

# Shiraz-Beethoven.ir

## فهرست

|    |       |  |
|----|-------|--|
| ۹  | ..... | سرآغاز.....                                    |
| ۱۲ | ..... | بخش ۱.....                                     |
| ۱۳ | ..... | ۱. استفاده تخصصی از موسیقی.....                |
| ۱۷ | ..... | ۲. تسهیل ارتباطات.....                         |
| ۱۹ | ..... | ۳. احیای یکی از تکنیک‌های شفابخشی باستانی..... |
| ۳۱ | ..... | ۴. تلقین صوتی.....                             |
| ۳۲ | ..... | ۵. علل استفاده از موسیقی درمانی.....           |
| ۳۴ | ..... | ۶. مزایای موسیقی درمانی.....                   |
| ۳۴ | ..... | اثرات فیزیکی.....                              |
| ۳۶ | ..... | اثرات هیجانی.....                              |
| ۳۶ | ..... | اهداف.....                                     |
| ۳۷ | ..... | فنون.....                                      |
| ۳۸ | ..... | اثر موسیقی روی کودکان.....                     |
| ۴۰ | ..... | موسیقی و توانبخشی.....                         |
| ۴۰ | ..... | موسیقی و سالخوردگان.....                       |
| ۴۴ | ..... | ۷. درمان آلزایمر.....                          |
| ۴۶ | ..... | بخش ۲.....                                     |
| ۴۷ | ..... | ۱. هیجانات و مغز.....                          |
| ۵۰ | ..... | ۲. نقش موسیقی در درمان.....                    |
| ۵۳ | ..... | ۳. نقش موسیقی در پزشکی.....                    |
| ۵۶ | ..... | ۴. معمای اثر موزارت.....                       |
| ۶۵ | ..... | ۵. موسیقی و شفای بیماری.....                   |
| ۶۸ | ..... | ۶. علل شهرت موزارت.....                        |
| ۷۱ | ..... | ۷. مطالبی چند در مورد موسیقی شفابخش.....       |

# Shiraz-Beethoven.ir

۸. قدرت آواز و نوا..... ۷۴
۹. چگونگی تأثیر موسیقی روی انسان‌ها..... ۷۷
۱۰. صوت، ریتم و موسیقی..... ۷۹
۱۱. ارتعاش هماهنگ..... ۸۲
۱۲. روش‌های مختلف موسیقی درمانی..... ۸۶
۱۳. شش نکته در مورد استفاده از موسیقی در درمان و آموزش..... ۹۰
- بخش سوم..... ۹۳
۱. شیوه هندی‌ها در استفاده از اصوات شفابخش..... ۹۴
۲. دریافت و درک صوت..... ۱۰۰
۳. متخصصین موسیقی درمانی هندی..... ۱۰۲
۴. اوم، صدای بدون ضرب..... ۱۰۹
۵. پرانای قابل شنیدن: قدرت تنفس مرتعش..... ۱۱۴
۶. کاربرد صدای خودانگیز در یوگا..... ۱۱۷
۷. نادا یوگا: یوگای صدا..... ۱۳۱
۸. جذب شدن در صدا..... ۱۲۲
۹. نوا..... ۱۲۵
۱۰. نیروی شفابخش نوا..... ۱۳۱
۱۱. موسیقی، جنین و آواز ودا..... ۱۳۶
۱۲. موسیقی اورویل، شهر طلوع خورشید..... ۱۳۹
۱۳. گیاهان و موسیقی درمانی..... ۱۴۵
- بخش چهارم..... ۱۴۸
- چند پرسش مهم..... ۱۴۹
- چه زمانی موسیقی درمانی تجویز می‌شود؟..... ۱۴۹
- متخصص موسیقی درمانی چه اهدافی را دنبال می‌کند؟..... ۱۵۱
- مشخصه‌های اصلی موسیقی درمانی چه چیزهایی هستند؟..... ۱۵۱
- چه کسی می‌تواند از موسیقی درمانی سود ببرد؟..... ۱۵۲

# Shiraz-Beethoven.ir

- متخصصان موسیقی درمانی در چه محل هایی فعالیت می کنند؟..... ۱۵۳
- تاریخچه موسیقی درمانی در جایگاه حرفه ای مراقبتی و درمانی چیست؟..... ۱۵۴
- چه کسی شایستگی لازم برای موسیقی درمانی را داراست؟..... ۱۵۵
- آیا تحقیقات به عمل آمده موسیقی درمانی را تأیید می کند؟..... ۱۵۵
- چه تصورات غلطی در زمینه موسیقی درمانی وجود دارند؟..... ۱۵۶
- آیا افراد سالم نیز می توانند از موسیقی درمانی استفاده کنند؟..... ۱۵۷
- آیا گذراندن دوره موسیقی درمانی مفید است؟..... ۱۵۷
- آینده موسیقی درمانی را چگونه می بینید؟..... ۱۵۸
۲. معجزه آواز برادر ..... ۱۶۰
۳. گزارشی در مورد قدرت شفابخش موسیقی ..... ۱۶۳
- موسیقی درمان بخش برای نوزادان ..... ۱۶۵
- شرح موسیقی درمانی ..... ۱۶۸
- مشکلات ارتباطی ..... ۱۷۱
۴. ملودی الهی ..... ۱۷۴

