

№ 53
Декабрь
2018

МОСТ



«Величие человека в том, что он мост, а не цель...» Ницше

Дорогие друзья!

Вот и подошел к завершению 2018 год. Он был очень насыщенным и интересным.

Мы с Вами стали участниками нескольких замечательных проектов: совместного с коллективом народного танца «Коляда» и КЦ «Северный» «Поморский сувенир» при поддержке фонда президентских грантов. Мы танцевали на большой сцене и провели заключительный концерт «Майский бал». В рамках декады инвалидов наши танцоры уже самостоятельно выступали с озорной «Кадрилью».



Муниципальное образование «Город Архангельск»

ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

МОСТ

КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР «СЕВЕРНЫЙ»

30 МАЯ В 18:00

КОНЦЕРТ

В рамках проекта «Поморский сувенир», при поддержке фонда Президентских грантов, Правительства Архангельской области
МО «город Архангельск», АРОО «МОСТ», МУК КЦ «Северный»

«Майский бал»

В программе:

- выступление коллектива народного танца «Коляда»
- благотворительная лотерея
- призы, подарки

6+

ВХОД СВОБОДНЫЙ
КЦ «Северный», ул. Кировская, 27



Следующий наш проект, реализуемый при поддержке Правительства Архангельской области и Благотворительного Центра «Гарант», называется «Школа ремонта» он будет длиться до 31 мая 2019 года и в этом проекте мы сотрудничаем с Архангельским техникумом строительства и экономики. Все желающие могут научиться красить, белить, шпаклевать, строгать, ремонтировать мебель и украшать своё жилище.



А с 1 октября на краудфайдинговой платформе «Planeta.ru» мы запустили проект «Творческая мастерская» — это совсем новое для нас направление, мы собирали благотворительные пожертвования для дальнейшего развития нашей мастерской, покупки необходимого оборудования и создания универсального «особого» рабочего места для наших подопечных. В этом проекте нам активно помогали практически все сотрудники Центра «Гарант» и мастерской «Антре-соль» Елена Пантина и Анастасия Пискунова.



В этом году мы подружились с замечательной юной журналисткой Владой Сухановской, которая подготовила много интересных публикаций о деятельности нашей организации «Мост», о работе кабинета социальной реабилитации и нашем взаимодействии с ГБУЗ Архангельской клинической психиатрической больницей.

Каждый из этих проектов дал много новых знаний, умений, массу положительных эмоций и ощущений.

Под завершение года мы познакомились с еще одним интересным человеком Анной Акимовой. Она певица, руководитель музыкального коллектива, преподаватель музыкального колледжа, психолог и просто очень интересный человек.



У нас прошло замечательное арт-терапевтическое музыкальное занятие с применением метода вокалотерапии. В 2019 году Анна Игоревна пообещала нам еще несколько совместных интересных мероприятий. Следующая наша встреча состоится 11 января 2019 года в рамках благотворительного марафона «Искусство жить». У нас будут выступать музыканты группы «Прекрасный город» и студенты музыкального колледжа.

Надеюсь, что в наступающем 2019 году мы с Вами реализуем еще много интересных идей и проектов.



С уважением, президент АРОО «Мост»
Оксана Антоновна Гузенко

ЛЕЧЕНИЕ ПЕНИЕМ

Вокалотерапия — это терапевтическая методика, основанная на пении и определенной системе упражнений, которая позволяет стимулировать внутренние органы человека, а также нормализовать функциональность нервной системы, и повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним факторам. С древних времен людям известно, что звуки могут обладать целительной силой, особенно те, которые произносятся собственным голосом. Ученые обратили внимание на то, что пение оказывает благотворное влияние на организм человека, и стали пристально изучать это явление. Так стало развиваться направление вокалотерапии.



Все знают, что самый лучший способ успокоить ребенка — это убаюкивание. Материнская колыбельная — это то, что необходимо ребенку, и то, что он запоминает на всю жизнь. Но пение оказывает влияние не только на тех, кто слушает, но и на тех, кто поет. Песнопение позволяет избавиться от нервного напряжения, стресса и даже от некоторых патологий внутренних органов. К сожалению, в нашей стране, вокалотерапия пока не является развитым и популярным направлением, и очень зря. Люди все чаще пишут друг другу электронные письма, общаются посредством социальных сетей, и все меньше слышат голос друг друга. Голос человека выдает его эмоции — он дрожит когда мы нервничаем, напрягается когда злимся, становится нежным и тихим когда мы любим. Голос человека — это индивидуальный инструмент, который отображает его эмоции и с его помощью можно извлекать неповторимые звуки. Если человек умеет управлять своим голосом, он может не только самовыражаться, но и легко избавиться от внутреннего напряжения, а также оказать благотворное влия-

ние на весь организм в целом. Положительное влияние голоса человека было замечено еще во времена Платона, он, готовя лекарственные снадобья пел, и считал, что таким образом повышает силу препарата. Венгерский композитор Кодай еще 100 лет назад писал, что ритм и пение — это отличная тренировка гортани и легких, а также «дисциплинирование» нервной системы. Бехтерев в начале прошлого века был основоположником комитета, который изучал вокально и музыкально-терапевтические эффекты. В результате работы данного комитета было доказано, что вокалотерапия действительно улучшает состояние здоровья человека. Пение само по себе является дыхательной гимнастикой, воздух в момент пения поступает в организм в большом количестве, а следовательно, насыщает внутренние органы кислородом и обеспечивает их правильную функциональность.

Не так давно ученые стали проводить ряд экспериментов, и выяснили, что когда человек поет, вибрации от его голоса (80%) проходят через внутренние органы, и только незначительная их часть (20%) органами не поглощается и идет во внешнюю среду.

Музыкотерапевт Шушарджан со своими коллегами провели эксперименты по поводу того как вокалотерапия влияет на жизненно важные органы человека. Лечебный проект удался. Результат был потрясающим — волны звуковой вибрации положительно воздействовали на состояние органов и существенно снимали внутреннее напряжение человека. Именно Шушарджан впервые предложил термин «вокалотерапия», и по этой теме он защитил диссертацию.

В настоящее время эксперты склоняются к мнению, что не зря наши предки лечили песнями бессонницу, душевные заболевания и прочие недуги. Сейчас эксперименты и исследования активно продолжаются, а сама вокалотерапия становится все более востребованным методом лечения.

(Продолжение следует)

ВАЖНОЕ

Напоминаем Вам, что каждую среду и пятницу продолжает свою работу танцевальный клуб "Поморский сувенир". Приглашаем всех участников проекта и новых любителей танцев))).

Ответственная: Работнова Марина Валентиновна
Время проведения уточняйте в еженедельном расписании и у наших специалистов.