

НАУКА • ПРАКТИКА • ИСЦЕЛЕНИЕ

# СИЛА ТВОЕГО ГОЛОСА

Как голос помогает  
лечить тело,  
снимать напряжение  
и восстанавливать  
энергию



Исцеляющая  
сила звука



Голос и тело:  
неразрывная связь



Практики,  
которые работают



Дыши. Говори. Пой.  
Будь здоров!

## АННА АРТМАН

ГОЛОСОВОЙ ПРАКТИК  
И ИССЛЕДОВАТЕЛЬ ЗВУКА



Анна Артман  
**Сила твоего голоса**

«Автор»

2026

## **Артман А.**

Сила твоего голоса / А. Артман — «Автор», 2026

Как голос помогает лечить тело, снимать напряжение и восстанавливать энергию  
Книга о том, как звук и голос становятся инструментом исцеления.  
Наука, практика и личный опыт — в одном издании. Для всех, кто хочет  
понять связь между голосом, телом и здоровьем. Исцеляющая сила звука  
Голос и тело: неразрывная связь  
Практики, которые работают  
Дыши. Говори. Пой.  
Будь здоров!

## Содержание

Предисловие. Тот самый голос, которого вы боитесь (и зря)	5
Глава 1. Просто о сложном: почему человеческий голос — настоящее чудо	6
Как мы вообще говорим?	7
Почему все голоса разные?	8
Голос и здоровье	9
Может ли голос измениться?	10
Интересные возможности	11
Берегите свой инструмент	12
Глава 2. Музыка, которая лечит: как мелодии становятся медициной	13
А что это вообще такое — музыкальная терапия?	14
Мировой опыт: как музыка спасает там, где таблетки бессильны	15
Хип-хоп против травмы	16
Джеймс, для которого музыка — это жизнь	17
Музыка и травма: когда звук лечит душу	18
Российская школа: от Бехтерева до нейротехнологий	19
Академия музыкотерапии и доктор Шушарджан	20
От классики до нейронаук: традиция, о которой вы не знали	21
Федеральный центр мозга: музыка в помощь пациентам с инсультом	22
Онкология и живая скрипка: история из НМИЦ радиологии	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Анна Артман

## Сила твоего голоса

### Предисловие. Тот самый голос, которого вы боитесь (и зря)

Если вы открыли эту книгу, значит, ваш голос хотя бы раз вас подводил. Или вы — его. А может, вам просто интересно, почему одно человеческое «А» может и ранить, и лечить, и заставить плакать, и рассмешить истерикой в пустой комнате.

Добро пожаловать в мир, где голос — это не просто звук. Это ваш личный инструмент, древнее оружие шаманов, секретный ключ к нервной системе и, если честно, тот ещё тролль.

В этой книге мы не будем учить вас «правильно дышать», чтобы вы заскучали на третьей странице. Вместо этого:

разберём по косточкам феномен человеческого голоса — почему он уникален, почему вы не слышите

себя так, как другие, и при чём тут кости черепа;

заглянем в древние культуры — от египетских жрецов до сибирских шаманов, которые лечили звуком

задолго до МРТ и антибиотиков;

увидим, как музыка становится медициной — от реабилитации после инсульта до хип-хопа против

травмы;

выясним, какие болезни выдают себя через охриплость, дрожь или гнусавость (спойлер: иногда го-

лос умнее врача);

освоим реальные упражнения — для тех, кто восстанавливается после стресса, операций или про-

сто устал быть «тихим»;

и, конечно, посмеёмся над голосом — потому что если не уметь шутить над своим фальшивым «ля»,

терапия не поможет. Здесь нет заумных формул и обещаний «золотого тембра за три дня». Есть честная смесь науки, практики, древней магии и лёгкого хулиганства.

Главное правило: никакого шепота (он вреднее крика), никакого насилия над собой и никаких скучных лекций.

Голос — это не вещь, которую нужно починить. Это живой партнёр. Иногда капризный, иногда смешной, иногда уставший. Давайте просто научимся его слушать.

А он — зазвучит.

С удовольствием и вибрацией, ваша Артман.

## **Глава 1. Просто о сложном: почему человеческий голос — настоящее чудо**

Вы говорите каждый день, даже не задумываясь, какой сложный и удивительный механизм при этом работает. А ведь человеческий голос — это уникальный инструмент, которого нет больше ни у одного существа на планете.

