

《用声音打通经络》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年09月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787807025566

编辑推荐

“一本非常棒的书，提供的信息极具针对性，具体的声音练习也非常实用。我大力推荐本书。”

——乔纳森·高曼，著有《治病的声音》

“人与声音有一种独特的双重关系——我们能听声，也能发声。詹姆斯·丹吉洛对声音有着独到的见解，提供了丰富的指导。《用声音打通经络》中的理论与实践练习具有巨大的价值，对任何想过健康平静生活的人都是一笔财富。”

——约书亚·利兹，心理声学音乐制作人，著有《声音的力量和音速的魔力》

“《用声音打通经络》阐述了声音的重要作用，很好地把古代理论与现代知识结合了起来。”

——坎贝尔先生，著有《莫扎特印象》

“这本书对初学者来说是个很好的起点，对那些已经练习用声音治病的人也同样具有价值。”

——罗素·斯通《音乐与心灵杂志》2005年10月刊

“一本非凡的关于声音神奇力量的指南书。”

——理查德·佩蒂博士

内容简介

你知道人体内存在着许许多多的声波吗？

你知道人体内的声波是通过经络在振动传输吗？

你知道人体按照一定方式发出的声音可以刺激身体的穴位，打通经络吗？

.....

本书是美国著名声音治疗师詹姆斯·丹吉洛的杰作。他从一个独特的角度阐述了一个全新的健康理念。他告诉我们：人体发出大笑的声音，可以打通胸腺的经络；人体发出“嘶.....”的声音，可以打通肺的经络；人体发出“噢.....”的声音。可以打通肾脏的经络.....我们相信，阅读本书，一定会让你变得更加健康！

作者简介

詹姆斯·丹吉洛。美国著名声音治疗师、作曲家、教育家。从1992年开始，他便在美国、英国和其他一些欧洲国家建立了声音治疗工作室，被认为是世界声音治疗的开创者和领军人物。

目录

第一章 声音与人体

第一节 人体内的声音

第二节 宇宙起源的声音

第三节 人体是一个小宇宙

第四节 声音怎样影响人体

第二章 现代医学的困境与出路

第一节 现代医学的局限

第二节 中医的启示

第三章 轮穴、经络与声音

第一节 轮穴与发声

第二节 经络与发声

第三节 脏器与发声

第四章 用声音打通人体经络

第一节 用声音排除体内压力

第二节 用音乐治疗人体疾病

第三节 用自然音打通人体经络

第四节 用语言打通人体经络

第五节 用唱歌打通人体经络

第五章 声音治病的最后一步

第一节 内观疗法

第二节 内观疗法训练

第六章 生命在呼与吸之间

第一节 声音疗法与呼吸

第二节 腹式呼吸与发声

前言

序 声音怎么可以打通经络呢?我想每一个人对此都会感到疑惑、惊讶和好奇,不过,只要你翻开这本书,就一定会恍然大悟:原来人体内存在着许许多多声波;

原来人体内的声波是通过经络在振动传输;

原来按照一定方式发出的声音可以振动刺激身体的穴位,打通经络;原来声

在线试读部分章节

第一章 声音与人体

第一节 人体内的声音

我们对身体外面的声音了如指掌。从早到晚，声音无时无刻不在耳边响起。谈话声、汽车喇叭声、音乐声、风声、雨声……你有没有留意过这些声音？有没有想过声音是什么？心里难过了，我们会找人倾诉；高兴了，我们会唱歌；疲惫的时候，一段优美的旋律可以让我们放松下来……毫无疑问，任何一位普通的人都可以轻松辨别成千上万种声音，我们对外面世界的声音如此清楚，但遗憾的是，我们对自己身体内部的声音却知之甚少，我们不清楚人体内存在着什么样的声音，不知道这些声音对人体起着什么样的作用，也不清楚它们在身体内怎样振动传输，更不清楚外面的声音进入人体后，会对身体产生什么样的影响。

我们虽然生活在声音的世界里，但却几乎从来没有思考过这些问题。

我们一般认为，声音是声波通过听觉所产生的印象，它由物体振动产生，振动波通过空气发生运动，传到我们的耳朵里，振动内耳的小骨头，这些振动波就被转化为微小的电子脑波，这就是我们觉察到的声音。正是由于这样的认识，我们一直认为声音是从外面传来的，因而也就忽略了人体内部的声音。

