

# ЗВУК И ТЕРАПИЯ

*Современные  
методы.  
Научно доказано*



**ВЫПУСК 1  
2026 | АПРЕЛЬ**

# СОДЕРЖАНИЕ

- 04 Приветствие от организаторов  
**СВЕТЛАНА ПУЗАН**  
"Как выйти из тревожности в состояние для эффективных решений"
- 07 **НАТАЛИЯ ДОРДНЯЯ**  
"Нейродинамика голосообразования: как физиологический ответ нервной системы определяет качество голоса"
- 12 **ЕЛЕНА КРЕМЕШКОВА**  
"Паттерны дыхания. Беззвучная помощь себе в момент стресса"
- 16 **ВИКТОР ОГУЙ**  
"Влияние звука и вибрации поющих чаш на психофизиологическое состояние человека: стандартизированный подход в восстановительной медицине"
- 20 **АННА СИНАТОРОВА**  
"Камертоны: вибрация, возвращающая гармонию телу и сознанию"
- 22 **ДАРЬЯ СЁМУХА**  
"Шаманский бубен как инструмент звукотерапии: влияние на здоровье и состояние человека"
- 24 **ВАЛЕНТИНА МАЙМАН**  
"Кристалльный резонанс: как хрустальные чаши перестраивают нашу биологию"
- 28





## **АНТОН ЧЕРЕПАНОВ**

“Музыкальная терапия как инструмент восстановления внутреннего баланса.  
Регуляция состояний музыкой”

**32**

## **АЛЕКСАНДР ДОРОШКЕВИЧ**

“Билотерапия: фундаментальные частоты,  
воздействующие на нейрофизиологию”

**35**

## **ЕЛЕНА ВАСИЛЬЕВНА АЛЕКСЕЕВА, МАТВЕЙ АФАНАСЬЕВИЧ АЛЕКСЕЕВ**

“Аспекты эффективности в медитативно-образной варганотерапии”

**38**

## **HEALINGBOWL**

“Методика Сурикова В.П. по профилактике стрессовой нагрузки и нормализации  
функционального состояния организма”

**42**

# ПРИВЕТСТВИЕ



## ДАРЬЯ СЁМУХА

Организатор конференции,  
редактор журнала,  
звукотерапевт

Звукотерапия уходит корнями в глубокую древность, однако современные методики и инновации обеспечили новый подход и прочтение, актуальное к повседневным задачам горожан.

Терапия звуком и голосом, вибрацией становится более доступной и имеет устойчивую доказательную базу.

Мы создали новый формат интерактивный научно-практической конференции, чтобы ее участники могли узнать актуальные факты и результаты исследований, в режиме прямого времени испытать действие инструментов и голосвых практик на себе.

## ЗВУКОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

# ПРИВЕТСТВИЕ

**ДЕНИС ТИМБАЛ**

Организатор конференции



**ПЕРВОЙ  
ИНТЕРАКТИВНОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ  
“ЗВУК И ТЕРАПИЯ:  
НАУКА, ПРАКТИКА,  
ПОМОЩЬ”  
БЫТЬ!**

Верю в то, что при современных скоростях жизни, повышенном уровне инфошума и стресса важно популяризировать научно обоснованное применение звука, голоса и тишины как способов отдыха и перезагрузки в каждый дом и офис.

Первый выпуск журнала посвящен знакомству со спикерами нашей конференции, а также научным исследованиям и фактам о звуке и терапии.

Доверяя опыту и практике наших коллег, мы собрали ценные материалы о восстановлении и реабилитации при помощи звука и вибрации.

# БИЛОТЕРАПИЯ

## ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ЧАСТОТЫ, ВОЗДЕЙСТВУЮЩИЕ НА НЕЙРОФИЗИОЛОГИЮ



### АЛЕКСАНДР ДОРОШКЕВИЧ

автор метода БИЛОТЕРАПИЯ®,  
психолог, руководитель секции  
«Звуковая терапия»  
в Ассоциации музыкальных  
психологов и психотерапевтов.  
Методический центр «Древо Рода»

Мир, в котором мы живём, имеет вполне конкретную точку отсчета. В основе всего многообразия объектов, которые мы видим сегодня, лежит переход от непостижимой первоначальной субстанции (Пракрити) к материальному воплощению. Ключевым этапом этого процесса стало появление водорода. Именно он, как первоэлемент, заложил фундамент для формирования всей физической реальности.

