

Звукотерапия Одним из самых распространенных и популярных видов терапии, помогающей не только справляться с жизненными трудностями, но и возобновлять жизненную энергию, успокаивать нервную систему, вносить гармонию в нашу жизнь, оказывать общее исцеляющее действие на организм человека является воздействие звуком. Речь идет о звукотерапии – комплексе психосоматической регуляции свойств человеческого организма, основанном на использовании звука в лечебных целях. Если ранее считалось, что звукотерапия оказывает положительное влияние на здоровье человека при прослушивании музыки, то теперь сторонники звукотерапии в один голос заявляют о том, что при регулярном прослушивании музыки организм человека способен запустить механизм самоизлечения. Если рассматривать данное предположение как достоверное, то человек способен излечиваться от многих болезней даже без непосредственного прослушивания музыки, просто напевая себе под нос любимую мелодию. Несмотря на то, что вышесказанное является всего лишь предположением, отрицать величайшее значение звукотерапии для здоровья человека вряд ли придется.

Считается, что метод звукотерапии был изобретен давным-давно в Древнем Китае, которые использовали ее для лечения больных, причем лечение происходило благодаря звукам, издаваемым самим больным. Доказано, что при разговоре или пении всего лишь 20 % всех звуков уходят во внешнюю среду, остальные 80 % остаются в организме, поглощаются внутренними органами человека и производят вибрации. Первобытные люди верили в то, что сила звука способна объединять энергию земли и небес, поэтому большой популярностью у них пользовались шаманские бубны, флейты и трещотки.

Рассмотрим более подробно главную составляющую звукотерапии, благодаря которой и оказывается то чудодейственное влияние на психическое, эмоциональное и физическое здоровье человека, а именно звук. Звуки окружают нас со всех сторон, куда бы человек не отправился – хоть на край света, он постоянно будет слышать звуки. Даже в пустыни Сахара человек слышит звуки ветра. Звуки могут быть приятными для человека, нейтральными и неприятными. Каждый из этих видов звуков, кроме нейтральных, способен оказывать непосредственное влияние на человеческое здоровье! Не верите? Тогда получите конкретные примеры:

1. Представьте на секунду, что вы вернулись вечером с работы очень злым и раздраженным, вас все настолько достало, что вы не желаете никого видеть. Для того, чтобы хоть немного расслабиться, вы решаете побаловать себя принятием расслабляющей ванны с применением эфирных масел. Для того, чтобы усилить эффект релаксации, вы приносите в ванную комнату свой любимый магнитофон, подаренный вашим дедом, и включаете диск под названием “Звуки природы” – истинный источник релаксации. Спустя пять минут после начала процедуры вы замечаете, что совершенно забыли и про злого, потрепавшего вам все нервы начальника, и негодяев-клиентов, норовящих унизить ваше человеческое достоинство, и про водителя, сидевшего на переднем от вас сиденье, который всю дорогу курил сигареты,

хотя вы не терпите сигаретный дым и тысячу раз просили его выбросить сигарету... Ничего этого больше не существует для вас, вы всецело поддались чарующему пению птиц и шуму Атлантического Океана, доносящегося из вашего магнитофона. Вы абсолютно расслаблены душой и телом, благодаря чему вы позволяете отдыхать своим нервным клеткам и наполняться энергией вашему телу.

2. А теперь представьте себе человека, проводящего острым металлическим предметом по стеклу. Вследствие контакта металла со стеклом образуется невероятный скрежет, способный вывести из равновесия даже самого стрессоустойчивого индивида. Если скрежет будет продолжаться в течении длительного времени, это способно привести к нервному срыву. Надеюсь, теперь вы убедились в силе звука. Как же действует звук на человека? Основной принцип действия звука заключается в механическом колебании волн, распространяющихся в упругой среде, и последующее восприятие этих колебаний органами чувств человека. Волны в среде сперва сжимаются, а потом разрежаются, находясь в постоянном колебании. Органы слуха человека воспринимают действие звуковых волн с частотой диапазоном от 16 до 20 000 Гц. Звуковые колебания частотой менее 16 Гц, называемые инфразвуком, и выше 20 000 Гц (ультразвук) не воспринимаются органами слуха человека, однако они способны оказывать биологическое влияние на организм. Именно этот факт объясняет, почему, когда человек слышит тихую медленную музыку, или мелодичное пение птиц, он сам того не желая начинает засыпать. И, напротив, при прослушивании музыки в стиле Hardcore или Metall сон человека как рукой снимает, а иногда у него начинается психическое раздражение.