第一章 声音与人体 第一节 人体内的声音

我们对身体外面的声音了如指掌。从早到晚，声音无时无刻不在耳边响起。谈话声、汽车喇叭声、音乐声、风声、雨声……你有没有留意过这些声音？有没有想过声音是什么？心里难过了，我们会找人倾诉；高兴了，我们会唱歌；疲惫的时候，一段优美的旋律可以让我们放松下来……毫无疑问，任何一位普通的人都可以轻松辨别成千上万种声音，我们对外面世界的声音如此清楚，但遗憾的是，我们对自己身体内部的声音却知之甚少，我们不清楚人体内存在着什么样的声音，不知道这些声音对人体起着什么样的作用，也不清楚它们在身体内怎样振动传输，更不清楚外面的声音进入人体后，会对身体产生什么样的影响。我们虽然生活在声音的世界里，但却几乎从来没有思考过这些问题。我们一般认为，声音是声波通过听觉所产生的印象，它由物体振动产生，振动波通过空气发生运动，传到我们的耳朵里，振动内耳的小骨头，这些振动波就被转化为微小的电子脑波，这就是我们觉察到的声音。正是由于这样的认识，我们一直认为声音是从外面传来的，因而也就忽略了人体内部的声音。我们都知道，声音是由物体振动产生的，物体振动会产生一种振动波，这就是声波，声波的频率为20—20000赫兹，超出这个范围，我们人耳就听不到了。听不到声音，并不意味着没有振动发生，只是人的耳朵无法觉察到这种振动波而已。我们将耳朵听不到的振动波，称为超声波，它的频率为1—5兆赫。虽然人类听不出超声波，但不少动物却能听出。这些动物可以利用超声波来“导航”、追捕食物或避开危险物。蝙蝠为什么能在没有光亮的夜晚飞翔呢？就是因为它能发出1—10万赫兹的超声波。蝙蝠正是利用这些超声波来辨别方向。因此，我们这个世界的的确确是一个声音的世界，各种频率的声音、耳朵听得见、听不见的声音共同构成了我们的世界。其实，人体内部也充满了丰富多彩的声音，似乎一点也不逊色于大千世界。一个人从心脏开始跳动的那一刻起，他的身体内就充满了各种各样的声音，这些声音将伴随人的一生，直到生命的结束。要了解人体内的声音，我们首先就要来了解脉搏的跳动。脉搏是怎样产生的呢？心脏搏动会引起压力变化，这种变化使主动脉管壁发生振动，沿着动脉管壁向四面传递，即成脉搏。我们知道心脏自生命诞生以来就开始不停地跳动，因此，心脏是一个持续不断的振动源。心室收缩时，血液快速射入主动脉使其基部压力骤增而膨胀；心室暂未射血时，主动脉基部压力下降，管壁弹性回缩，于是恢复到原来的位置。这样，主动脉管壁就会因心室的舒展和收缩而有节律地受迫振动。这种振动沿弹性血管向末梢传播便形成脉搏波(横波)。由于可以不断地从心脏获得能量，因而血管的振

