в такт и выражает радость или недовольство в различных тонах. В Архангельской области живет старушка возрастом в 109 лет. Она уже не ходит, разучилась разговаривать, ничего не помнит,... кроме песен своей молодости, и поет их как соловушка.



Все наши человеческие потребности можно объяснить и связать с одной из самых главных задач человека – с продолжением рода. Любовные игры – продолжение рода, склонность ко всяческим соревнованиям и состязаниям – первобытный охотничий инстинкт или опять таки выявление лучшего для продолжения рода.



А пение? В чем же его смысл? Когда сердце переполнено какими-либо чувствами, будь то ликование или горе, глубокая печаль или любовь, душа жаждет излить эти чувства. И оказывается, что слова тут бессильны: как бы эмоционально человек их не произносил – все кажется недостаточно правдивым. Можно конечно кричать и стонать (животные так и делают), но и этого оказывается мало. А вот пение – оно стоит между словом и воем, т.е. между зверем и человеком.

Пение подразумевает гармонию и ритм. На самом деле, гармония и ритм – это основы структуризации пространства! Гармоничным мы называем приятное сочетание цветов, миловидное лицо, отношения в семье и т.д. По одним и тем же законам гармонии строится Вселенная, одни и те же числовые пропорции лежат в основе красивой мелодии, правильно настроенного инструмента, прекрасного здания и законов, по которым движутся планеты.

Недаром в средние века музыку относили не к искусствам, а к наукам. Она входила в КВАДРИВИУМ (начальный курс образования) – арифметика, астрономия, геометрия и музыка. В древности понимали, что нарушение законов природы может привести к хаосу, а значит к нарушению Вселенной, нарушение законов геометрии приведет к разрушению здания, нарушение законов музыкальной гармонии деформирует душу человека, его внутренний строй, отношения с окружающими. В Древнем Китае композитора, который писал «неправильную» музыку, казнили.

Современные люди утратили понимание таких важных понятий. Основная масса людей не задумывается, какое колоссальное воздействие оказывает на нас постоянный музыкальный фон, который мы даже не привыкли замечать, но от которого зависим не меньше, чем курильщики от никотина. Человеческая потребность к музыкальной гармонии стала объектом манипуляций. Как часто мы ругаем прицепившуюся назойливую мелодию дня. Внутренне сопротивляясь

в погружение себя в массу, в толпу, потребляющую музыкальную жвачку вместе с чипсами и кока-колой.

Человек же поющий гармоничную мелодию, непременно включается в мощный энергетический поток, инстинктивно ощущая, как при этом возрастает его духовная сила. Но, в зависимости от вашего выбора, это может быть как поток вселенской гармонии, так и звуковой мусоропровод. Еще, пожалуй, большее значение имеет ритм. Он воздействует на психику даже больше, чем гармония.

Каждому природному явлению, каждому народу, каждому человеку присущ свой ритм, искажая который можно как управлять, так и разрушать. Социопсихологи изучают возможности воздействия определенных ритмов на настроение и состояние толпы. Грамотные менеджеры в своих магазинах включают музыку, дающую эйфорию, стимулирующую «заводное» настроение, с которым легко делаются покупки. При помощи ритма музыки можно ускорить или замедлить сердечный ритм. Этим издавна пользовались шаманы и знахари. Этнографами описаны африканские племена, где преступников казнили с помощью барабанного боя.

Можно сказать, что ритм и гармония – это то, что дано человеку свыше, то, что отличает его от животного и делает существом духовным. Понимание пения как проявление Божественного в человеке есть почти у всех народов. Духовное песнопение является частью практически каждого религиозного культа. Великий дар – пение – каждый из нас получает при рождении. Нет людей, изначально лишенных этого удивительного и совершенного дара. И не верьте страшным историям про медведей, наступающим на уши младенцам. В Индии, в Африке, в Грузии, да и в нашей родной российской глубинке нет людей, которые не имели бы слуха и голоса. Мы, цивилизованные горожане тоже не ущербны в этом плане, не отличаемся изначальными способностями. Но есть различия в нашем развитии.

Деревенские люди постоянно слышат как деревья радостно машут ветвями в ритм ветра, шум моря, ритм волн и бормотание бриза, свист ветра в скалах, среди холмов и гор, гармонии Солнца и луны, движение звезд и планет,



падение листа смену утра и вечера, дня и ночи – все это открывает музыку природы. Дети деревни живут в природе – это лес, поля, луга, речка. И общение свободное, да и усиленное по громкости, сто конечно, развивает и специальную мускулатуру. В деревне вечера собирают людей отдохнуть, пообщаться с обязательными песнями. Ребенок, выросший среди поющих людей, непроизвольно учится у них, не задумываясь об этом, перенимая традиционные певческие приемы.



