

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

<https://litres.ru/74146294>

SelfPub; 2026

Аннотация

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	7
Как мы вообще говорим?	8
Почему все голоса разные?	9
Голос и здоровье	10
Может ли голос измениться?	11
Интересные возможности	12
Берегите свой инструмент	13
Глава 2. Музыка, которая лечит: как мелодии становятся медициной	14
А что это вообще такое — музыкальная терапия?	15
Мировой опыт: как музыка спасает там, где таблетки бессильны	17
Хип-хоп против травмы	19
Джеймс, для которого музыка — это жизнь	20
Музыка и травма: когда звук лечит душу	21
Российская школа: от Бехтерева до нейротехнологий	23
Академия музыкотерапии и доктор Шушарджан	24

От классики до нейронаук: традиция, о которой вы не знали	26
Федеральный центр мозга: музыка в помощь пациентам с инсультом	27
Онкология и живая скрипка: история из НМИЦ радиологии	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

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 заскучили 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 голос умнее врача);

освоим реальные упражнения — для тех, кто восстанавливается после стресса, операций или просто 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 рото-глотке 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 «те-ни» — 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 барабанах. 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 вер-хушка 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 состояние: снимает тревогу, нормализует сон, снижает боль.

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

гает 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.