## Как мы вообще говорим?

Представьте себе музыкальный инструмент, у которого есть:

Воздушный насос — лёгкие

Генератор звука — гортань с голосовыми складками (их раньше ошибочно называли связками)

Резонаторы — глотка, рот, носовая полость

Артикуляторы — язык, губы, зубы, нёбо

Когда вы выдыхаете воздух, голосовые складки смыкаются и начинают вибрировать — от 85 раз в секунду (низкий мужской голос) до 300 и более (высокий женский или детский). Возникает звук, который затем окрашивается в ротоглотке и превращается в понятные слова.

## Почему все голоса разные?

Ни у кого нет идентичного голоса — как отпечатков пальцев. На уникальность влияют:

Размер и форма гортани — у мужчин она крупнее, поэтому голос ниже

Плотность смыкания складок — даёт разную звонкость

Привычки — мы даже не замечаем, но говорим с определённой громкостью, темпом и интонацией

Эмоции — испуг, радость, усталость мгновенно меняют звучание

Забавный факт: вы никогда не слышите свой голос таким, каким его слышат другие.

Когда вы говорите,

звук доходит до ваших ушей не только через воздух, но и через кости черепа. Поэтому в записи ваш голос кажется чужим и странным.

## **Голос и здоровье**

По голосу можно многое понять о человеке. Осиплость может говорить о простуде или перенапряжении. Гнусавость — о насморке или проблемах с нёбом. Дрожащий голос — о стрессе или возрасте. Неслучайно врачи иногда просят сказать «А-а-а»: вибрация голосовых складок показывает состояние дыхательных путей.

## **Может ли голос измениться?**

Конечно! Подростки переживают мутацию голоса («ломку») — у мальчиков она особенно заметна, голос может «скакать» с баса на дискант посреди фразы. У взрослых голос меняется от курения, гормональных сдвигов, тренировок — оперные певцы нарабатывают силу и тембр годами. А с возрастом складки становятся тоньше, и голос теряет звонкость.

## **Интересные возможности**

Люди с абсолютным слухом могут определить высоту любого звука — в том числе шума чайника или собственного голоса. Вокалисты используют режим «обертонового пения», когда одновременно слышны основной тон и его «тени» — получается то самое горловое пение народов Севера и Тибета.

А есть голосовые актёры, способные говорить голосом ребёнка, старика, монстра или трещащего радиодиктора — просто меняя резонаторы и смыкание складок.

## **Берегите свой инструмент**

Врачи-фониатры (специалисты по голосу) предупреждают: большинство проблем от перенапряжения. Кричать в шумной компании, шептать часами (это даже вреднее крика!), говорить на морозе — всё это травмирует голосовые складки. Лучшее лекарство — тишина и тёплое питьё.

Ваш голос — это не просто способ передать информацию. Это музыка вашей личности, уникальная и неповторимая. Прислушайтесь к нему сегодня — возможно, вы услышите то, чего раньше не замечали.

## **Глава 2. Музыка, которая лечит: как мелодии становятся медициной**

Представьте себе: вы приходите к врачу, а он вместо рецепта предлагает вам... спеть. Или сыграть на барабане. Или просто лечь и послушать Баха. Нет, это не сеанс у нетрадиционного целителя и не сюжет фильма-фэнтези. Это реальность, которая называется музыкальная терапия.

И да, у неё есть доказательная база, серьёзные научные исследования и даже собственные патентованные технологии. Музыка здесь — не «приятное дополнение», а рабочий инструмент, который меняет химию мозга, восстанавливает речь после инсульта и помогает детям с аутизмом впервые посмотреть в глаза другому человеку.

Давайте разберёмся, как это работает. Без занудства, но с фактами. И, конечно, с примерами — как с далекого Запада, так и из нашей отечественной практики.

## **А что это вообще такое — музыкальная терапия?**

Если коротко: это не просто «послушайте Моцарта, и вам станет легче». Хотя и это тоже работает, но только как верхушка айсберга.

Музыкальная терапия — это клинически обоснованное вмешательство, в котором музыку используют для достижения конкретных терапевтических целей. Восстановление речи после инсульта, снижение тревоги у онкологических пациентов, развитие коммуникации у детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) — вот это настоящая работа музыкального терапевта. И нет, он не просто «человек с гитарой, который поет песенки». Это специалист с медицинским или психологическим образованием и дополнительной квалификацией.

Интересно, что музыкальная терапия делится на два больших направления:

Пассивная (рецептивная) — вы слушаете. Терапевт подбирает программу, которая влияет на ваше со-

стояние: снимает тревогу, нормализует сон, снижает боль.

Активная (продуктивная) — вы сами создаете музыку. Поете, играете на инструментах, импровизи-

руете. Вот здесь и происходит самая магия. Исследования показывают: активное музицирование задействует практически все отделы мозга одновременно. Это как фитнес для серого вещества, только веселее.

