(cc) BY

Автор:

Мальцева Екатерина Николаевна

ученица 6 «В» класса

МБОУ СОШ №38

г. Иркутск, Иркутская область

Руководитель:

Антипина Ольга Владимировна

канд. филол. наук, доцент,

специалист по УМР второй категории

Евразийский лингвистический институт (филиал)

ФГБОУ ВПО «Московский государственный

лингвистический университет»

г. Иркутск, Иркутская область

РОЛЬ ПЕНИЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: *в данной статье рассматривается взаимосвязь пения с психосоматическими состояниями человека, а также отражение этого явления в языковом сознании посредством музыкальной метафоры (на материале английского языка). В работе представлена историческая ретроспектива вопроса, авторами приводятся данные современных исследований.*

Ключевые слова: *музыка, пение, гармония, ритм, резонанс, музыкальная метафора, здоровье.*

Когда люди поют непрофессионально: дома, в кругу друзей, на мероприятиях, они часто совершенно не задумываются о том, почему это делают. Существует мнение, что человек поет от счастья, что подтверждается наличием устойчивых словосочетаний *петь от счастья*, *sing with joy* в русском и английском языках, но почему тогда люди поют на похоронах? Почему мамы по традиции убаюкивают детей колыбельными, а взрослые повторяют мелодии и слова песен, написанных на языке, которого совсем не понимают? Люди, не имеющие музыкального слуха и голоса, поют в караоке и получают от этого удовольствие, не

боясь показаться смешными. Наконец, пение является обязательной частью многих религиозных культов. Можно предположить, что пение – настолько естественное для человека состояние, что мало кто из нас задавался вопросом, зачем человек поёт.

Нами было проведено анкетирование среди учеников параллели шестых классов МБОУ СОШ №38 г. Иркутска, касающееся отношения учеников к пению. В анкетировании приняло участие 93 человека. Результаты опроса можно видеть на диаграммах.

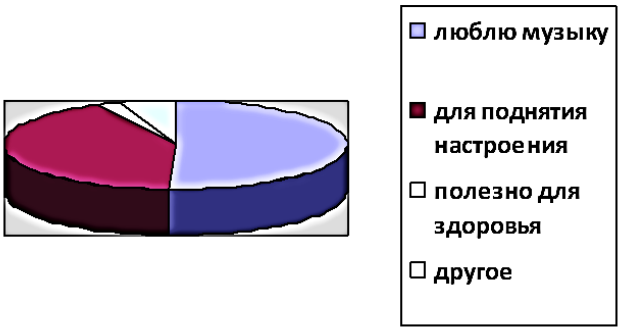

Рис. 1. Диаграмма 1. Почему люди любят петь?

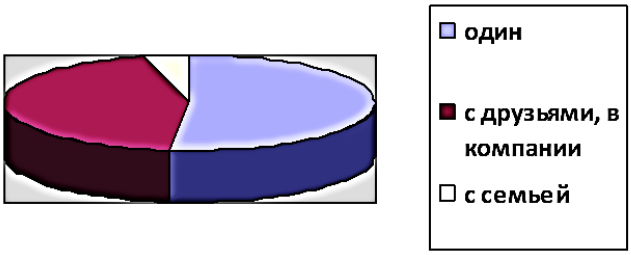

Рис. 2. Диаграмма 2. Как ты любишь петь?

При ответе на первый вопрос «Почему люди любят петь?» 47 человек ответили, что они любят музыку, 39 учащихся выбрали ответ «для поднятия настроения», 5 человек – «другое»; 2 человека – «полезно для здоровья».

Результаты, представленные на Диаграмме 1, свидетельствуют о том, что опрошенные не просто полагают, что люди любят пение, но интуитивно осознают, что этот процесс необходим им для поднятия настроения. Лишь малое

количество респондентов знает о том, что пение действительно полезно для здоровья.

