

Санаторий “Россия”: ЧАШИ ЗДОРОВЬЯ

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ ТИБЕТСКИХ «ПОЮЩИХ» ЧАШ ЗДОРОВЬЯ

Продолжающийся рост числа лиц с психосоматическими заболеваниями и невротическими расстройствами требует разработки и внедрения новых форм и методов оказания помощи таким больным на курорте при сокращении сроков санаторного лечения.



Пантин А.В., врач-психотерапевт высшей категории,
Суховершин А.В., заслуженный врач РФ, канд. психол. наук,
ЗАО «Санаторий “Россия”», курорт Белокуриха

Актуальность применения нетрадиционных подходов в профилактике, терапии болезней «цивилизации» сегодня еще более возрастает в условиях фармацевтической «агрессии» и дороговизны медикаментов. В этом плане нам представляется целесообразным обратить внимание на методы восточной медицины, имеющие широкий диапазон воздействий и интегральных психотехник, направленных на установление баланса и гармоничное слияние физических, эмоциональных, психических и духовных аспектов человека.

В санатории «Россия» накоплен опыт использования в психотерапевтической

практике «поющих» тибетских чаш здоровья. Эти чаши, широко распространенные на обширной территории Азии, наибольшее свое применение получили в Тибете. В разные исторические периоды «поющие» чаши имели различное применение, сначала как музыкальные инструменты для проведения культовых обрядов, а в последующем, когда был замечен их лечебный эффект, для целительства, медитации.

Благодаря современным научным изысканиям нейрофизиологов, акустиков, физиотерапевтов установлено, что в основе терапевтического эффекта «поющих» тибетских чаш лежит звукорезо-

нанное воздействие, изучение которого позволило объективизировать некоторые предположения о механизме его действия. В настоящее время известна частота колебаний (частотная характеристика) каждого органа, изучено физико-биологическое действие низкочастотных и высокочастотных колебаний в целом на организм человека, на разные органы и ткани, в первую очередь на функцию мозга. По данным ученых звукорезонансное воздействие «поющих» тибетских чаш вызывает увеличение альфа- и тета-волн на электроэнцефалограмме у испытуемых, что на соматическом уровне проявляется глубоким расслаблением мышц, состоянием покоя и транса, восстановлением качества сна. Наиболее полно звукорезонансные эффекты с медицинской точки зрения представлены в физиотерапии, а точнее, в ее разделе – вибротерапии. Вибротерапия (лат. *vibrare* – дрожать, колебаться) – метод лечебного воздействия механическими колебаниями, осуществляемый при непосредственном контакте вибратора с тканями пациента. Согласно современным представлениям действие вибротерапии определяется влиянием механических колебаний низкой частоты на различные по плотности биологические ткани организма и избирательным возбуждением вибрацией механорецепторов (тельца Мейснера и Фатера–Пачини,



свободные нервные окончания и др.), что приводит к ряду физиологических сдвигов и терапевтических эффектов (анальгетический, вазоактивный, лимфодренирующий, трофический, противовоспалительный), обусловленных активацией гипоталамо-гипофизарной системы и адаптивных возможностей организма. Воздействуя на биологически активные точки организма, вибрация способствует формированию выраженных ответных реакций по рефлекторному типу, которые развиваются в различных органах и системах. Количество передаваемой энергии от источника вибрации к человеку находится в прямой зависимости от частоты колебаний, амплитуды смещения и колебательного ускорения. Известно, что механические колебания с частотой 100–200 Гц, воздействуя через тельца Фатера–Пачини, активируют гипоталамо-гипофизарную и надпочечниковую системы, обеспечивая сложный антиноцицептивный механизм обезболивания. Наличие механических флуктуаций клеток и биологических молекул является необходимым условием для большинства физиологических и иммунологических реакций. В организме присутствуют механические колебания, обусловленные пульсовой активностью сердца (инфразвуковые частоты), сосудисто-мышечной активностью (звуковые частоты), а также благодаря механическим воздействиям внешней среды. При правильном подборе частоты лечебного вибрационного воздействия с помощью резонанса можно усиливать физиологические или ослаблять патологические колебания в организме человека.

В настоящее время «поющие» тибетские чаши-резонаторы используются фактически в качестве своеобразной вибротерапии, вариантов вибромассажа, например, Peter Hess в Германии разработал лечение звуковым массажем – «Terapie-Klangschagen». Использование «поющих» чаш в процессе психотерапии способствует более глубокому расслаблению мышц и, что особенно важно, погружению пациентов в трансное состояние, по нашей оценке, более чем в 70% случаев. Многолетний опыт (25 лет) применения на курорте Белокуриха клинической

Благодаря современным научным изысканиям нейрофизиологов, акустиков, физиотерапевтов установлено, что в основе терапевтического эффекта «поющих» тибетских чаш лежит звукорезонансное воздействие, изучение которого позволило объективизировать некоторые предположения о механизме его действия.



