Терапия звука

"Тебе знакомы звуки природы? Этот вопрос задает нам ангел-хранитель, каждый раз появляющийся за нашей спиной, когда мы испытываем дискомфорт, или стресс. Мы же отмахнемся, и поспешим скрыться в лабиринте своей жизни, в надежде на свои знания об антидепрессантах. Нас обязательно занесет в ближайшую аптеку, кофейню, или магазин, где каждый выберет для себя свое старое доброе средство.

Ухо, уникальный созданный природой механизм восприятия звуковых колебаний, состоящий из наружного, среднего и внутреннего уха, отвечающий за слух и ориентацию в пространстве. А звукотерапия давно известна как средство снятия нервной нагрузки. В науке считают, что сперва наше ухо воспринимая звуки, превращает их в нервный раздражитель, где височная доля мозга с помощью электромагнитных импульсов, стимулируя локальную нейронную активность, носящую электрохимический характер, анализирует частоту и амплитуду звуковой волны, и передает сигналы эпифизу. Последний, выделяет эндорфины, создавая гормональный фон в организме. Вспомним как мы реагируем на различную частоту звука, сравнивая свое сердцебиение, глубину дыхания и собственных чувств во время исполнения популярной, классической музыки, или рок-концерта. На опытах замечено, что частота звуковой волны воспринимаемая клеточной мембраной и цитоплазмой, может способствовать и характеру развития растений.

Мне жаль тебя, скажет наш ангел, растворившись в толпе, оставляя нас наедине со всеми - звуки природы, журчанье ручья, морской прибой, пение птиц, музыку наконец, и главное тишину, увы, мы перестали замечать отвлекаясь от проблем.