Городского жителя преследуют совсем другие звуки. А устои нашего городского общества таковы, что считается неприличным ярко выражать свои эмоции. От детей требуют тишины и дома, и в садике, и в школе. Человека в городе с

детства отучают «звучать», отучают не то, что петь, даже говорить приходится «вполголоса». У нас же в школах, преподавая пение, зачастую унифицируют особенности человека, усредняют, уравнивают ко всем. Раньше «звезд» набирали из глубинки, где рождались истинные таланты. Сейчас их «выпускают» на «фабриках». В результате возникает перекося и физиологический и психологический. Это как бы левшу, вопреки природе, заставляют все делать правой рукой, в силу чего он не может хорошо ей пользоваться, и не развил свои природные возможности.

Пользуйтесь
своим даром. Откройте
свой голос, почистите,
настройте и конечно
учитесь им
пользоваться.



Освободите его от

застарелых зажимов, накачайте, восстановите мускулатуру наполовину атрофированного органа, развивайте гибкость, координацию с движениями тела, учитесь слушать и слышать. Вступая во владение голосом, вы не только получаете удовольствие от пения, не только распрямляете и освобождаете свое тело — вы получаете мощнейшее орудие здоровья! Особенно полезно многоголосное пение, оно целительно, устанавливает баланс в теле.

Большое положительное влияние оказывает на человека классическая музыка. И это можно увидеть на физическом уровне. Это доказал знаменитого японский ученый и целитель Масару Эмото. Человек на 90% состоит из воды. Музыкальные вибрации оказывают определенное воздействие на воду, а значит и на человека. Масару Эмото поставил такие опыты. Он рассматривал воду в первой стадии замерзания, ну уровне образования кристаллов. Дистиллированная вода, купленная в аптеке, не дала никаких кристаллов.



Затем сосуд с водой ставили между двумя динамиками и включали музыку такой громкости, какую обычно слушает человек.

Дистиллированная вода преобразилась.



Пасторальная симфония Бетховена, с ее яркими и чистыми интонациями, привела к созданию прекрасных и хорошо оформленных кристаллов.

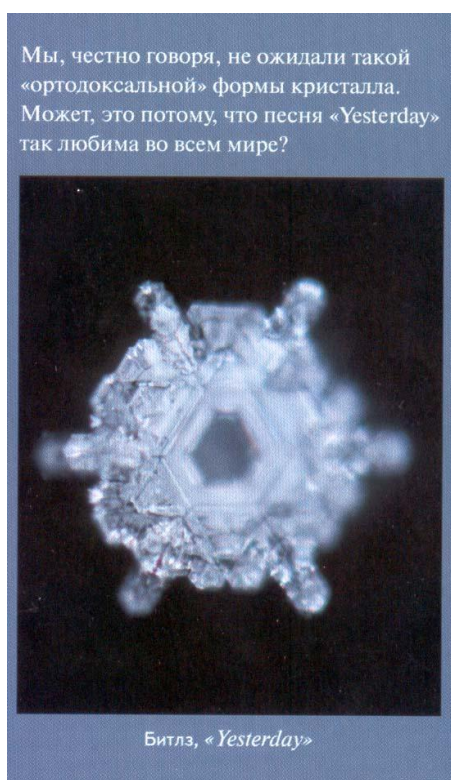


Сороковая симфония Моцарта, грациозная молитва красоте, создавала кристаллы, которые были изысканными и изящными. А кристаллы, образованные после прослушивания одного из этюдов Шопена (Op.10, №3) поражают своими восхитительными деталями.

Любая классическая музыка, воздействию



которой подвергали воду, приводила к образованию правильно сформированных кристаллов с отчетливо выраженными характерными чертами. В противоположность этому вода, на которую действовали неистовой музыкой тяжелого рока, способна была в лучшем случае образовывать обломанные и неправильно сформированные кристаллы.



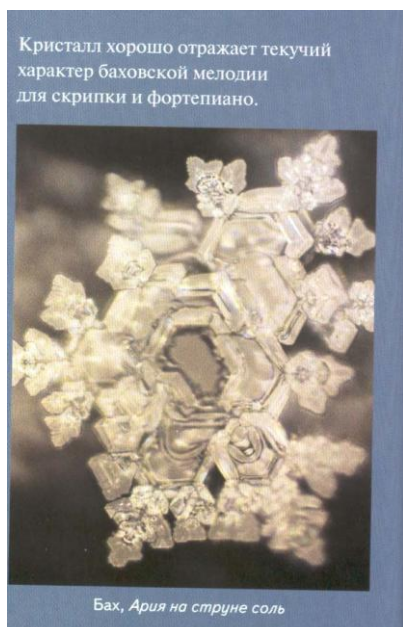
Постепенно и западные ученые приходят к выводу о терапевтическом эффекте некоторых мелодий.

Романтическая музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Шопена, Листа помогают вызвать симпатию, сочувствие, любовь.

Джаз, блюз, диксиленд, регги – берущие свое начало от традиций темпераментного африканского фольклора, поднимают настроение, разряжают накал чувств и страстей, приносят с собой остроумие и иронию.

