

“ К ЗДОРОВЬЮ ЧЕРЕЗ ЗВУК “

*«Нет ни в одной галактике  
струны, способной лучший звук  
издать, чем звук у песни  
человеческой души»*

В. Мегре. «Анастасия»

Звук окружает нас повсюду. Он является неотъемлемой частью нашей жизни. Порой он способен творить чудеса, ведь тайна звука неисчерпаема.

Попробуйте, уважаемый читатель, представить себя в полной тишине..., а теперь признайтесь, что это не просто. Но даже самые отдаленные представления о ватной глухоте беззвучного мира навевают жутковатые ощущения, связанные с физическим и психологическим дискомфортом.

Мы живем в океане звуков – звуков слышимых и неслышимых, музыкальных и хаотических, необычных и знакомых, звуков раздражающих и успокаивающих, звуков подрывающих здоровье и лечащих.

С древнейших времен люди использовали звуки для получения информации об окружающем мире, для общения друг с другом, а созидательную силу звука в магических заклинаниях и ритуалах, в быту и лечебной практике. Свидетельства о лечении звуком относятся к доисторическому прошлому и уходят корнями в мифы, религию и память человеческой души.

Глубокое понимание природы звука и музыкального искусства в целом, создают и в наше время благодатную почву для использования его в целительных, т. е. гармонизирующих и лечебно – профилактических целях.

Когда звуковые волны возникают в теле человека или попадают в него извне, в его клетках возникают симпатические колебания, которые могут восстанавливать и укреплять здоровье. Высокое содержание воды в тканях помогает передавать звук, поэтому общий эффект можно сравнить с глубоким вибрационным массажем на молекулярном и клеточном уровне.

Вот почему нам так плохо было бы в полном звуковом вакууме. Наши клетки начали бы замирать в непривычном режиме, недополучая нужной им энергии. В природе все движется, а значит и звучит. Да и самого человека мы можем назвать уникальным, достаточно сложным, самонастраивающимся музыкальным инструментом, созданным природой, испускающим частоты физической, эмоциональной и духовной жизни. Вспомним, как обязательным действием в траурном ритуале в русской народной культуре было голошение. Голосить на могиле погибшего кормильца было обязательным правилом, да так, чтобы слышала вся деревня. Криками и стенаниями женщина высвобождала психическую энергию, сбрасывала горе, и отчаяние. Через звук она выводила и дистанцировала свое состояние, ее боль через крик прорывалась из пределов души, что помогало выплеснуться и выжить.

Каждый орган нашего тела имеет свое акустическое поле, которое может входить в резонанс со звуками нашего голоса. Об этом очень хорошо знали в древнем Китае. Там была создана система лечения органов человеческого тела звуками голоса, которая являет собой образец Традиционной Китайской Медицины.

Чем менее монотонна наша речь, чем больше звуков диапазона мы используем в нашей жизни, тем легче нашим внутренним органам. Вылавливая для себя нужные частоты, они восстанавливаются. Это называется явлением биорезонанса. Вот почему люди, связанные с вокальной культурой – народным, классическим или эстрадным пением, не только хорошо выглядят, но отличаются завидным здоровьем и долго живут.

Наш голос – индикатор нашего здоровья на всех планах бытия. Он устанавливает связь между индивидуальной и космической сетью колебаний – вибраций. Вот почему не

существует одинаковых голосов на планете. Спектр тембра человеческого голоса также уникален, как отпечатки наших пальцев.

По голосу можно определить степень здоровья человека и даже поставить диагноз. Например, человек, имеющий «сердитый» и громкий голос, недовольные интонации в произношении, наверняка страдает болезнью печени и желудочно-кишечного тракта. Сухой, надтреснутый голос говорит о болезнях мочеполовой системы, а полная потеря голоса говорит о перенесенном стрессе, наполненном страхом страданиями и потерями.

Есть звуки, присущие человеку от рождения. Это крик, писк, визг, хрип, стон, мычание и др., которые создают мощные колебания внутри организма. Их называют сигналами до речевой коммуникации. Звуки подобного рода обладают очень интересным свойством: во время их произношения срабатывают механизмы саморегуляции. Вспомните, как в детстве мы до самозабвения кричали, визжали и могли изображать звуками самые невероятные вещи, получая от этого необычайное удовольствие. С годами, овладевая признаками культурного поведения, ребенок начинает понимать, что кричать неприлично, что хвалят тех, кто тихо себя ведет, а в школе говорить можно только тогда, когда тебя спросят. Становясь взрослыми, мы уже и не вспоминаем о чудозвуках, которыми играли в детстве. Диапазон звучания нашего тела сужается до трех – пяти звуков, употребляемых в речи.

Совсем не случайно, больно ударившись, мы издаем крик или стон. Интонация стоны направлена сверху вниз, таким образом, мы совершенно неосознанно заземляем боль, направляя энергию вниз. Если же человек мужественно терпит боль – это только усугубляет состояние. Поэтому, если вам хочется стонать, – стоните целенаправленно, сознательно направляя энергию боли сверху вниз. Выводите ее через ноги, внимательно отслеживая то, как боли становится все меньше и меньше, а затем постарайтесь расслабиться и старательно с любовью мысленно «закрасьте» болезненное место белой прохладной краской. Поверьте, это достаточно эффективное средство, а самое главное абсолютно безвредное, которое можно использовать до вызова врача или в случае, если вам противопоказано принимать анальгезирующие средства или другие химические препараты. Мы часто не замечаем, как лечим себя звуками своего голоса – ноем, гундим, кряхтим, шипим и пр. Отследите – какие звуки облегчают вам жизнь и вы убедитесь, что произносите их в основном только в экстремальных случаях, а это достаточно редко. Оказывается, что звуки нашего голоса обладают целительными свойствами. Они могут помочь нам справиться с насморком и гайморитом, с болезнями легких и верхних дыхательных путей, снять икоту, наладить работу желудочно–кишечного тракта, быстрее заживить ранки и послеоперационные швы. И еще очень и очень многое могут волшебные целительные звуки нашего голоса.

Будьте здоровы, дорогие читатели, звучите всеми фибрами вашей души, а это значит – всеми звуками диапазона вашего голоса.