# Shiraz-Beethoven.ir

## ۱. استفاده تخصصی از موسیقی

موسیقی زبانی بین المللی است و روی تمامی ابعاد وجود انسان تأثیر می‌گذارد. ابزاری برای ارتباط با دیگران است. دارویی شفابخش و در عین حال دلپذیر است. علوم مدرن و دانش پزشکی دوباره به قدرت شفابخشی موسیقی پی برده‌اند. موسیقی درمانی به معنای به کارگیری موسیقی در حرفه درمانی به منظور رفع نیازهای اشخاص در زمینه‌های سلامتی فیزیکی و ذهنی، شادابی و همچنین کاربرد آن در آموزش تخصصی است و سیر تکاملی خود را طی می‌کند. این شیوه در دنیای غرب به عنوان یک روش درمانی تأیید شده و حتی کاربرد آن در معالجات پزشکی سنتی نیز دیده می‌شود.

موسیقی بخشی قدیمی از آیورودا است. آیورودا، علم کل نگر هندی است که زندگی بهتر، سالم و شاد را به ارمغان می‌آورد. از آن دوران طلایی که بگذریم، باید بگوییم موسیقی بخشی از فرهنگ مردم هندوستان است. در ودا نیز، موسیقی از جایگاه ارزنده‌ای برخوردار است. سامودا<sup>۱</sup>، نوعی کامل از موسیقی است. دوشاهای مختلف مثل واتا<sup>۲</sup>، پیتا<sup>۳</sup> و کافا<sup>۴</sup> را می‌توان از طریق موسیقی درمانی به خوبی کنترل کرد. آهنگ نویسان بزرگ موسیقی کلاسیک هندی، سال‌ها روی موسیقی درمانی تحقیق کرده‌اند. بر اساس افسانه‌های پیشینیان، موسیقی کلاسیک استاد تیاگاراچا<sup>۵</sup> مرده را زنده می‌کرد.

می‌گویند موسیقی روی غده هیپوفیز تأثیر می‌گذارد که ترشحات آن سیستم عصبی و در نتیجه گردش خون را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برای شفابخشی از طریق موسیقی لازم است سلول‌های بدن را با آن به ارتعاش در

۱-Samveda

۲-Dosha

۳-Vata

۴-Pitta

۵-Kapha

۶-Thyagaraja

# Shiraz-Beethoven.ir

## ۱. هیجان‌ات و مغز

موسیقی هماهنگی و هارمونی جهان آفرینش را به عالم صغیر وجودمان می‌آورد. موسیقی در واقع همان هماهنگی زندگی است. درون انسان هم که خود، بخشی از جهانی بزرگ است، نوعی تارهای موسیقی و یا شبیه آن وجود دارد که در ضربان قلب و ارتعاشات صدا تجلی پیدا می‌کند. سلامتی و بیماری، و خوشی و ناخوشی انسان نشان می‌دهد حیات او از موسیقی بهره مند است یا خیر.

سخنی عارفانه از عنایت خان<sup>۱</sup>

نمی‌توان دقیق حدس زد بنی‌آدم برای اولین بار چه زمان به موسیقی روی آورد و آن را درک کرد. بسیاری از کسانی که در این زمینه تحقیق می‌کنند اعتقاد دارند، موسیقی، آواز و رقص وسایلی ارتباطی دوران پیش از شکل‌گیری زبان بوده‌اند. بچه‌ای که هنوز به دنیا نیامده است نشان می‌دهد همه انسان‌ها قادرند در برابر موسیقی ریتم‌دار از خود واکنش و پاسخ‌های حرکتی نشان دهند. حتی خود مادرها نیز اینچنین هستند.