Рок-музыка в стиле Элвиса Пресли, «Роллинг

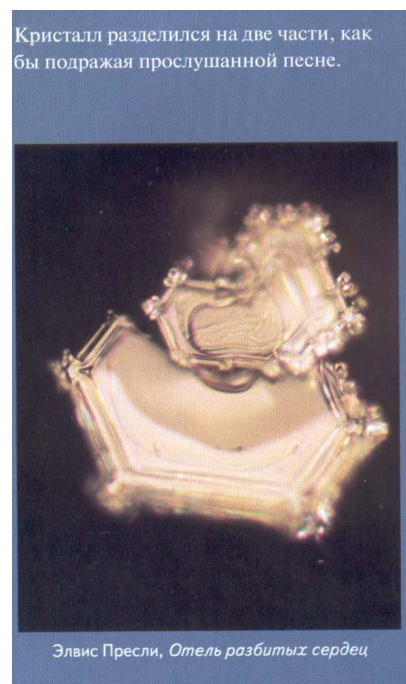
Стоунз» или Майкла Джексона способна пробуждать страсть, маскировать боль и нейтрализовать воздействие других громких неприятных звуков. Но если человек не настроен слушать столь энергичные звуки, то подобная музыка может создать ненужное напряжение, вызвать стресс и даже болевые ощущения.



Религиозная и священная музыка дает чувство покоя. Она также помогает справляться с болью или облегчает ее.

«Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната»

Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова вместе с гипнозом и иглоукалыванием излечивают от алкоголизма и курения.



Бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева избавляет от



неврозов и раздражительности. Язва желудка исчезает при прослушивании «Вальса цветов».

При профилактики утомляемости необходимо прослушивать «Утро»

Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» (из оперы «Хованщина») Мусоргского, романс «Вечерний звон», мотив «Русское поле», «Времена года» Чайковского.

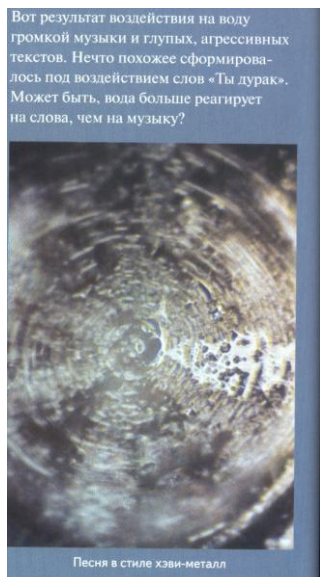
Творческий импульс стимулирует «Марш» из к/ф «Цирк» Дунаевского, «Болеро» Равеля, «Танец с саблями» Хачатуряна.

Полное расслабление вы сможете получить от «Вальса» Шостаковича из к/ф «Овод», романса из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина «Метель» Свиридова.

Нормализует кровяное давление и сердечную деятельность «Свадебный марш» Мендельсона, снимает головную боль и невроз прослушивание

знаменитого полонеза Огинского, «Соната №7» Бетховена излечивает от гастрита, музыка Моцарта способствует развитию умственных способностей у детей.

Так что слушайте музыку, но с умом. И не злоупотребляйте роком. Посмотрите на рисунки. Впечатляет? По мнению врачей это – гроб с музыкой.



Будьте внимательны к окружающим людям и всему, окружающему миру. Чаще пойте, прочищайте печень от гнева, почки от страха, легкие от тоски, желудок

поразмывает и пошлет сердцу радость! С песней на сердце, с солнечным зайчиком в душе легко даже в сырую ветреную погоду. Обязательно пойте. Это бесплатное лекарство в противовес телевизору, который в основном наполняет квартиру черной энергией. Лучше пойте- на работе, в машине, во время домашних дел, перед сном или вместо семейных ссор, когда на душе хорошо или не очень, В музыке есть все, надо лишь уметь слушать. Так что, меломаны, слушайте классическую музыку на здоровье.

Список лечебной музыки

«Аве Мария» Шуберт
«Лунная соната» Бетховен
«К Элизе» Бетховен
«Симфония №5 и 6» Бетховен
«Лебедь» Сен-Санс
«Метель» Свиридов
«Времена года» Вивальди
«Лебединое озеро» Чайковский
«Симфония №40» Моцарт
«Прелюдия ре-бемоль мажор» Шопен
«Времена года» Чайковский
«Утро» Григ
«Рассвет над Москвой-рекой» (из оперы «Хованщина») Мусоргский
романс «Вечерний звон»
мотив «Русское поле»
«Марш» из к/ф «Цирк» Дунаевского
«Болеро» Равель
«Танец с саблями» Хачатурян
«Вальса» Шостаковича из к/ф «Овод»
«Свадебный марш» Мендельсона
Полонез Огинского

Литература

- Масару Эмото «Послания воды, тайные коды кристаллов льда», София, 2005

Статьи из газет:

- Светлана Кузина «Список лечебной музыки»
- Галина Князева, кандидат медицинских наук, психотерапевт, Андрей Бандура, кандидат искусствоведения, композитор, «Исцеление Бетховеном»
- «Звуки и наше здоровье»
- «Концерт для почки с оркестром»
- Аркадий Любецкий «Целебная сила звука»