При ответе на второй вопрос «Как ты любишь петь?» 48 учащихся выбрали ответ «один», 41 человек – «с друзьями, в компании», 4 человека – «с семьей».

Примерно одинаковое количество ответов «один» и «с друзьями, в компании» на Диаграмме 2 свидетельствует, что опрошенные любят петь в принципе. Поют ли они одни, когда никто не слышит, либо в кругу друзей, этот процесс не оставляет их равнодушными в любом случае. С другой стороны, в семьях опрошенных шестиклассников не очень распространена эта привычка, о чем свидетельствует малое количество ответов «с семьёй».

Исследованием вопроса о связи музыки и, в частности, пения с психосоматическим состоянием человека занимались и философы Древнего мира, и нейропсихологи современности. Своеобразным образом проблема преломляется в метафорическом моделировании языкового сознания. Поясним наши утверждения.

Пение как действие подразумевает наличие гармонии и ритма, структурную организацию пространства, не обязательно звукового. По законам гармонии одни и те же числовые пропорции лежат в основе красивой мелодии, правильно настроенного инструмента. Пифагор (570–490 гг. до н.э.), Платон (428–348 гг. до н.э.), Аристотель (384–322 гг. до н.э.) утверждали, что музыка устанавливает порядок и равновесие во Вселенной, воссоздает гармонию в физическом теле. Нарушение законов музыкальной гармонии, считали они, деформирует душу человека и его отношения с другими людьми. От Пифагора также пошла традиция сравнивать общественную жизнь с музыкальным ладом и музыкальным инструментом [2].

В современном английском языке, например, это нашло выражение в закономерностях использования музыкальной метафоры для описания других сфер человеческой активности [1, с. 65]. Так, в политическом дискурсе наблюдаются такие регулярные метафороупотребления, как: *to be in concert with, to be in tune with, to harp on, to fiddle with, to set the tone for (elections), to drum up a case against, to rattle political clichés, to orchestrate (pre-planned) actions, to strike a (positive)*

note, to strike a chord with the electorate, a (well-conducted) political chorus / choir, to sing the blues и другие. Чаще всего музыкальные метафоры в англоязычном политическом дискурсе – это названия музыкальных инструментов, степень их исправности (уровень настроенности), действия, которые надо совершить, чтобы осуществить звукоизвлечение.

Музыкальные метафоры обычно дословно воспроизводятся в русскоязычном политическом дискурсе, что говорит об их универсальности, и тоже обладают негативными смыслами. С музыкальной метафорой в политике прочно связана идея несамостоятельности. Мнениями и настроениями избирателей и политиков можно манипулировать, как музыкальными инструментами:

[Rogozin] will continue *to dance to* whatever official *music* the powers-that-be *play* – and will never be president.

(Lavelle, Peter. The Future of Russia's Political Parties. February 02, 2005. *http://www.untimely_thoughts.com/index.html?art=1348*)

Кандидат от политической партии, танцующий под музыку других, обладающих властью, никогда не станет президентом, поскольку лишен возможности совершать самостоятельные действия и сам «заказывать музыку» не может:

Putin and his *team* … seem *to be in tune with* these institutional wishes of the people, and that is all the explanation you need for the president's 70% popularity. (Lavelle, Peter. How Democratic Is Russia? February 10, 2006. *http://www.untimely_thoughts.com/index.html?art=2145*)

Если политическая команда настроена на ту же музыкальную волну, что и избиратели, воспроизводит мелодию в музыкальном ладу с ними, она пользуется доверием и популярностью у электората.

Возвращаясь к ретроспективе истории вопроса о связи музыкального ритма и физической природы человека, уместно вспомнить исследования В.О. Шумана (1888–1974 гг.) о том, что частоты резонанса Земли совпадают с ритмами мозга, что свидетельствует о первичной связи живых существ с Землей. Если человеку удается своим голосом совпасть с вибрацией физического пространства, где он находится, или найти такое частотное совпадение с голосом другого человека,

возникает эффект усиления, умножения силы звука, его богатства и мощности воздействия (резонанс). В случае совершенного резонанса человек получает от мира природную мощь, и сам воздействует на природу, управляя стихиями при помощи голосовых модуляций [5, с. 24–47]. На этом эффекте основаны обряды восточных славян выкликания весны или вызывания дождя. Индусы считают, что правильное пение может исправить жизнь и состояние здоровья: у многих народностей Индии пение до сих пор является духовной практикой [6, с. 19].