трансперсональной психотерапии, основанной на методе холотропного дыхания С. Грофа, представляется полезным и интересным сегодня с точки зрения понимания механизмов развития данного трансного состояния с помощью звукорезонансного воздействия и практического его использования в психотерапии. Как известно, с клинических позиций трансное или измененное состояние сознания представляет комплекс специфических переживаний и соматопсихических реакций защитно-адапционного характера, отражающих глубинные процессы, сопряженные с биографическим опытом личности, что в процессе психотерапии ведет к целенаправленной трансформации невротических расстройств в другие естественные формы психической активности. Происходят глубинная личностная проработка психологических травм, их переживание и интерпретация с символическим замещением в спонтанной визуализации, что является ведущим психотерапевтическим фактором. Осознание вытесненной в подсознание психотрав-

мирующей ситуации, ее переоценка пациентом приводят к трансформации негативных переживаний в положительный опыт, высвобождается связанная энергия. Все это создает базу для формирования новых, более адекватных поведенческих паттернов. В результате отмечается изменение отношения человека к себе и окружающему миру, собственным психологическим проблемам, что способствует выработке конструктивных стереотипов поведения в социуме, активации внутренних ресурсов организма. Иными словами, по нашему мнению, использование звукорезонансного воздействия «поющих» чаш в санаторно-курортной практике заслуживает внимания как особый способ вибротерапии, а также инструмент, потенцирующий в процессе психотерапии работу в измененном состоянии сознания саногенетические механизмы выздоровления и адаптивные возможности организма.

Психотерапевтический сеанс с использованием звукорезонансных эффектов «поющих» чаш проходит в психоте-

рапевтическом кабинете (гипнотарии), где соблюдены оптимальные условия для комфортного пребывания и восприятия звуковой волны (эстетический вид помещения, звукоизоляция, температура воздуха 22–24°C). Перед сеансом проводится подготовительный этап: семь низкочастотных чаш диаметром 25–30 см, каждая из которых соответствует по звуку определенной ноте (звуковой ряд нот до-ре-ми-фа- соль-ля-си) расставляются вокруг ортопедического матраса, причем каждая «поющая» чаша, имеющая звучание конкретной ноты, будет стоять напротив определенного ей по звуку энергетического центра (чакры) в соответствии с представлениями восточной философии и рефлексотерапии. Следующие семь чаш малого диаметра, 10–12 см, располагаются ближе на расстоянии около 1 м от головы пациента. Эти чаши имеют более высокий частотный диапазон и используются как активирующее воздействие для плавного выведения пациента из состояния транса и расслабления. Таким образом, «поющие» чаши заранее располагаются в определенном месте, порядке и последовательности в зависимости от частотного диапазона, тональности и других параметров. Когда подготовка завершена, в кабинет, где звучит спокойная и способствующая релаксации музыка, приглашается пациент, ложится на живот, его укрывают пашминой (тонкой и теплой шерстяной накидкой). Врач-психотерапевт вербально методом гетеросуггестии способствует формированию у пациента состояния расслабления мышц и покоя, одновременно при необходимости корректирует расположение «поющих» чаш, учитывая его анатомические параметры. Далее используются технические приемы вибрационно-акустического массажа и оздоровительные схемы,



полученные в процессе обучения в Международной школе звукорезонансной терапии В. Сурикова «Сурья» (Москва), а также разработанный нами психотерапевтический подход с вибрационно-акустическим воздействием «поющих» чаш. Все чаши, используемые в нашей практике, – кованые, изготовленные в Непале по старинным технологиям из 7 металлов, они имеют частотный диапазон от 80 до 240 Гц, хорошее звучание, наполненное богатым спектром обертонов.

Технология непосредственного использования «поющих» чаш имеет два основных варианта: акустический (бесконтактный) и вибрационно-акустический (контактный). В акустическом варианте используется звуковая волна, исходящая от чаш-резонаторов, без непосредственного контакта с телом пациента. Во втором варианте одна или несколько чаш стоят или передвигаются по телу специалистом, при этом в обоих случаях активация звучания, т. е. «включение» чаш, производится стиком (специальная деревянная палочка) или колотушками, имеющими разную величину и массу, что позволяет использовать расширенный

диапазон звука и вибрации. При работе в акустическом варианте можно моделировать звуковой диапазон путем добавления в чаши небольших объемов воды. Первично сама музыка «поющих» чаш должна быть гармонична и максимально приятна для пациента, так как это важнейший базовый элемент, позволяющий человеку заслушаться, эмоционально реагировать и максимально расслабиться.

