



*...Žijeme v prúde informácií.  
A hudba je tiež informačný prúd...*

*Ale mnohí tomu neprpisujú žiadny  
význam alebo o tejto otázke vôbec  
nerozmýšľajú...*

*Aj keď už v staroveku mali ľudia  
vedomosti o tom,*

*ako hudba ovplyvňuje vedomie a zdravie jedinca a dokonca aj celých národov.*

*Hudba môže liečiť, ale môže aj ničiť...*



**Ozaj, zvuk - základ hudby - má fyzické parametre: **rytmus, frekvenciu, hlasitosť**.**

## **Rytmus**

V prírode všetko podlieha rytmu. Ľudské telo je „navrhnuté“ takým spôsobom, že si osvojuje všetky rytmy diktované vonkajším prostredím, rezonuje s nimi.

Preto vieme, že hudobný rytmus môže ovplyvňovať rytmus srdcových svalov, upravovať rytmus dýchania. Ak je osoba vystavená neadekvátnemu rytmu, bude pociťovať nepohodlie, podráždenie a agresivitu, a opakovaná alebo silnejšia expozícia môže viesť aj k chorobám.

## **Frekvencia**

Ľudské ucho vníma rozsah od 15-16 Hz do 20 000-22 000 Hz.

Nad tým - hore - **ultrazvuk**, pod tým - dole - **infrazvuk**.

Ľudské ucho ich nevníma, ale na telo to určite pôsobí.

Nekontrolované vystavenie **ultrazvuku** je nebezpečné: dochádza k poškodeniu vnútorných orgánov, krvácaniu, opuchom, zápalom, artritíde. V mozgu dochádza k biochemickým reakciám, podobne ako pri injekcii morfiu.

**Infrazvuk** pôsobí na centrálny nervový systém, zrýchľuje srdcovú frekvenciu, zvyšuje hladinu adrenalínu v krvi, vyvoláva vzrušenie, pocit eufórie ale aj iracionálneho strachu.

## **Hlasitosť**

Naše ucho zachytáva najlepším spôsobom 55-60 decibelov. Za nadmerne hlasný zvuk sa považuje 70 dB. Na rôznych koncertoch dosahuje zvuk 115 - 120 dB (údaje v blízkosti koncertného pódia).

Pre porovnanie:

hluk Niagarských vodopádov je 90 - 100 dB,

hlukot prúdového motora je 120 - 140 dB,

130 dB - prah bolesti,

135 dB a viac - kontúzia.

Vplyv takejto úrovne hlasitosti vníma telo ako nebezpečnú situáciu. Produkuje sa stresový hormón adrenalín. Tato fyziologická akcia spôsobuje zúženie ciev brušných orgánov, slizníc, ale aj rozširuje cievy mozgu, zvyšuje riziko nebezpečných zmien vnútrolebečného a cievneho tlaku.

Ako svedčí biológia a fyziológia, človek v podstate sa skladá z vody.

V závislosti od veku človeka, jeho zdravotného stavu a stravovacích návykov sa percentuálny pomer vody v tele môže líšiť, no pohybuje sa v rozmedzí od 50 do 70 %.

Voda je pre telo dôležitá, pretože je to nevyhnutný prostriedok, umožňujúci priebeh väčšiny životne dôležitých funkcií. Pleť obsahuje 72 % vody, krv - 83 %, orgány ako srdce, pečeň či obličky - 70 až 80 %, pľúca tiež 80 %, kosti obsahujú 22 % vody, svaly - 76 %, tukové tkanivo - 10 % a mozog - 75 % vody.

Všeobecne sú známe experimenty japonského vedca **Masaru Emota** (pozri, napríklad tu:

<http://www.holistickamedicina.sk/kniznica/voda..pdf>), ktorý dokázal citlivosť vody na informácie.

Keď sú ľudské myšlienky nasmerované na vodu pred tým ako je zmrazená, fotografie výsledných ľadových kryštálov budú buď krásne alebo odporné v závislosti od toho, či myšlienky boli pozitívne alebo negatívne.

Tvrdil, že toto môže **byť dosiahnuté emočným stavom človeka, napísaniam slov na nádobu s vodou alebo aj oveľa silnejšími vplyvmi - modlitbou, mantrou, hudbou,...**

Vedci dokázali, že vplyv hudby na človeka je oveľa väčší, ako by sme si dokázali predstaviť.