Музыка – наиболее распространенный способ проявления звука в звукотерапии, именно посредством музыки происходит избавление человека от многих болезней. В недавнем прошлом многие люди называли это не иначе как “феномен музыки”. На самом деле естественное действие музыки на организм человека благодаря частотности звука люди и называли феноменом. В более широком смысле музыка представляется собой набор звуковых сигналов, особым образом организованных во времени, воспринимаемых головным мозгом человека и воздействующих на него посредством звуковых колебаний. Сила воздействия музыки на человека объясняется тем, что при прослушивании музыки у человека задействуются оба полушария мозга – левая отвечает за ритм, а правое ощущает мелодию и тембр. Ритм оказывает непосредственное воздействие на организм человека при проведении сеансов звукотерапии, так как частота ритмов музыкальных произведений находится в диапазоне 2,1 – 4,0 колебаний в секунду, что практически равносильно частоте дыхания человека. Подстраиваясь под музыку, у человека повышается работоспособность, улучшается настроение, повышается общая сопротивляемость организма, его способность противостоять болезням, нормализуется сердцебиение и дыхание человека.

Как вы думаете, почему одно направление музыки является для человека любимым, вызывает в нем множество положительных эмоций, дарит

спокойствие и душевное равновесие, а другая музыка не вызывает ничего, кроме злости и раздражения? Вы наверняка бывали в ситуации, когда во время поездки в маршрутном такси водитель включал радио, чем вызывал недовольство некоторой части пассажиров. Люди объясняют нежелание слушать определенное направление музыки тем, что она им не по душе. На самом же деле частота ритмов музыки данного направления значительно ниже или выше частоты дыхания и сердцебиения человека, вот и все.

Представьте на минуточку себя, сидящего в ресторане с шикарной спутницей. Вы смотрите друг другу в глаза, ваши сердца бьются в унисон, вами завладевает романтическое настроение, вы готовы любоваться друг другом часами. И вдруг ведущий вечера объявляет: “Сейчас для вас выступит Серега Жиган со своим новым хитом “Завяли розы в саду у нашей зоны”... Бьюсь об заклад – вам вряд ли понравится данная композиция. В лучшем случае вы просто встанете и уйдете. Музыка без преувеличения способна управлять вашим настроением – когда вы слушаете композицию, обладающую ритмом 2,2 колебаний в секунду, ваше дыхание начинает замедляться, а вы начинаете погружаться в думы, вас охватывает грусть, а порой даже апатия (хотя это крайний случай). Очень часто подобная музыка способствует релаксации, поэтому, если вы не планировали повышенную активность на сегодня, а, напротив, испытываете необходимость в отдыхе, то расслабляющая музыка именно для вас. К расслабляющей музыке можно отнести звуки природы, инструментальную музыку (в особенности композиции, исполненные на пианино), классические произведения (Моцарт, Бах, Верди, Чайковский). Расслабляющая музыка прекрасно помогает при бессоннице, головных болях, повышенной возбудимости, мышечном напряжении, неопределенности жизненных целей. Пускай последний пункт не вводит вас в заблуждение, так как многие люди распознавали собственные способности и истинные желания именно во время релаксации. Считается, что во время прослушивания подобной музыки человек приводит в порядок свои мысли, берет контроль над своими эмоциями и желаниями.

При прослушивании динамичной музыки с ритмом под 4,0 колебаний в секунду происходит обратный эффект, в сравнении с прослушиванием расслабляющей музыки – активность человека резко повышается, сердцебиение учащается, человеку хочется лететь, бежать, плыть... да все, что угодно, только лишь бы не сидеть на месте. Громкая динамичная музыка способна преумножить резерв энергии человека в несколько раз, избавить от депрессии и тревожных переживаний.

Помимо всех вышеперечисленных симптомов звукотерапия также эффективна при:

- Заболеваниях нервной и сердечно-сосудистой системы;
- Воспалительных заболеваниях;
- Психических расстройствах;
- Инсульте;
- Склерозе;
- Послеродовых последствиях.

Результаты современных научных исследований утверждают о существовании лечебных свойств произносимых человеком звуков, создаются конкретные реестры их воздействия.

Наиболее ярко выраженными целебными свойствами обладают следующие звуки и созвучия:

- звук "И" – помогает при глазных заболеваниях, улучшает носовое дыхание;
- "ОМ" – снижает кровяное давление;
- звуки "Щ", "К", "И", "Ц" – для профилактики ушных заболеваний;
- звук "У" – укрепляет голосовые связки, лечит заболевания горла;
- звуки "М", "Н", "В", "Э" – улучшают работу головного мозга;
- "АТ", "ИТ", "АП", "АМ", "УТ" – исправляют речь;
- звуки "Х", "Ч", "У", "Ы" – способствуют улучшению дыхания;
- звуки "А", "С", "О", "М", "И" – лечат заболевания сердца;
- "АЙ", "ПА" – профилактика сердечных заболеваний.

Несмотря на то, что приемы звукотерапии можно успешно использовать самостоятельно, человек должен помнить, что в данном случае звукотерапия является средством профилактики болезни, а не ее лечения.

Для эффективного применения звукотерапии как средства лечения каждого конкретного заболевания человеку следует обратиться к психотерапевту, который, после проведения экспертизы, сможет назначить пациенту квалифицированную терапию.