

Lecznicza moc dźwięku

Śpiewające misy, gongi tybetańskie, kamertony to akcesoria terapeuty nowego typu.

Dźwiękiem i wibracjami leczy on dolegliwości ciała i duszy. Nawet osoby sceptycznie i szyderczo nastawione do takiej terapii mogą poddać się jej bez obaw: gwarantuje przynajmniej relaks.

autor *Stephanie Rosenbloom*

Carol Harada zamknęła oczy i położyła się na wznak na poduszkach pokrywających podłogę sali w Emeryville w stanie Kalifornia. Otoczyło ją cicho kilka osób, z których niektóre trzymały instrumenty muzyczne. Jedna z nich podtrzymała jej stopy, inna dotykała głowy. Ktoś położył dłoń na jej ramieniu. 40-letnia pani Harada powiedziała wtedy, że chce, aby zniknął tępy ból w jej barku.

Fizyczny dotyk był ważny, bo przypominał mi, że jestem bezpieczna i pozostaję w bezpośrednim kontakcie z ludźmi, którzy pomagają mi w terapii” napisała w e-mailu relacjonując swoje doświadczenia z ubiegłej wiosny.

Następnie zebrani, używając własnego głosu i instrumentów akustycznych mis z kryształu, australijskiego instrumentu didgeridoo, dzwoneczków i bębenków delikatnie zanurzyli panią Harada w dźwiękach.

Po kilkuminutowym masażu dźwiękowym pani Harada otworzyła oczy. Przepełniały ją wdzięczność i spokój, a kiedy wstała, odkryła, że może znacznie łatwiej poruszać ramieniem.

Ludzie przez dziesiątki lat relaksowali się i medytowali przy kojących dźwiękach, na przykład plusku fal, szumie wodospadów i dźwięczeniu wietrznych dzwoneczków. Ostatnio coraz więcej zwolenników zyskuje nowy rodzaj terapii dźwiękowej, nazywany nierzadko medycyną wibracyjną. Praktyka ta wykorzystuje wibracje ludzkiego głosu i rezonujących przedmiotów dostrojonych widelców, gongów, tybetańskich śpiewających mis aby osiągnąć coś więcej niż relaks: wyleczenie.

Chociaż dla wielu ludzi leczenie dźwiękiem jest niedawnym odkryciem, w istocie stanowi ono powrót do starożytnych praktyk kulturowych, w których stosowano monotonne nucenie i śpiewające misy, aby przywrócić zdrowie i złagodzić ból. (...)

Osoby, które próbowały terapii dźwiękowej, twierdzą, że ją lubią, bo jest nieinwazyjna i relaksująca. A poza tym leżenie na poduszkach i zmuszanie do wysiłku wyłącznie uszu jest bez porównania łatwiejsze niż ćwiczenia fizyczne.

Czy jednak śpiewanie „om lam hu” albo dmuchanie w didgeridoo może rozluźnić sztywny kark?

Nie przeprowadzono prób klinicznych sprawdzających skuteczność uzdrawiania dźwiękiem wyjaśnia dr Vijay B. Vad,

specjalista medycyny sportowej ze Szpitala Chirurgii Specjalistycznej na Manhattanie i lekarz w organizacji skupiającej graczy w golfa P.G.A. Tour. Podkreśla, że osoby stosujące tę terapię mogą odczuwać mniejszy ból, gdyż jest on jak dobrze wiadomo wrażeniem subiektywnym. Dodaje, że około 35 proc. ludzi cierpiących na bóle kręgosłupa po zażyciu placebo twierdzi, że czuje poprawę.

Doktor Vad uważa, że leczenie dźwiękiem, podobnie jak inne terapie cieleśno-psychiczne, może działać niczym placebo: rozpraszać myśli, przerywając cykl stresu. „Czasem nawet przerwanie go na 15 minut wystarczy, by uzyskać efekt terapeutyczny”. (...)

Niektórym używanie widelców i mis do jakichkolwiek innych celów niż obiad może wydać się nowomodnym nonsensem. Terapeuci przekonują jednak, że dźwięk działa na fizjologię, bo wibracje nie tylko się słyszy, ale i czuje. Te zaś dowodzą mogą ustabilizować nieregularny rytm serca, wyrównać zapis czynności elektrycznej mózgu i zredukować częstotliwość oddechu.

Kiedy rytm serca staje się względnie stabilny, a oddech jest głęboki i powolny, obniża się poziom hormonów stresu tłumaczy dr Mitchell L. Gaynor, onkolog i adiunkt medycyny klinicznej na Wydziale Medycznym im. Weilla w Cornell University w Nowym Jorku, autor książki „Lecznicza moc dźwięku”. To bardzo ważne, gdyż stres może naruszyć wszystkie ośrodki systemu immunologicznego, „łącznie z tymi, które chronią nas przed grypą i rakiem”.

Amrita Cottrell, założycielka i dyrektorka Organizacji Leczenie Muzyką w Santa Cruz w Kalifornii, prowadząca zajęcia, na które uczęszczała pani Harada, podkreśla, że ultradźwięki, wibracje niesłyszalne dla ludzkiego ucha, znalazły zastosowanie terapeutyczne. „Kiedy ciało jest chore bez względu na to, czy chodzi o przeziębienie, złamaną kość, wrzód, guz czy o chorobę psychiczną wszystko sprowadza się do rozstrojenia cykliczności rytmów ciała, do zaburzenia ich równowagi mówi. Wibracje mogą pomóc w jej przywróceniu”.

Uzdrawianie dźwiękiem działa tak, jak krzyk u osoby, która uderzyła się w palec wyjaśnia Jonathan Goldman, prezes Stowarzyszenia Lekarzy Leczących Dźwiękiem i autor książki „Leczenie dźwiękiem: moc harmonii”. „Czy zdarzyło się wam kiedyś uderzyć w palec u nogi i nie krzyknąć? pyta. Przecież wtedy bardziej boli”.

Krzyk może pobudzać endorfiny lub doprowadzać do rezonansu w bolącej części ciała, co przynosi ulgę. Wreszcie, wydawany przez człowieka krzyk może po prostu odwracać uwagę od bólu. (...)

Goldman przeprowadza analogię między terapią dźwiękową i modlitwą. W wielu kulturach, wyjaśnia, wierzono, że głośne wypowiedzenie modlitwy zwiększa jej moc. Na tej samej zasadzie wyrażanie życzeń co do skutków terapii dźwiękowej (na przykład życzenie pani Harady, by zniknął ból w barku) może pomóc pacjentowi w leczeniu siebie lub innych.

Jednak nie każdy, kto uczestniczy w terapii dźwiękowej, potrzebuje pomocy lekarskiej. Mąż pani Harady, Greg Bergere, uczęszczał na zajęcia w Emeryville, chociaż nie miał doległości fizycznych. Czuł się po nich odświeżony. „Bardzo spokojnie po nich spałem” mówi. Niektórzy uważają, że to wystarczy, aby opłacało się kupić śpiewającą misę.