

Звукотерапия - лечение звуками.



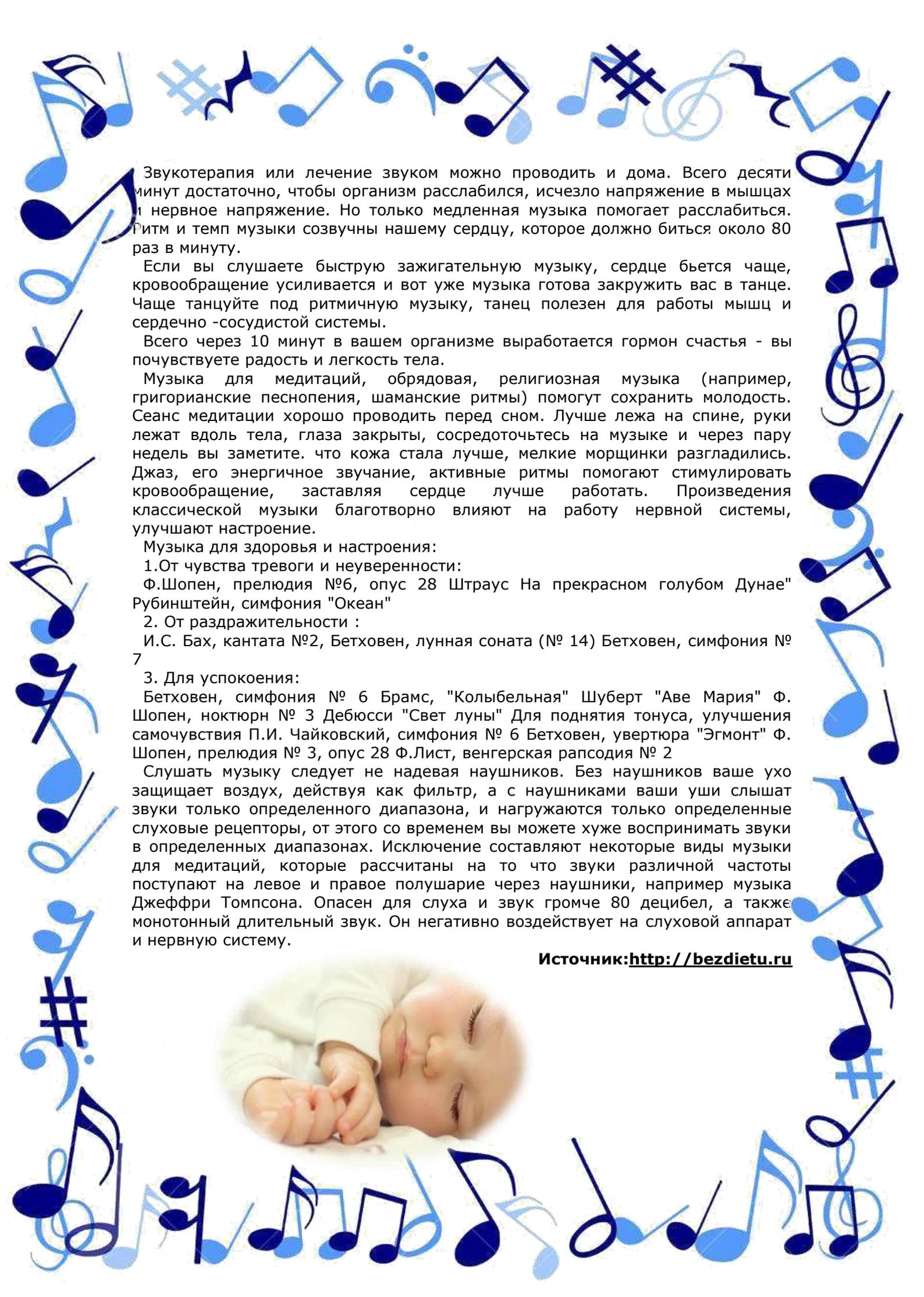
Звукотерапия - метод лечения звуком. Ученые открыли, что при воздействии звуками на организм человека, будь то красивая музыка, пение птиц, колокольный звон и другие звуки происходит явление биорезонанса, а не только эмоциональное воздействие, как думали ранее. Громкие и агрессивные звуки негативно действуют на внутренние ритмы организма и негативно влияют на работу органов.

