Автор: admin
11.09.2014 10:22 -

Как лечиться звуками?

Наша жизнь полна природных звуков. К тому же мы не застрахованы от бытовых шумов, более того - сами идём им навстречу: грохочем кастрюлями на кухне, громко говорим, включаем магнитофон, телевизор, радио… Но люди редко задумываются над тем, какое влияние оказывает музыка на их организм, на их здоровье, на жизнь планеты.

Всё, что окружает нас, - это энергия в различных формах. Энергия, в свою очередь, - это волны, подверженные тончайшим непрерывным колебаниям. Физики доказали, что атомы на самом деле - всего лишь вибрации. Структура атомов определяется пропорциями, подобными тем, на которых основаны принципы музыкальной гармонии, и поэтому их можно рассматривать, как своеобразные музыкальные ноты. Атомы составляют молекулы, или музыкальные аккорды, из которых, в свою очередь, состоят все предметы.
Получается, что окружающий нас мир и жизнь вокруг нас - это музыка.

Голос каждого из нас имеет свою звуковую частоту, наши мысли подобны звуковым волнам, полным гармонии и диссонанса. Часто мы не отдаём себе отчёта в том, что звук может быть не только созидательным, но и разрушительным. По данным исследований, паузы и мелодичность, как и другие характеристики звука, влияют на ритм сердца и дыхания. Музыка способна изменить обмен веществ, частоту сердечных сокращений. Большую роль здесь играет частота звуковых колебаний, то есть их количество в секунду.

Учёные экспериментально доказали, что очень громкий звук губительно воздействует на наш разум, а звук частоты 432 герц максимально эффективно "пробуждает" наши чувства. Действительно, слушая камертонный звук этой частоты, чувствуешь, что душа открывается навстречу миру. Интересно, что простейшие музыкальные инструменты первобытных племён настроены именно на 432 герц. Очевидно, что нашим далёким предкам была известна целебная и трансформирующая сила музыки, и они успешно использовали её.

Индийские философы в течение многих веков лечили и поддерживали здоровье при помощи речи. Тому, кто обучался пению, известно, как важны физические упражнения для голосовых связок, как они помогают поддерживать в хорошем состоянии горло, область груди и нервную систему. Миллионы людей в Индии испытали на себе

чудодейственную силу звука "ом" и шести звуков "храам", "хриим", "хруум", "храйм", "храум" и "храа".

Громкое и чёткое повторение этих семи звуков оказывает благотворное влияние на жизненно важные органы человека. "Ом" произносится с длинным "о" и продолжительным "м", как в английском слове "home". В звукосочетании "храам" все звуки длинные - "храаммм", как в английском "calm". Звук "х" произносится с придыханием, "прямо от сердца". "Храам" осуществляет вибрационный массаж сердца, очищает кровь.

Каждая "мантра" начинается с произносимого с придыханием "х" и кончается носовым "м". Нормальное дыхание должно осуществляться через нос. Кислород, поступающий с каждым вдохом, перемешивается с венозной кровью, делает её чистой, а с выдохом выводится углекислый газ. Поскольку дыхание осуществляется через нос и носоглотку, то эти органы укрепляются.

В каждой "мантре" есть звонкое "р", которое по важности можно сравнить со звуком "ом". При произношении "р" кончик языка касается верхнего нёба и оказывает вибрирующее влияние на мозг. Поэтому правильное произношение целебных звукосочетаний напрямую связано с общим состоянием здоровья.

Продолжительный "а" в "храам" укрепляет рёбра, очищает кишечный тракт и верхнюю часть лёгких, стимулируя их деятельность. Помогает избавиться от астмы, бронхита, туберкулёза. Длинный "и" в "хриим", как в английском "seen", стимулирует функции горла, носа и сердца. Повторение "хриим" очищает дыхательные пути и пищеварительный тракт.

Длинный "у" в "хруум", как в английском "room", помогает селезёнке, печени, желудка, кишечника, убирает живот. "Храйм", "ай" - как в английском "time", положительно влияет на почки. Мантра "храум", как в английском "round", влияет на нормальное функционирование прямой кишки и заднего прохода. "Храа" отвечает за грудь и горло.

Обременённые заботами и устоявшимися представлениями, мы не в состоянии понять, что наша планета тоже издаёт звуки, но услышать и оценить их мешает загрязнённая

нами же окружающая среда. Вырваться из плена стереотипов, осознать самоценность и красоту своего голоса порой нелегко, но ради того, чтобы жизнь стала радостнее, стоит попытаться сделать это!

Каждый из нас может найти для своего голоса наиболее подходящую звуковую частоту. Известно немало людей, которые с помощью медитации, специальных упражнений и определённой эмоциональной практики настраиваются на свою главную ноту и таким образом стараются открыть своё сердце, пробудить свою душу. И они обретают желаемое. Прислушайтесь: ведь нам постоянно напоминают, что у каждого из нас есть своя песня, и дают силы для того, чтобы спеть её…

Автор - **Татьяна Шуваева**
Источник