## **Мировой опыт: как музыка спасает там, где таблетки бессильны Сердце, которое стало ритмом для всех**

Начнём с трогательного примера из Стэнфордского детского госпиталя (США).

Представьте: ребенок лежит в больнице. Вокруг — капельницы, аппараты, белые стены. Ощущение контроля над жизнью стремится к нулю. И тут приходит музыкальный терапевт с... электрокардиографом?

Да. Специалист записывает сердцебиение ребенка с помощью приложения для ЭКГ. Всего 15 секунд. Потом этот звук — мягкий, пульсирующий — превращают в музыкальную петлю, которая заполняет комнату. И начинается джем-сейшн.

Ребенок, чье сердце только что стало ритмом для всей группы, берет в руки шейкер или стальной язычковый барабан. Его родители подхватывают. Другие дети в палате — тоже. Тот самый ритм, который обычно скрыт

внутри тела, вдруг становится общим. Коллективным. Живым.

Это программа под названием «Наши творческие сердца». Ее цель — не выступление на сцене, а восстановление чувства надежды и устойчивости. Ребенок не просто «отвлекается» от болезни — он в буквальном смысле становится центром вселенной. На несколько минут больничная палата превращается в студию звукозаписи, а пациент — в диджея собственного сердца.

И знаете что? Это работает. Исследования показывают, что такие сессии снижают тревогу, улучшают настроение и, что критически важно, дают ребенку ощущение контроля там, где обычно всем управляют врачи.

## **Хип-хоп против травмы**

Другой пример — с другого континента, хотя и по другому поводу. В католической школе Святой Троицы в Великобритании запустили программу с говорящим названием «Исцеление хип-хопом».

Ученики школы пережили тяжелую травму. Кто-то потерял близких, кто-то столкнулся с семейным насилием, кто-то просто не справляется с грузом подростковых проблем, наложившихся на внешние обстоятельства. Им предложили... написать рэп.

Да-да. Под руководством учителя рисования (неожиданный поворот, правда?) и приглашенных музыкаль-

ных продюсеров ребята приходят в настоящую студию звукозаписи и превращают свою боль в тексты. И в биты. И в песни, которые потом звучат на всю школу.

В чем тут терапевтический эффект? В том, что травма перестает быть чем-то постыдным, что прячут глубоко внутри. Она выносится на свет, обретает форму, ритм и рифму. Авторство переживания возвращается к самому человеку. И это — мощнейший шаг к исцелению.

## **Джеймс, для которого музыка — это жизнь**

А вот пример из практики крупнейшей британской организации в этой сфере — Nordoff Robbins. У них за плечами 60 лет работы и тысячи историй. Одна из них — про 14-летнего Джеймса.

У Джеймса ДЦП и трудности в обучении. Его мама говорит: «Когда нет музыки, от Джеймса не добьешься и двух слов. Он не любит знакомиться с новыми людьми, избегает зрительного контакта. Там, где нет музыки, нет и Джеймса».

Но стоит сесть за инструмент — и мальчик преображается. Он начинает играть, улыбаться, взаимодействовать с терапевтом. Не говорить — музицировать. И через музыку — возвращаться в контакт с миром.

Метод Nordoff Robbins основан на импровизации. Терапевт не учит ребенка «правильно играть». Он вступает с ним в диалог на языке звуков. И для детей с аутизмом или тяжелыми нарушениями развития это часто единственный мост к другому человеку.

Исследования подтверждают: импровизация помогает детям с РАС удерживать внимание, получать удовольствие от взаимодействия и — главное — устанавливать связь.

## **Музыка и травма: когда звук лечит душу**

Отдельного разговора заслуживает работа с травмой. И здесь у нас есть очень свежее исследование — 2025 года, опубликованное в авторитетном журнале *The Arts in Psychotherapy*.

Речь идет о детях, переживших террористическую атаку 7 октября 2023 года в Израиле. Тысячи семей были перемещены, дети видели ужасные вещи. И одним из инструментов помощи стала... запись музыки.

Да, обычная студийная запись. Терапевт работал с 8-летним мальчиком и его родителями. Они вместе играли, импровизировали, а потом записывали результат. И этот процесс — от первого неуверенного звука до готового трека — стал способом пережить травму.

Что здесь произошло? Ребенок, который чувствовал себя беспомощным, вдруг стал автором. Творцом. Он мог услышать себя со стороны, осознать: «Это сделал я». А участие родителей в процессе восстановило нарушенные травмой семейные связи.