Социопсихологи считают, что при помощи определенных ритмов можно менять физические состояния и настроения отдельного человека и группы людей (ср.: колыбельная для малыша и гимн страны перед ответственным футбольным матчем). При помощи музыкального ритма можно ускорить или замедлить сердечный ритм, можно продлить или сократить само время жизни: этнографы описывают африканские племена, где преступников казнили при помощи барабанного боя [2].

Эмоционально-образное наполнение пения влияет как на того, кто слушает, так и на того, кто поет. Причем, если слово адресуется сознанию человека, то тембр, эмоциональная окраска, музыкальное сопровождение – напрямую к подсознанию. Когда люди начинают петь, не имея для этого настроения, пение постепенно меняет их состояние, возникает обратная связь, приходит радость.

В пении человек может выразить множество эмоциональных состояний и тем самым снять стресс, выплеснуть ненужный негатив и возбуждение. В результате, пение способно помочь в лечении депрессий, неврозов и нервных болезней, обеспечить певцу гармоничное эмоциональное состояние. По мнению Альфреда Томатиса (1920–2001 гг.), известного французского отоларинголога, профессора психолингвистики, ухо является одним из важнейших органов, формирующих сознание человека [5, с. 56].

Немецкий ученый и музыкант Атаназиус Кирхер изучал психотерапевтические возможности музыки и пения и пришел к выводу, что физиологические процессы в теле человека подвержены влиянию музыкальных сфер (ритма, мелодии,

пения). Существуют психотехники, используя которые, человек при помощи голоса настраивает свой организм, входя в резонанс с самим собой, сообщая собственному телу правильные вибрации, может поднять свой жизненный тонус, поправить общее состояние здоровья [6, с. 24].

Исследуя пользу пения для человеческого здоровья, шведские ученые доказали, что в процессе пения человек контролирует свое дыхание так же, как и в процессе занятия йогой. Это помогает обрести гармонию со своим организмом. Но для того, чтобы оно оказывало правильное влияние, человеку необходимо уметь правильно набирать воздух и использовать его в процессе звукоизвлечения.

Пение успокаивает человека, и факт этот тоже доказан учеными. Когда человек поет, в его мозгу вырабатываются гормоны радости – эндорфины. Когда человек поет, он становится менее раздражительным, перестает ощущать тревогу. Во время пения тренируется психическое состояние человека, а мышечные сокращения и нервная активность подстраиваются друг под друга и слаженно работают. У тех людей, которые поют в хоре, сердце бьется синхронно. Поэтому пение успокаивает не только их душу, но и их тело.

Английские ученые, исследуя влияние пения на здоровье организма, установили, что при онкологических заболеваниях человеку необходимо петь в хоре для того, чтобы увеличить свои шансы на выздоровление. Они же доказали, что хоровое пение положительно влияет на продолжительность жизни человека [5, с. 68–79].

Жизненный опыт Е.Н. Мальцевой (автора статьи) показывает, что систематические занятия пением (как в хоре, так и сольные) способны регулировать частоту и остроту проявлений хронических заболеваний, связанных с органами дыхания. В возрасте пяти лет ей отоларингологом был поставлен диагноз «хронический тонзиллит» как следствие неправильного лечения простудных заболеваний участковыми педиатрами. В течение почти трех лет дважды в год она посещала процедурный кабинет для десятидневных курсов санации горла, соблюдала

