

เสียงเพลงรักษาโรคได้นะ....ฟังเพลงหนึ่งกำลังใจฝน ธนสุนทร

นำเสนอเมื่อ : 7 มิ.ย. 2552

เสียงเพลงรักษาโรค

การวิจัยในต่างประเทศพบว่าโน้ตดนตรีบางตัวในคลื่นความถี่ต่ำจะสามารถเปลี่ยนสีและขนาด ของเซลล์เม็ดเลือดได้ เช่น โน้ต A สามารถเปลี่ยนเม็ดเลือดจากสีแดงเป็นสีชมพู โน้ต C ทำให้ เซลล์ยืดยาวขึ้น โน้ต E ทำให้รูปร่างเซลล์กลมขึ้น นอกจากนี้โน้ตระหว่าง A-B ในคลื่นความถี่ ประมาณ 400-480 Hz สามารถทำให้เซลล์มะเร็งแตกสลายได้ถึงได้มีการนำเอาเสียงดนตรี มาใช้ในการรักษาโรค โดยเฉพาะโรคอหิวาต์ชิม เด็กที่เป็นโรคอหิวาต์ชิมที่ไม่สามารถพูดจาสื่อสาร ได้ เมื่อเข้ารับการรักษาโดยการใช้เสียงดนตรีประกอบกับแสงสี



คาดกันว่าคลื่นความถี่ตัวโน้ตดนตรีบางตัวจะมีคลื่นความถี่เดียวกับเซลล์บางตัวหรือเซลล์บางชนิดในร่างกาย เมื่อคลื่นความถี่บรรเลงเป็นคลื่นความถี่เดียวกัน ร่างกายก็จะปรับสมดุลได้ เพลงที่ไซควาร์เป็นดนตรีบรรเลง อาจเป็นเพลงคลาสสิก หรือเพลงบรรเลงแบบไทยเดิมก็ได้ นั่งฟังในห้องเงียบๆ ทำให้สบาย หายใจเบาๆ ลึกๆ แล้วในขณะที่ฟังเพลงให้กำหนดจิตตามเสียงดนตรีไปจนสุด การกำหนดจิตนี้ให้กำหนดตรงบริเวณคทาที่ ๓ หรือบริเวณเหนือหัวใจ ถ้าในเพลงมีเสียงจิ้ง คุณอาจจะใช้จิตตามเสียงจิ้งไปจนสุดเสียง คุณจะสังเกตเห็นว่าเสียงจิ้งมีคลื่นสั้นสะเทือนซึ่งจะตั้งอยู่เป็นเวลาพอสมควรและคลื่นนี้จะมากจะพบกับบางส่วนของร่างกายคุณ ทำให้คุณรู้สึกเจ็บบริเวณนั้น คุณอาจจะถามว่าจะตามเสียงเครื่องดนตรีชิ้นไหนดี ในเมื่อเพลงแต่ละเพลงมีเสียงเครื่องดนตรีหลายชิ้น อันนี้แล้วแต่คุณ



ถ้าคุณฟังดนตรีคุณเห็นว่าเครื่องดนตรีทุกชิ้นจะบรรเลงเดียวกัน คุณตามเสียงเพลงนั้นไป แล้วอาจจะมีส่วนหนึ่งหรือบางช่วงที่มีเสียงดนตรีชิ้นใดชิ้นหนึ่งดังเด่นกว่าชิ้นอื่น คุณก็ตามเสียงดนตรีชิ้นนั้นไป จนสุดเสียง ตราบใดที่คุณตั้งใจให้สบาย แล้วใช้จิตตามไป ไม่ต้องไปซีเรียสกับมันมาก คุณจะเริ่มสังเกตเห็นว่ามีบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นในร่างกาย เช่นคุณอาจจะรู้สึกว่ามีอะไรมากระทบที่คอคุณเป็นจังหวะ และมีความรู้สึกเหมือนคนกระหายน้ำ หรือบางคนอาจจะมีความรู้สึกว่ามีคลื่นสั้นสะเทือนอยู่บริเวณคทา บางคนอาจจะรู้สึกโล่งโปร่งบริเวณศีรษะเหมือนกับว่าคลื่นพลังงานความเครียดได้ไหลออกจากศีรษะ ข้อสำคัญคือ การใช้จิตตามเสียงเพลงไป และเลือกเพลงที่เหมาะสม

ถ้าคุณเลือกเพลงที่ถูกต้องเหมาะสมคุณสามารถใช้เสียงเพลงรักษาโรคให้ตัวเองได้ มีข้อแนะนำว่าผู้ที่ไม่ค่อยแข็งแรงควรเลือกดนตรีที่ค่อนข้างคึกคักหน่อย และมีเสียงจังหวะกลอง ดนตรีที่เหมาะสมกับจักระหัวใจมักจะเป็นเพลงร็อกหวานชื่น ฟังแล้วเกิดความรู้สึกโรแมนติก ดนตรีที่เหมาะสมกับคุณเครียดคือดนตรีที่ฟังแล้วมีความรู้สึกโล่ง สมองปลอดโปร่ง ถ้าฟังเพลงแล้วเกิดอาการเครียด หนาวๆ กวนประสาท ก็แสดงว่าเสียงเหล่านั้นมีคลื่นที่ต่างจากคลื่นของคุณ การวิจัยในประเทศอังกฤษ โดยการใชเสียงเพลง ของ โมซาร์ท (Mozart) เปิดให้นักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว และปัญหาการเรียนรู้อันทุรกันดาร พบว่าเด็กเหล่านี้เรียนดีขึ้นมาก และตั้งใจเรียน พฤติกรรมที่ก้าวร้าวก็เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น เสียงเพลงจึงน่าจะมีผลกับพฤติกรรมนักเรียนของคุณเราด้วย

ข้อมูลจากนิตยสารหญิงไทย