Veda ustanovila určité vzorce vplyvu rôznej hudby na psychický a fyzický stav človeka. A každý z nás aj bez vedy vie veľmi dobre, ako silne hudba môže ovplyvniť náladu.

Ale nám známe aj to, že hudba pomáha vyrovnať sa s ťažkými životnými situáciami, môže vytvárať a udržiavať správnu náladu. Pomáha relaxovať, uniknúť aspoň na chvíľku z každodenných starostí a dokáže nabiť energiou.

Na jednej strane by mal človek počúvať hudbu, ktorá sa mu páči, na druhej strane výskum vedcov naznačuje, že rôzne druhy hudby môžu ovplyvňovať fyzický a emocionálny stav človeka rôznymi spôsobmi (pripomínam: *rytmus, frekvenciu, hlasitosť...*) - faktom je, že všetko vo vesmíre je v stave vibrácií: aj každý orgán, každá kosť, tkanivo a bunka má vlastnú rezonančnú frekvenciu zdravia.

Ak sa táto frekvencia zmení, orgán alebo telesný systém sa začne dostávať prieč zo všeobecného harmonického akordu, čo vedie k chorobe.

I naopak, ochorenie sa dá vyliečiť určením správnej frekvencie orgánu a vyslaním vlny tejto frekvencie.

Obnova prirodzenej frekvencie v orgáne znamená uzdravenie - to aj je muzikoterapia, ktorá už dlhodobo sa úspešne praktizuje v celom svete a ktorá má komplexný vplyv na človeka ako na celok...

Tento efekt majú aj mantry. Podľa učenia induských Véd, mantry generujú energiu, chránia a pomáhajú dosiahnuť celkovú harmóniu (opäť že: *rytmus, frekvenciu, hlasitosť...*).

**Toto je MODERNÝ NÁSTROJ, ktorý každý človek PRAVÉ TERAZ potrebuje ako najefektívnejší spôsob harmonizácie a regenerácie** (viac - pozri na náš web tu:

<http://www.holistickamedicina.sk/mainpage.php?idcat=36&where=10000&dbtable=news>

a tu: <http://www.holistickamedicina.sk/mainpage.php?idcat=44&where=10000&dbtable=news> )

Vedecky dokázane, že zvuk vznikajúci počas spievania a/alebo počúvania hudobného znenia mantry, iba v 15 - 20% smeruje navonok, zvyšok zvukovej vlny je absorbovaný vnútornými orgánmi a uvádza ich do stavu vibrácií. To prispieva k harmonickému fungovaniu buniek v celom tele a má priaznivý vplyv aj na nervový systém.

Predpokladá sa, že mantry pôsobia na človeka nielen na fyzickej úrovni. Rovnako úspešne sa im darí eliminovať psychologické, emočne a vzťahové problémy.

**Koniec koncov, psycho-emocionálna sféra života človeka priamo súvisí s jeho hmotným telom a sociálnou úspešnosťou.** ...Verí sa, že mantry spaľujú aj negatívnu ľudskú karmu.

Existuje obrovské množstvo mantier, ale najslávnejšia a najoriginálnejšia je mantra „Om“, ktorá sa dodnes považuje za kombináciu troch zvukov („A“, „U“ a „M“), z ktorých každá má rôzne ale vždy pozitívne interpretácie ...

...Hovorí sa, že lepšie je aspoň jeden raz uvidieť, než stokrát počuť – pozrite napríklad v tomto video <http://www.holistickamedicina.sk/kniznica/pesok-om1.mp4> , ako zvuk podobný spevu mantry Om, „núti“ zrnká piesku zoradiť sa do kruhu - takmer sféry - čo je najharmonickesia geometrická forma vo Vesmíre... (zdroj – japonský umelec Kanazawa Kenichi ( <https://www.facebook.com/Contemporary-Art-Japan-112670990258854/> )

**Viac o mantroch a naši špeciálne uzdravujúce Telo-Dušu-Duch video-meditácie nájdete na našom webe** tu: <http://www.holistickamedicina.sk/mainpage.php?idcat=44&where=10000&dbtable=news>

Buďme zdravé!