Музыка влияет на человека, она способна успокоить и поднять настроение, звуки способны исцелять. Звукотерапия - интересное, но малоизученное направление в медицине. Терапевтический эффект возникает из-за частотных колебаний различных звуков, которые резонируют с различными органами тела. Звуки обладают биорезонансной сочетаемостью с вибрациями внутренних органов человека, на этом основан положительный эффект лечения звуками. По мнению ученых звуковые вибрации музыки запускают многие механизмы высшей нервной деятельности в подсознании больного и запускают процессы выздоровления. По мнению специалистов, желудочно-кишечный тракт соответствует резонансной частоте ноты фа, нота до способствует лечению псориаза, сочетание нот си, соль и до помогает в лечении онкологических больных. Ученые изучали под микроскопом больные клетки, под воздействием звуковых волн такие клетки восстанавливали свое функционирование.

Терапия звуками природы - одно из направлений звукотерапии. Лечение звуками особенно полезно для жителей мегаполисов. После рабочего дня хорошо включить диск со звуками природы. Интерьер дома и звуки для релаксации помогут вернуть душевное равновесие. Для здоровья человека очень полезны звуки издаваемые дельфинами. Лечение звуками дельфинов основано на высокой частоте таких звуков. Частота колеблется от нескольких десятков герц до 200 килогерц. Лечение звуками дельфинов хорошо помогает людям страдающими поражениями головного мозга, при бесплодии. В более чем 70% случаев происходит улучшение.

Тибетская медицина объединила массаж и звуковую терапию, создав терапию тибетскими целебными чашами. Такой звуковой массаж известен уже более двух тысяч лет. Тибетцы издавна использовали специальные поющие чаши, как средство медитации, достигая гармонии через звучание. Они изготовлены из уникального сплава. На тело пациента ставят чаши и водят по краям чаши палочкой из сосны или палисандрового дерева, и извлекают звуки не имеющие аналогов в мире. Возникающая вибрация расходитя по всему телу, воздействуя на внутренние органы. Врачи активно используют терапевтическое воздействие музыки, музыку все чаще можно услышать в стоматологических кабинетах и даже операционных.

Голос это тоже звук. Исследования подтверждают целебное воздействие некоторых звуков на организм человека. - Звук У способствует вентиляции легких; - Звуки А и О благоприятно воздействуют на организм в целом, активизируют все клеточки тела; - Звук Ю благоприятно воздействуют на почки, мочевой пузырь, снимает спазмы; - Звук Е убирает негативные эмоции; - Звук Н активизирует способность к творчеству; - Звук В воздействуют на нервную систему и спинной мозг; - Звук П полезен для сердца и сосудов, снижает давление.



Звукотерапия или лечение звуком можно проводить и дома. Всего десяти минут достаточно, чтобы организм расслабился, исчезло напряжение в мышцах и нервное напряжение. Но только медленная музыка помогает расслабиться. Ритм и темп музыки созвучны нашему сердцу, которое должно биться около 80 раз в минуту.

Если вы слушаете быструю зажигательную музыку, сердце бьется чаще, кровообращение усиливается и вот уже музыка готова закружить вас в танце. Чаще танцуйте под ритмичную музыку, танец полезен для работы мышц и сердечно-сосудистой системы.

Всего через 10 минут в вашем организме выработается гормон счастья - вы почувствуете радость и легкость тела.

Музыка для медитаций, обрядовая, религиозная музыка (например, григорианские песнопения, шаманские ритмы) помогут сохранить молодость. Сеанс медитации хорошо проводить перед сном. Лучше лежать на спине, руки лежат вдоль тела, глаза закрыты, сосредоточьтесь на музыке и через пару недель вы заметите, что кожа стала лучше, мелкие морщинки разгладились. Джаз, его энергичное звучание, активные ритмы помогают стимулировать кровообращение, заставляя сердце лучше работать. Произведения классической музыки благотворно влияют на работу нервной системы, улучшают настроение.

