МУЗЫКАЛЫҚ ТЕРАПИЯДАҒЫ ДЫБЫСТАРДЫҢ МАҢЫЗЫ

«Шипалы алты дыбыс»

1. Өкпе дыбысы. Тәжірибе осы дыбыстан басталады. Өкпеде өмір сүретін жағымсыз көңіл-күй: қамығу, күйзелу. Өкпеде өмір сүретін жағымды қасиеттер: адамгершілік, қайрат, ерлік. Өкпені қалпына келтіру үшін жағымсыз көңіл-күйді «Сссссс…» - деген дыбыспен қуып шығады. Бұл қайнаған шәйнектің буы шыққандағы дыбысқа ұқсас. Дыбысты белсенді түрде күшейте түсеміз. Өкпенің түсі сәл металға ұқсаған ақшыл. Қиялымызда өкпеміздің ашық ақ түсті мөлдір болғанын елестетуіміз қажет. Жағымсыз эмоциялардың одан біртіндеп шығып жатқанын елестетіп, оны тазарта түсеміз. Өкпе дыбысы суық тигенде де ем.

2. Бүйректер дыбысы. Оған сәйкестісі көгілдір түс пен «Чууууу…» дыбысы. Оны балауыз шамды өшіргендей әйтпесе, саусағымызға үрлегендей жасағанымыз дұрыс. Бүйректе ылғалды салқын қуат жиналатындықтан, оны үрлеп шығаруға тиістіміз. Бүйректе тұрақтайтын әсерлер: қорқыныштар, сабырлылық пен нәзіктік және сенім. Бүйректер дыбысын жасау арқылы мазасыздық пен қорқыныштан құтылуға, шаршағанды басуға, бас ауруын жазуға болады.

3. Бауыр дыбысы. Бұл ағзаға ашық жасыл түс, «Шшшшш…» дыбысы сәйкес. Мұнда ашу-ыза тәрізді жағымсыз, мейірімділік, қайырымдылық сияқты жағымды көңіл-күйлер 68 орнығады. Бауыр дыбысын айтқанда да ашу-ыза басылмаса, ауызды кермек дәм ашытса, жаттығуды тоғыздан 36 ретке дейін жасау керек. Даос ұстаздары айтады: «Егер бауыр дыбысын 36 рет қайталағанда да өзіңізді ренжіткен адамға деген ренішіңіз басылмаса, ол адамды ұялмай ұрып алуыңызға болады», - деп. Әрине бұл қалжың ғой. Әйтпесе, 36 рет жаттығу жасағанда барлық ашу-ыза сейіледі де.

4. Жүрек дыбысы. Оның жағымсыз эмоциясы – қатігездік, менмендік. Жағымды эмоциясы – қуаныш, махаббат. Дыбысы: «Хааааа…». Қыста қырауланған терезенің мұзын еріту үшін үрлегеніңізді елестетіп, дыбыс шығарыңыз. Сонда жүрегіңіздің де артық әсерден мұз ерігендей арылып жатқаны қиялыңызда көрініс тапсын. Мұнан кейін жүрегіңізді қуаныш сезіміне толы қызыл түстің жайлап алатыны анық Бұл жаттығу тамақ ауырғанда, салқын тигенде, қызылиек ісінгенде, жүрек ауырғанда, жүйке қозғанда аса пайдалы.

5. Көкбауыр дыбысы. Ден қою, тұрақтылық, адалдық тәрізді жағымды, мазасыздық сияқты жағымсыз көңіл-күйдің мекені. Дыбысы аздап алқыммен айтылатын «Хууууу…». Ашық сары түсті көкбауырды елестете отырып, демді сыртқа шығарғанда осы дыбыс айтылады. Сол сәт көкбауырымызбен сөйлесіп, өзімізге деген сенімділік пен сабырлықты орнықтырамыз. Жаттығу әсерін үдете түсу үшін ішке қолды қояды. Бұл дыбыс қорыту бұзылғанда, жүрек айнығанда да шипалы.

6. Ең соңғы ағза – «Үш есе қуаты бар жылытқыш». Дыбысы – «Хиииии…». Бұл құрамдас ағзаны белсенді ету үшін қолдар жоғары көтеріліп, төбеден тізеге дейін денені сипап өтеді. Бұл кезде қол денеге тигізілмейді. Яғни, денені салқын леппен тазартқандай, тәнді артық қозудан арылтқандай сезімге бөлену қажет. Мұнан кейін тыныққандай сезіну басталады. Бұл дыбыс жаттығуы тәннің барлық деңгейіндегі температураны реттеуші. Денеге жылуды бірыңғай етіп бөлу ағзаны тыныштандырады, ұйқыны жақсартады, стресті жояды. Осы дыбыс арқылы ішкі қозудан, ұйқысыздықтан құтылуға болады