подробные предписания врача, связанные с профилактикой сезонных обострений заболевания. Затем она пошла в школу, где учитель музыки предложила заниматься сначала в хоре, а потом в ансамбле, также ей стали доверять сольные номера. Сперва она не придавала значения тому, что сезонные приступы кашля сократились, а через два-три года и вовсе прошли. Поскольку её ничего не беспокоило, принимать медикаменты и ходить к отоларингологу она перестала. Затем на зимних каникулах в шестом классе в занятиях пением случился длительный перерыв на три недели из-за холодной погоды, и заболевание снова дало о себе знать. Занятия музыкой возобновились – всё снова пришло в норму, а автор статьи сделала для себя вывод, что ей необходимо придерживаться сформировавшегося ритма занятий, чтобы избежать острых рецидивов заболевания в будущем.

Исследования феномена пения и его возможностей сегодня активно исследуется многими учеными различных научных направлений. Музыкотерапия – это интегральная дисциплина, которая возникла на стыке нейрофизиологии, рефлексологии, психологии и музыковедения. Она всё более утверждается в качестве универсальной воспитательной системы, оптимизирующей процесс личностного развития человека в сложных условиях современной жизни [6, с. 356]. В странах Западной Европы и США приобрели популярность музыкально-психотерапевтические центры. В России также существует центр музыкотерапии, возглавляемый доктором Сергеем Вагановичем Шушарджаняном, оперным певцом с консерваторским образованием.

Современные психологи утверждают, что лучший способ повысить качество своей жизни – просто начать ей радоваться. Пение – именно тот инструмент, который позволяет «добыть» радость жизни. По мнению специалистов, оно входит в «антидепрессивный пакет» наравне с йогой, спортивными занятиями и сеансами психотерапевта [4, с. 32]. В последние годы учиться петь идет все больше взрослых, состоявшихся, серьезных людей не столько ради профессиональной певческой карьеры, а чтобы решить конкретные проблемы – психо-

логические и физиологические, поскольку занятия вокалом раскрепощают, помогают лучше понять себя и свое тело. Человек становится спокойнее, радостнее и счастливее.

С точки зрения физиологии, вокал – самый настоящий фитнес, так как при пении работает все тело от макушки до пяток. С непривычки у начинающих певцов устают ноги, спина, пресс, челюсть. Активно задействуются мышцы живота. Работа над дыханием насыщает кровь кислородом, улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме того, вокал учит владеть и управлять своими эмоциями [3, с. 458–479].

Итак, исследование роли музыки и пения в жизни человека имеет давнюю традицию и находит отражение в специализированных работах ученых разных отраслей науки. Иногда проблема проявляет себя с совершенно неожиданной стороны, например, в употреблении музыкальной метафоры. Пение как процесс дает возможность с помощью интонации, тембра, ритма и частоты контактировать не только с другими людьми, но и с Вселенной в широком смысле этого слова. Как мы выяснили, петь нужно не только для поднятия настроения, но и для улучшения самочувствия.

Список литературы

1. Антипина О.В. Метафорический образ политической России начала XXI века на материале англоязычных сайтов: Дис. … канд. филол. наук: 10.02.04 [Текст] / О.В. Антипина. – Иркутск, 2008. – 225 с.

2. Георгиевская Т. Почему люди поют: Природа пения / Т. Георгиевская [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.orator.biz/library/tina/priroda_penija/ (дата обращения: 30.12.2015).

3. Левшинов А. Восточная медицина. Лучшее [Текст] / А. Левшинов. – М.: АСТ, 2015. – 1070 с.

4. Масару, Э. Послания воды: Тайные коды кристаллов льда / Э. Масару. – София, 2006. – 96 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.bibliotekar.ru/voda/ (дата обращения: 10.01.2016).

5. Петрушин, В.И. Музыкальная психотерапия [Текст]: Учебное пособие / В.И. Петрушин. – М.: Владос, 1999. – 176 с.

6. Шушарджанян С.В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма [Текст] / С.В. Шушарджанян. – М., 1998. – 364 с.