动可持续向前传播；在脉搏波的传输过程中，由于穿过肌肉组织，其能量必然因弹性阻力而部分损耗，结果是振幅变小，但不影响频率。所以，按照中医脉诊在桡动脉（位于手腕的桡侧，即靠拇指侧，这个部位在中医上也称“寸口”）处诊得的脉搏波频率就等于心率。由于心室射血状态不同，脉搏波波长也不相同。当心室充盈良好、收缩力强而快、半月瓣启闭良好、血管弹性正常时，短时间内大量血液射入主动脉基部，以致血管管径骤增，能形成振幅大、节段长的长波；反之则形成振幅小、节段短的短波。由于心室每搏输出量受心率的影响，脉搏波的波长也必然与心率有一定关系，即心率愈快则波长越短。因此，血管振动节段的粗细长短，从一定程度上也反映了心脏输出量的大小。若心室工作节律不固定而出现搏出量忽大忽小时，则波长也会相应变化。这里有一个十分关键的问题，就是人体内的这些声波通过什么渠道在身体内传输，也就是说，心脏的搏动为什么可以在手腕的“寸口”处感觉到。我们都知道，大千世界的声波通过空气来传播，如果是真空的环境，声波的传播就会被中断，人们正是利用这一原理制造出了隔音墙、隔音门、隔音窗。然而，在人体内部，声波的传输却是另一种情形，它不是通过空气，而是通过经络传输。经络遍布人体的全身，它不仅是人体微妙能量（气血）的运行通道，也是人体内部声音的通道。心脏搏动产生出的声波会通过经络传遍全身。当这些声波通过经络传输到手腕的“寸口”处时，我们感觉到的声音频率就已经携带上了许许多多的信息，这其中包括振动源的信息、声波在经络的传输过程中所经各处的信息、人体内各种脏器的信息……所以，中医通过诊察脉象就可以判断疾病的部位、性质和发展。中医的脉诊从人体声音的角度来看，就是通过人体内声音的传输情况（脉搏波），了解心脏、血液循环、身体各个脏器以及整个身体的运行情况，以此来判断疾病。人体内的声音实际上就是一种生命律动，以中医为代表的东方医学认为人体是一个复杂的有机整体，心脏、血管、血液等和人体的各种物质之间存在着千丝万缕的联系，所以，人体声音（脉搏波）的情况实际上反映的是整个身体的健康状态。人体外存在着纷繁复杂的声音，人体内的声音也同样复杂。那么，人体外的声音能不能影响人体内的声音呢？它们又是如何影响的呢？我们知道宇宙万物都是运动着的，而任何物质运动都有其规律和与之相伴的声音，这些声音来源于天地自然，变化万千，都体现着自然的声波频率。而诸如音乐之类的人工声音则是根据特定的规律创制出来的，这些声音也都有着各自的声波频率。同时，人体自身也按照自己的生命运动产生相应的声波频率。不过，值得注意的是，人体外的声音是通过空气传播的，而人体内的声音则是通过经络来传输。因此，从物理角度来看，当外界声音的频率通过人耳进入身体时，内外不同的声波频率就会发生相应的关系。外界声波会与我们身体内的声音振动传输系统产生共振，如果这种共振是有益的，就会使身体实现各种频率节奏的协调平衡，从而促进人的健康。从化学角度分析，当外界有益的声波进入大脑后，就会激发神经的兴奋部位，并通过神经体液的调节，促进那些有益健康的酶、激素等活性物质的分泌，从而改善神经系统、内分泌系统和消化系统的功能。因此，我们发现外界的声音可以对人体产生某些调控作用；同时，某些疾病的产生和发展过程又可以通过人体内部声音的变化情况得以诊断。自然的声音是和谐有序的，经常处在这种和谐有序的自然声音世界中，对我们的身体也是有益的，而当这种自然、和谐、有序的声音遭到破坏时，健康也会受到影响。人体疾病的发生，从其机体内在运动的声波频率变化上就可以找到预兆；而外在声波频率的变化又会引起内在声波频率的变化，而内在声波频率的变化又会引起身体颜色、气味、形态等发生变化，这些变化相辅相成，互相影响。正如中医观点说的那样，人类机体的每一个部分都带有整体的信息，无论哪个部分出了毛病，都会带来整个身体的变化，所以应该说，

是机体各个部分的正常运动，共同奏响了生命的交响曲。正因为外界的声音与我们的健康息息相关，我们可以利用声音，利用那些有益健康的声波频率来治疗疾病，保持健康。用声音治病就是利用声波频率的作用，创造身体与自然信息的同步，与宇宙频率的同步。如果你是一个健康的人，其机体的运动变化，自然也会发出和谐之音，与整个自然产生撞击和共鸣。但如果这种自然的共振现象发生变化，就会造成机体的阴阳失衡，五行失调，这意味着疾病将要发生。在外界各种不同的声音中，来源于自然的声音才是最纯正的，也才更容易将人带入自然，融入自然，与自然同步，与大道同行。宇宙是全息的，自然万物的变化都带有全息性。人的身体可看做是相对于大宇宙而存在的小宇宙，其自身的运动变化自然与大宇宙有着同步信息。来源于自然本身的声音，没有经过任何精神加工，如果能够对这些自然声波进行开发和利用，一定能够给我们带来更加健康的生活。有资料介绍，有人能听到银河系的悦耳之音，我们可以利用这些宇宙自然的声音来治疗疾病。与此同时，那些代表人类文明成果的经典音乐作品同样可以用于改进我们的健康状态。目前，有些音乐治疗中心已经开始尝试把音乐信号转换成电流，用这种由音乐转换成的与音乐同步的低、中频电流，通过中医所说的穴位和经络作用于人体，以达到治疗的目的。实践表明，这种东西方医学手段相结合的现代疗法，对神经衰弱、高血压、神经官能症、冠心病等都具有较好的疗效。