Музыка для здоровья и настроения:

1. От чувства тревоги и неуверенности:

Ф.Шопен, прелюдия №6, опус 28 Штраус На прекрасном голубом Дунае" Рубинштейн, симфония "Океан"

2. От раздражительности :

И.С. Бах, кантата №2, Бетховен, лунная соната (№ 14) Бетховен, симфония № 7

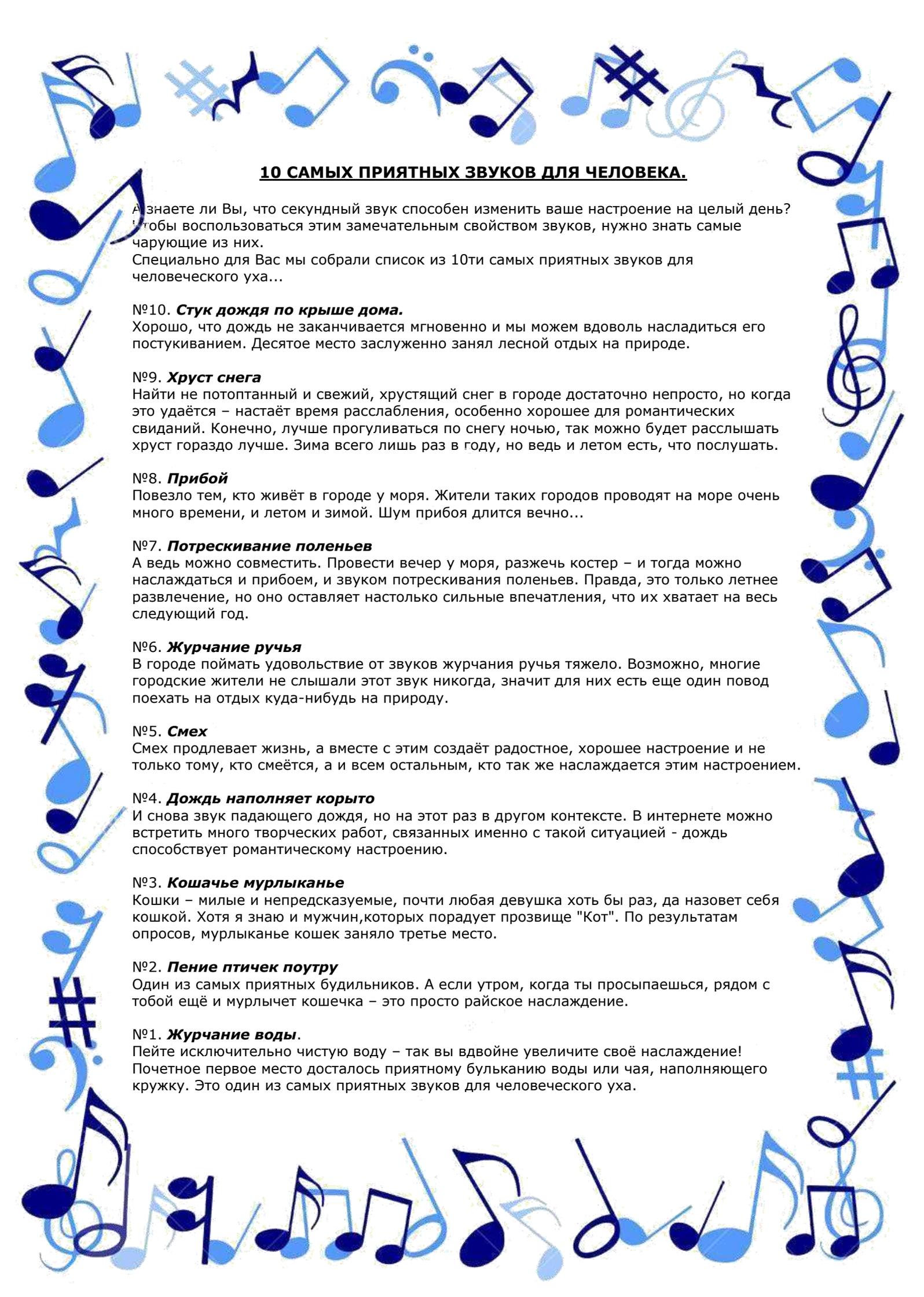
3. Для успокоения:

Бетховен, симфония № 6 Брамс, "Колыбельная" Шуберт "Аве Мария" Ф. Шопен, ноктюрн № 3 Дебюсси "Свет луны" Для поднятия тонуса, улучшения самочувствия П.И. Чайковский, симфония № 6 Бетховен, увертюра "Эгмонт" Ф. Шопен, прелюдия № 3, опус 28 Ф.Лист, венгерская рапсодия № 2

Слушать музыку следует не надевая наушников. Без наушников ваше ухо защищает воздух, действуя как фильтр, а с наушниками ваши уши слышат звуки только определенного диапазона, и нагружаются только определенные слуховые рецепторы, от этого со временем вы можете хуже воспринимать звуки в определенных диапазонах. Исключение составляют некоторые виды музыки для медитаций, которые рассчитаны на то что звуки различной частоты поступают на левое и правое полушарие через наушники, например музыка Джеффри Томпсона. Опасен для слуха и звук громче 80 децибел, а также монотонный длительный звук. Он негативно воздействует на слуховой аппарат и нервную систему.

Источник: <http://bezdietu.ru>





10 САМЫХ ПРИЯТНЫХ ЗВУКОВ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА.

А знаете ли Вы, что секундный звук способен изменить ваше настроение на целый день? Чтобы воспользоваться этим замечательным свойством звуков, нужно знать самые чарующие из них.

Специально для Вас мы собрали список из 10ти самых приятных звуков для человеческого уха...

№10. Стук дождя по крыше дома.

Хорошо, что дождь не заканчивается мгновенно и мы можем вдоволь насладиться его постукиванием. Десятое место заслуженно занял лесной отдых на природе.

№9. Хруст снега

Найти не потоптанный и свежий, хрустящий снег в городе достаточно непросто, но когда это удаётся – настаёт время расслабления, особенно хорошее для романтических свиданий. Конечно, лучше прогуливаться по снегу ночью, так можно будет услышать хруст гораздо лучше. Зима всего лишь раз в году, но ведь и летом есть, что послушать.

№8. Прибой

Повезло тем, кто живёт в городе у моря. Жители таких городов проводят на море очень много времени, и летом и зимой. Шум прибоя длится вечно...

№7. Потрескивание поленьев

А ведь можно совместить. Провести вечер у моря, разжечь костер – и тогда можно наслаждаться и прибоем, и звуком потрескивания поленьев. Правда, это только летнее развлечение, но оно оставляет настолько сильные впечатления, что их хватает на весь следующий год.

№6. Журчание ручья

В городе поймать удовольствие от звуков журчания ручья тяжело. Возможно, многие городские жители не слышали этот звук никогда, значит для них есть еще один повод поехать на отдых куда-нибудь на природу.

№5. Смех

Смех продлевает жизнь, а вместе с этим создаёт радостное, хорошее настроение и не только тому, кто смеётся, а и всем остальным, кто так же наслаждается этим настроением.

№4. Дождь наполняет корыто

И снова звук падающего дождя, но на этот раз в другом контексте. В интернете можно встретить много творческих работ, связанных именно с такой ситуацией – дождь способствует романтическому настроению.

№3. Кошачье мурлыканье

Кошки – милые и непредсказуемые, почти любая девушка хоть бы раз, да назовет себя кошкой. Хотя я знаю и мужчин, которых порадует прозвище "Кот". По результатам опросов, мурлыканье кошек заняло третье место.

№2. Пение птичек поутру

Один из самых приятных будильников. А если утром, когда ты просыпаешься, рядом с тобой ещё и мурлычет кошечка – это просто райское наслаждение.

№1. Журчание воды.

Пейте исключительно чистую воду – так вы вдвойне увеличите своё наслаждение! Почетное первое место досталось приятному бульканью воды или чая, наполняющего кружку. Это один из самых приятных звуков для человеческого уха.