Исследователи подчеркивают: запись в музыкотерапии — это не просто «сувенир на память». Это инструмент восстановления нарратива. Травма часто разрушает способность человека рассказывать свою историю связно. А запись помогает собрать разрозненные куски в единое целое.

## **Российская школа: от Бехтерева до нейротехнологий**

А теперь давайте посмотрим правде в глаза: в России с музыкотерапией тоже все серьезно. Более того — у нас есть свои школы, свои методы и даже патенты.

## Академия музыкотерапии и доктор Шушарджан

Если в мире музыкотерапии есть имя, которое обязан знать каждый, кто интересуется этой темой, то это Сергей Валерьянович Шушарджан. Доктор медицинских наук, профессор, ректор Академии медицинской реабилитации, клинической психологии и музыкотерапии. Именно он создал одну из первых в мире научных школ музыкальной терапии, признанных на международном уровне.

В чем суть его подхода? Шушарджан и его коллеги не просто «применяют музыку». Они изучают ее влияние на молекулярном уровне. Оказывается, правильно подобранные акустические воздействия могут влиять на выработку нейромедиаторов, гормонов и даже менять электрическую активность мозга.

Один из самых интересных результатов — технология «Meso-Forte». Это метод музыкально-акустической психотерапии, который сочетает специально скомпонованные звуковые частоты с психотерапевтическим воздействием. Эффект? Снижение тревоги, нормализация сна и даже омолаживающий эффект (да-да, вы не ослышались).

Но самое, пожалуй, прорывное — это комбинированная музыкально-лекарственная терапия. Шушарджан запатентовал метод, в котором музыка усиливает действие лекарств. Звучит как фантастика, но за этим стоят годы исследований и клинических испытаний. Суть простая и гениальная: определенные частоты и ритмы могут изменять проницаемость клеточных мембран, делая рецепторы более чувствительными к действующему веществу. Как результат — можно снизить дозировку препарата, уменьшив побочные эффекты,

и при этом получить тот же терапевтический результат.

Представьте: вы лечите бессонницу. Вместо того чтобы пить ударные дозы снотворного, вы слушаете специальную программу — и препарата нужно в два раза меньше. Это не альтернатива медицине. Это усиление медицины. Умные технологии исцеления, как их называет сам автор.

## **От классики до нейронаук: традиция, о которой вы не знали**

Кстати, российская школа музыкотерапии имеет глубокие корни. Еще в 1916 году великий физиолог Владимир Бехтерев (тот самый, чьим именем названа знаменитая клиника) писал о лечебном и гигиеническом значении музыки. А в 1898 году Иван Догель опубликовал исследование о влиянии музыки и цветов спектра на нервную систему человека и животных.

То есть наши ученые задумались о том, как звук лечит мозг, еще до того, как появились первые ЭЭГ. И сейчас эта традиция продолжается на новом уровне — с применением нейротехнологий, цифровых платформ для когнитивной тренировки и методов объективной оценки эффективности.

## **Федеральный центр мозга: музыка в помощь пациентам с инсультом**

В Москве, в Федеральном центре мозга и нейротехнологий ФМБА России, музыкотерапия — не экзотика, а рутинная практика. С 2020 года здесь проводятся терапевтические музыкальные вечера для пациентов круглосуточного стационара.

Что это значит? В малый атриум центра приглашают профессиональных музыкантов и вокалистов. Пациенты — люди, перенесшие инсульт, с онкологическими заболеваниями ЦНС, с тяжелыми нарушениями речи и движений — слушают, а часто и подпевают знакомые песни.

Казалось бы, что тут особенного? Просто концерт. Но данные метаанализов (то есть исследований, обобщающих результаты десятков других исследований) показывают: музыкотерапия эффективно восстанавливает речевую функцию при постинсультной афазии — состоянии, когда человек понимает речь, но не может говорить.

И дело тут не только в эмоциональной поддержке (хотя и она важна). Пение активирует те зоны мозга, которые отвечают за речь, но расположены в другом полушарии. Это как обходной путь: если «прямая дорога» разрушена инсультом, музыка помогает проложить новую.

Главный врач центра Раиса Таирова добавляет: для пациентов с опухолями мозга музыка улучшает качество жизни, снижает тревогу и выраженность депрессии.

## **Онкология и живая скрипка: история из НМИЦ радиологии**

А вот еще один пример из нашей практики, уже не из Москвы. В НМИЦ радиологии (это ведущий онкологический центр) провели первый сеанс музыкальной терапии для пациентов, проходящих химиотерапию.

Что сделали? Пригласили скрипачку. Пока пациентам вводили препараты, в палате звучал живой Бах. И пение — сольное, без инструмента, чистое человеческое.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.