در دوره نوزادی، سر و صداها و گریه نوزاد، پاسخی از جنس موسیقی است. افزایش و کاهش الگوهای زمزمه مادر نیز در تمامی جوامع و فرهنگ‌ها مشابه است. با گذشت زمان، کیفیت موسیقی، ریتم و زیر و بمی صدا به تدریج به شکل‌گیری زبان و قدرت تکلم منجر شد. این ویژگی‌ها به ترتیب و پشت سر هم و عمدتاً در نیمکره چپ مغز شکل گرفته‌اند. این قسمت از مغز در دو تا چهار سالگی تا حد زیادی رشد می‌کند. ظرفیت و قابلیت ذاتی مغز در تفسیر

<sup>۱</sup> -Inayat Khan

## ۸. قدرت آواز و نوا

موسیقی انواع زیادی دارد که هر کدام اتصال میان ذهن و جسم را تقویت می‌کند. مانترای شفابخش، آواز و تجسم و صورت خارجی، ریشه باستانی و گمنام دارند، اما در طول تاریخ دیده شده‌اند و در تمام فرهنگ‌های بزرگ جهان، از جمله هندو، صوفی و غیره، وجود داشته‌اند. آواز می‌تواند جهان بشری را به جهان ابدی وصل کند. آواز به انسان اجازه می‌دهد تا جهان ژرف‌تری را که در آن حیات جریان دارد، لمس کند. آواز ریتم منظمی ندارند و بر اساس ترکیب تنفس ما با الگوهای آوایی واکه‌ها و اصوات تقویت شده استوار است.

نوا شکلی توانمند از آواز و دارای تعاریف زیادی است. لورل الیزابت کیز<sup>۱</sup>، از پیشروان شفابخشی و مؤلف کتاب *نوا، قدرت خلاقانه اصوات*، می‌گوید: "آوا و نوا، روش باستانی شفابخشی است؛ شیوه‌ای است که به راحتی در افراد الگوهای هماهنگ احیا می‌کند."

دان کمپبل نوا را این‌گونه توصیف می‌کند: "صدای ساده، قابل شنیدن و به اندازه‌ای طولانی که بتوان آن را تشخیص داد. نوا نوع هوشیارانه صوت است که از نفس و صدای مان بهره می‌برد."

جان بیولیو<sup>۲</sup>، نویسنده کتاب *موسیقی و صوت در هنر شفابخشی* می‌گوید: "نوا، فرآیندی ساده و طبیعی است که باعث ایجاد اصوات شفاهی و در نتیجه توازن می‌شود. نوا اصواتی است که با ابراز کردن در ارتباط است نمی‌توان برای آن معنای دقیقی ذکر کرد."

۱-Laurel Elizabeth Keyes

۲-John Beaulieu

## ۶. کاربرد صدای خودانگیز در یوگا

مارسیا گلدبرگ<sup>۱</sup> بیش از ۲۰ سال است که سراسر آمریکای شمالی در زمینه یوگا، مدیتیشن، هماهنگی معنوی و تأدیب نفس کارگاه و دوره آموزشی برگزار می‌کند. وی با توسعه روش خود مبنی بر ترکیب منحصر به فرد صدا و وضعیت‌های قرار گرفتن تجربه شخصی چندین ساله و مطالعاتش در زمینه یوگا را با دانش صوت و قدرت آن ترکیب کرده است.

مارسیا ابتدا مطالعه روی یوگا را با گروهی شروع کرد که در اتاقی مدور با هم ملاقات می‌کردند. این اتاق با نور ستارگان و شمع روشن می‌شد. "دور هم حلقه می‌زدیم و می‌نشستیم. با هر بازدم، صدایی ایجاد می‌شد که همان صدای Om است. زمانی که کارمان تمام می‌شد، متوجه می‌شدم یک ساعت گذشته است، ولی احساس می‌کردم فقط پنج دقیقه گذشته است. با استفاده از این صدا وارد جهانی هماهنگ و آرام می‌شدم که در آن چیزی به نام زمان وجود نداشت. هنوز هم این آرامش را به خاطر می‌آورم.

البته نمی‌دانستم در واقع یکی از قسمت‌های نادا یوگا را تمرین می‌کردیم که استفاده عبارت است از ارتعاش صدای خود زاد برای کشاندن آگاهی به درون مان به منظور تجربه لایه‌های عمیق‌تر وجود. در سال‌های اخیر، همچنان از طریق نواهای مختلف (به کارگیری واژه‌های صوتی ممتد)، قدرت صدا را مورد تحقیق قرار داده و رابطه صدا با وضعیت‌های رسمی قرارگیری بدن را بررسی کرده‌ام."

مارسیا اعتقاد دارد، به کارگیری نوا همراه یوگا مزایای متعددی به همراه دارد. از لحاظ روانشناسی، نوا، فشار را از مناطق خاصی رها ساخته، باعث آرامش و انرژی می‌شود و تنفس عمیق را همراه بازدم‌های ممتد تقویت می‌کند.