Водород - самый распространённый элемент во Вселенной, он входит в состав воды, белков, жиров, углеводов, структуру ДНК и т.д. Водородные связи обеспечивают жизнедеятельность живых организмов и играют ключевую роль в ряде фундаментальных процессов хранения и передачи генетической информации.

Опираясь на фундаментальную частоту спектральной линии водорода (1420 405 751,7 Гц) и применяя октавный принцип, мы получаем ряд биоэффективных частот, на которые настроены инструменты БИЛОТЕРАПИИ®: 677,30 Гц, 338,65 Гц, 69,33 Гц, 84,66 Гц и другие.

Поскольку тело человека на 70% состоит из воды, атомарная структура которой неразрывно связана с водородом, эти частоты вступают в прямой резонанс с организмом. Это позволяет на клеточном уровне освободиться от «информационной зашумлённости» и восстановить природный ритм жизнедеятельности.

Ещё одним феноменом нашего мира является Золотая пропорция - математический код гармонии, отражающий иррациональность процессов и явлений природы. Благодаря Золотой пропорции природные системы обретают структурную устойчивость и идеальную форму. Вместе с тем, Золотая пропорция управляет не только эстетикой форм, но и архитектурой частот.



Применение принципа Золотой пропорции к октавному отрезку, построенному по частотам, резонансно связанным с атомарным водородом, приводит к появлению на уровне микрокосмоса тона Вселенной, который после снижения частоты по степеням двойки до уровня малой октавы проявляет себя на частоте 136,98 Гц.

Теперь давайте обратим внимание на происходящее в ближнем Космосе взаимодействие Солнца и Земли, порождающее годовой ритм с частотой  $3,16875 \cdot 10^{-08}$  Гц. После повышения частоты в соответствии с октавным принципом до уровня малой октавы он проявляет себя на частоте 136,09 Гц. В музыкальном строе она соответствует частоте, которую древние традиции связывают со Священным звуком ОМ.

Мы видим практически полное сближение частоты водорода (микрокосм) и частоты земного года (макркосм) в одной точке - 136 Гц - что служит наглядным математическим подтверждением антропокосмического единства и взаимопроникновения микро- и макромира.

Взаимодействуя с этим звуком, человек синхронизирует свою биологическую структуру с фундаментальным кодом Вселенной, возвращая клеткам природную устойчивость и запуская механизмы самовосстановления. Для реализации этого принципа в методе БИЛОТЕРАПИИ® разработана специальная линейка инструментов, включающая настольные и басовые била, настроенные на эти эталонные частоты.

Золотая пропорция — это сквозной принцип, пронизывающий все уровни бытия. Применяя его к октавному отрезку по Священному звуку ОМ, совершаем следующий шаг в познании гармонии. Результатом станет ещё одна фундаментальная частота 110,82 Гц (в прикладных исследованиях упоминается как 110 Гц).

С глубокой древности сохранились уникальные объекты, помещения которых настроены именно на эту частоту. Мегалитический комплекс Ньюгрейндж в Северной Ирландии и подземный храм Гипогей Хал-Сафлиени на Мальте (возрастом более 5000 лет) доказывают - древние зодчие умели создавать помещения с заданными акустическими свойствами. Это не случайность, а осознанное проектирование.

Современная нейрофизиология подтверждает: воздействие частоты 110 Гц вызывает «перезагрузку» головного мозга. Активность префронтальной коры меняется, мягко утихает шум логического ума и частично отключается языковой центр. Доминирование переходит от левого полушария к правому — интуитивному, ответственному за эмпатию и глубокие эмоциональные переживания.

Таким образом, частота 110 Гц в системе БИЛОТЕРАПИИ® служит «ключом» к расширению сознания, позволяя человеку выйти за рамки привычной реальности и пробудить в себе чувство единства со всем сущим.

Таким образом, древние знания о гармонии космоса обрели второе рождение в БИЛОТЕРАПИИ®. В основе этого метода лежит применение плоских колоколов, настроенных на наиболее значимые для человека биоэффективные частоты, три из которых напрямую связаны с фундаментальными константами Мироздания.

"Эти звуки, что были в Начале, и Миры в колыбели качали" (Мария Мирошина)

С помощью БИЛОТЕРАПИИ® мы раскрыли акустическую карту Мироздания и перешли от теоретических изысканий в плоскость прикладной акустической инженерии здоровья. Понимая частотную природу мира, через стройную систему звуковой настройки мы получаем возможность вернуться к своей изначальной сути и совершить восхождение к вершинам человеческого духа.