Более эффективным, на наш взгляд, является контактный метод, так как при нем включаются больше механизмов, обеспечивающих многогранность и глубину воздействия. С этой целью одна чаша, периодически активируемая ударом колотушки, медленно продвигается специалистом по телу, задерживаясь и «прозваниваясь» им в области значимых биологически активных точек. В последующем на тело пациента ставится от 3 до 5 «поющих» чаш, которые последовательно активируются подобранной по массе колотушкой, создавая суммарное звукорезонансное воздействие. После этого активируются – «прозваниваются» все низкочастотные чаши, возвращенные на свои позиции. Убирается пашмина, пациент, открывая глаз, медленно переворачивается на спину, снова накрывается накидкой, на лоб и глаза накладывается специальный тканевый мешочек, наполненный семенами и измельченными травами, обладающими приятными ароматическими запахами и седативным действием.

Затем повторяются действия с активной чашей в положении пациента на спине аналогично предыдущему описа-

Технология непосредственного использования «поющих» чаш имеет два основных варианта: акустический (бесконтактный) и вибрационно-акустический (контактный). В акустическом варианте используется звуковая волна, исходящая от чаш-резонаторов, без непосредственного контакта с телом пациента.

нию, маршрут движения ее соответствует энергетическим каналам (меридианам), известным в рефлексотерапии. Важным правилом является непрерывность звучания чаш в процессе всего сеанса. В завершение процедуры, по мере активации сознания включением малых «поющих» чаш и тибетского колокольчика тян-ца с высокочастотным звуком, врач проводит гетеросуггестию активизирующего характера с позитивно направленными на конкретную личность аффирмациями. По окончании сеанса пациенту предлагается поделиться своими ощущениями, обратная связь позволяет получить информацию для оценки динамики лечебно-оздоровительного процесса, учесть индивидуальные особенности акустического и тактильного восприятия пациента при моделировании последующих занятий. Таким образом, для каждого пациента при контактном варианте вибротерапии подбирается одна основная и несколько дополнительных «поющих» чаш, которые в процессе сеанса «прозваниваются», находясь на биологически активных точках тела пациента или во время продвижения по меридианам. Длительность психотерапевтического сеанса с использованием звукового резонанса «поющих» чаш составляет 40–50 мин, количество занятий от 5 до 7 на курс, ежедневно или с интервалом через день в зависимости от конкретного случая.

Нами проведен анализ эффективности использования на курорте «поющих» чаш в психотерапевтической практике у психосоматических больных с целью потенцирования у них саногенетических механизмов самоисцеления. Всего по данной методике за два года психотерапевтическую помощь получили 365 человек (83% женщин) в возрасте 28–59 лет с невротическими расстройствами и психосоматическими заболеваниями, в развитии которых решающую роль играл психоэмоциональный фактор. Наилучшие результаты получены в оздоровлении лиц с астеническим синдромом, невротическими состояниями с мышечным напряжением, раздражительностью, расстройствами сна.

Оценка эффективности терапии проводилась на основании результатов психологических тестов, динамики эмоционального и соматического состояния пациентов, положительных отзывов о своем состоянии и переживаниях, связанных с проводимой психотерапией. Для сравнения результатов эффективности лечения исследовалась основная группа пациентов (45 человек), получавших психотерапию с использованием «поющих» чаш, и контрольная группа больных (40 человек), принимавших сеансы музыкально-релаксационной психотерапии. После проведенного курса лечения более значимая положительная динамика отме-

чалась в основной группе. Клинически положительные результаты проявлялись в уменьшении или исчезновении раздражительности, тревоги, внутреннего напряжения, повышении общего фона настроения, оживлении эмоциональной реакции, интереса, исчезновении инверсии и улучшении качества сна. Полноценная релаксация достигнута у 96%, повышение энергетического потенциала отметили 83% (редукция усталости и раздражительности, ощущение бодрости и активности), улучшение настроения – 75%, восстановление качества сна – 58%, уменьшение тревоги и внутреннего напряжения – 46% человек. Более 32% пациентов, отреагировав в трансовом состоянии сознания на незавершенные психотравмирующие переживания прошлого через освобождение телесных и эмоциональных блоков, отметили значительное улучшение психоэмоционального статуса. Отдельную группу наблюдения составили клиенты, обратившиеся к специалисту по поводу психологического консультирования, для рекомендаций по профилактике эмоционального выгорания, получения навыков психологической адаптации и стрессоустойчивости. В данной группе для достижения ожидаемого результата потребовалось меньшее количество психотерапевтических сеансов – 3–5.

Предварительные результаты нашей работы «Биофизические механизмы воздействия «поющих» чаш на организм человека» были представлены на симпозиуме «Лечебно-оздоровительный туризм. Wellness-технологии», проводимом в рамках Всероссийского форума «Здравница-2014» в мае 2014 г. на курорте Белокуриха.

Преимущество психотерапии с использованием «поющих» чаш в курортной практике как метода краткосрочной немедикаментозной коррекции невротических состояний и психосоматических расстройств состоит в ее открытости к интеграции с другими оздоровительными практиками и психотерапевтическими подходами в профилактике и комплексном лечении больных с нервно-психическими заболеваниями, что отражает современную тенденцию в развитии психотерапии. ■

