Вокальная терапия - это магическое искусство, которое способно освободить наши голоса и души от скрытых болей и проблем, давая нам возможность ожить и расцвести.

Что такое вокальная терапия. Сегодня хочу рассказать об этом. Вокальная терапия - это форма терапевтической работы, которая использует пение и звуковое выражение для достижения эмоциональной, физической и психологической трансформации.

Вокальная терапия – это увлекательная и эффективная практика, помогающая людям исцелиться и выразиться через пение.

Вокальная терапия имеет множество полезных преимуществ. Она помогает людям освободиться от стресса, тревоги и депрессии, а также избавиться от негативных эмоций. Пение способствует расслаблению, улучшению настроения, укреплению дыхательной и голосовой системы, а также повышает уровень эндорфинов - гормонов счастья в организме.

Вокальные терапевты работают вместе со своими клиентами, используя различные методы, такие как импровизация, имитация звуков и ритмов, творческое написание песен. Они могут также обратить внимание на физические аспекты пения, такие как правильная постановка дыхания и постуральная подготовка.

Вокальная терапия является особенно эффективным методом для помощи людям, страдающим тревожностью, депрессией, имеющим нарушения речи, связанных с травмами. Она может помочь выражать и осознавать эмоции, улучшить самооценку и создать позитивное отношение к себе. Каждый человек может получить пользу от вокальной терапии, даже если не воспитывает профессиональный голос. Это отличный способ для самовыражения и самоанализа.

Вокальная терапия может проводиться как индивидуально, так и в групповом формате. Она может быть очень творческим и интуитивным процессом, открывающим двери к самовыражению и исследованию собственного голоса.

Какие практики используются в работе с пациентом:

1. Использование вокальных техник для расслабления и уменьшения стресса.

2. Вокальные тренировки для улучшения дыхания и управления голосом. Люди, которые занимаются вокальной терапией, укрепляют свои дыхательные мышцы и учатся правильно контролировать голос, что положительно влияет на их общую коммуникацию.

3. Вокальная терапия эффективна для людей, испытывающих трудности с произношением или афазИей. Пение может помочь им развить речь, улучшить артикуляцию и восстановить утраченные навыки. Многие исследования изучают методы вокальной терапии для восстановления голоса после травм или хирургических вмешательств. Данное направления также включает в себя упражнения для разработки правильной дыхательной и голосовой техники. . Коррекция речи: вокальная терапия может использоваться для исправления речевых дефектов, таких как шепот, шепелявость или неправильное произношение звуков.

4. Пение для самовыражения и эмоциональной выгрузки. Часто люди находят вокальную терапию целительным способом выразить свои эмоции и освободиться от негативных чувств и осознать их..

5. Групповые вокальные сессии для социальной интеграции. Пение в группе помогает укрепить связь и взаимодействие между участниками. Это может быть особенно полезно для людей, страдающих от социальной паники или тревожности, т.к. групповые сессии способствуют развитию социальных навыков и уверенности в себе.

Вокальная терапия - это область исследования, которая изучает влияние пения и произнесения различных звуков, на здоровье и благополучие человека. Глубокие исследования в этой области проводились в разных частях мира на протяжении десятилетий.

Исследования вокальной терапии проводились в университетах, медицинских центрах и других образовательных и научно-исследовательских учреждениях. Некоторые известные места, где проводились исследования в этой области, включают Берклийский колледж музыки в США, Ройал Холлоуэйский университет в Великобритании, университет в Торонто в Канаде и многие другие.

Исследование, проведенное в одном из Австралийских Университетов показало, что вокальная терапия может помочь людям с проблемами в области коммуникации, аутизмом и афазИей. В течение определенного времени, участники исследования проходили индивидуальные сессии вокальной терапии, включающие различные вокальные упражнения и импровизацию. После нескольких недель тренировок, исследователи отметили значительное улучшение участников в области коммуникации, повышение самооценки и снижение социальной изоляции.

Другое исследование, проведенное в Англии, обнаружило, что вокальная терапия имеет положительный эффект на психологическое благополучие людей с депрессией и тревожными расстройствами. Участники групповых сессий вокальной терапии сообщали о снижении уровня тревоги, повышении настроения и улучшении качества жизни.

Вокальная терапия также может быть полезной для людей с неврологическими нарушениями, такими как болезнь Паркинсона. Исследование, проведенное в Германии, показало, что участники программы вокальной терапии имели улучшение в контроле голоса, снижение ригидности мышц и симптомов болезни.

Это лишь некоторые примеры исследований, подтверждающих эффективность вокальной терапии. Результаты могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей каждого человека и специфических целей терапии.

Как на практике работает вокальная терапия, можем узнать из интервью вокального терапевта, музыканта, гештальт-терапевта О.Плистик: В групповой терапии (имеется ввиду вокальная терапия) всё направлено скорее на центрированность, заземление, чем просто на физическую нагрузку, хотя физкультура присутствует: мы делаем растяжки, массаж. Я бы сказала, что это телесная практика, в которой часть процесса уделяется вокальным упражнениям «массажного эффекта»: издавать разные звуки для расслабления. Одна из задач – оказаться на территории своего голоса, звука. Люди, которые приходят на занятия, полностью зажаты из-за страха, из-за своих представлений о том, как они звучат или не звучат. Бывает трудно сделать так, чтобы они хотя бы рот открыли и начали что-то выдавать.

В терапевтической группе, мы больше работаем с темами, которые связаны с голосом: выражать — не выражать, можно – нельзя, имею ли я право ругаться. Эти темы, как правило, из детства. Они распространенные, часто проявляемые именно на уровне голоса. Голосовая практика там не является фокусом. Мы можем делать то, что скорее выведет нас на психологическую тему, с которой мы будем работать. Есть и индивидуальные занятия – там всё зависит от случая, на что делаем в итоге акцент.

**Пример упражнения вокальной терапии**

Существует великое множество упражнений в качестве вокальной терапии.

Игра с интонацией:

- Выберите короткое предложение или фразу и попробуйте прочитать ее несколькими различными интонациями: высокой, низкой, вопросительной и др.

- Постепенно увеличивайте сложность, добавляя больше эмоций и выражения в ваш голос. Стоит сделать любому человеку, даже если он считает, что никаких проблем у него нет. В любом случае расслабление и получение энергии будет обеспечено.

Если задуматься, в каком случае стоит идти на голосовую терапию, первое, что приходит на ум – недовольство своим звучанием, зажимом. Допустим, пропадает голос на публике — хочется наорать на кого-нибудь, выплеснуть агрессию, а в этот момент всё застревает и падает, не получается. Или бывает так, что внутри прилив нежности, а выразить не удаётся. Или есть некая симптоматика – трудности с дыханием, «ком в горле», напряжения, зажимы. Всё это есть повод задуматься о вокальной терапии. На самом деле, голосовая терапия это как йога – хочешь, занимаешься 10 раз, хочешь – год, хочешь – всю жизнь.

Голос — это не просто инструмент музыки; это инструмент самовыражения, исцеления и преодоления. Позвольте своему голосу стать мостом между вашим внутренним миром и внешним миром, позвольте ему приносить радость, исцелять раны и восстанавливать гармонию. В вокальной терапии открывается удивительный путь к самопознанию и эмоциональному освобождению. Разрешите своему голосу оказать вам поддержку на этом путешествии и открыть новые грани ваших возможностей."