第二节 宇宙起源的声音

千百年来，人们一直在追问宇宙的起源。从古希腊哲学家到现代天文学家，围绕这个问题，曾展开了无数的争论，贯穿了整个人类的历史。进入20世纪，有科学家提出宇宙是由大约150亿年前发生的一次大爆炸形成的。宇宙起源于一个单独的无维度的点，在爆炸发生之前，宇宙内的所有物质和能量都聚集到这里，并浓缩成很小的体积，温度极高，密度极大，之后便发生了大爆炸。大爆炸使物质四散开去，宇宙空间不断膨胀，温度也相应下降，后来在宇宙中相继出现的所有星系、恒星、行星乃至生命，都是在这种不断膨胀冷却的过程中逐渐形成的。大爆炸（Big Bang）本身就是“砰”的一声巨响，是一个巨大的声音。1964年，两名天文学家在观察外太空的微波时，偶然探测到了这一宇宙起源的声音。它不是从一个地点传来的，而是同时来自于各个方向。他们听到的是大爆炸时留下来的辐射能的声音，从宇宙最外层传来。威力无比的瞬间爆炸，发出巨大的声响，放出大量物质进入无尽的宇宙空间，然后恒星的生死交替过程就开始不断继续下去。大爆炸这一原始的声音一直在支撑着我们和所有的创造物。在美国北部和中部地区的印第安部落的宇宙论中，宇宙就是起源于一个神圣声音的爆发。宇宙（universe），这个词语可以被定义为“转变为一”，这样定义的根据是，uni是“一”的意思，verse是“转变”。另外，verse也可指诗歌和音乐，所以这两个词语的组合将宇宙的意义引申为“一首歌”、“一个声音”，甚至是“一个词语”。这样，从最初的声音开始，不断地振动，产生声波，并随着整个宇宙的运动轨迹，声音的振动波被传播开去。科学家们研究证实，这个世界上所有的事物，小到亚原子微粒，大到整个银河系，都是不停运动着的，并发出相应的振动波。比如原子由永远运动着的能量微粒组成，并不停地振动着，发出一定声波。这个原理就好像石子投入水面，产生波纹，并不断地荡开。在时间和空间出现之前，最初的声音蕴藏在完全的静寂之中，宇宙大爆炸之后，振动就开始了，形成一种脉冲，并不断扩张成为声波，产生无止境的泛音和低音，这些可以被听到的振动波在宇宙中向各处传播，和万事万物相遇，便把振动的种子植入宇宙的每一个角落，塑造出宇宙万物。我们可以观察一下那些越转越快的风扇转页，高速旋转使它们形成一个紧密联结的立体圆形物而不是分开的风扇转页。风扇转页相当于万物的实体，转动相当于万物的振动，有了风扇转页的转动，风扇就形成了一个紧密联结的立体圆形；有了万物的振动，世界也

就形成了一个整体。这才是我们在观察世界时应该使用的方法，所有的事物都是由无数振动的能量相互联结构成的网络。人类的振动频率也来源于这个最初的声音。宇宙的形成非常接近于中国道家哲学的宇宙观，“一阴一阳为之道，”“道生一，一生二，二生三，三生万物。”宇宙好像一个巨大的弦乐器，它演奏出一曲和谐的音乐，其中世界上不同的生物都按照自己特定的频率进行各自的振动，并相互连接起来，奏响共同的音乐，世界由此构成一个整体。宇宙有宇宙的频率，生物也有生物的频率，并相互影响。生物体在自然界中生存，这就意味着要受到外界声波的影响，这种影响是双向的，有时有利，有时有害。比如近日在印度洋群岛的坦桑尼亚桑给巴尔岛海岸发生了一起600多头海豚搁浅死亡的事件，令科学界十分震惊。当地渔民在长达4公里的海岸上看到大群的海豚尸体，横七竖八地躺在海岸上，科学家对这些海豚的样本进行初步调查后，排除了一些可能的原因。这些海豚的尸体上没有擦伤和淤痕，说明它们没有受到渔网的纠缠。另外，这些海豚的胃里基本都是空的，但经过检查它们并非因饥饿导致死亡，而且胃中残渣检验证明它们也不会是被毒死的。被排除的另一个可能性就是海水污染，因为附近海域并没有受到污染的迹象。科学界和媒体注意到的另一件事情是，就在此次海豚死亡事件发生时，一支美国海军特遣舰队正在东非海岸巡逻。科学家猜测海军潜艇的声纳可能扰乱了海豚的频率，从而导致了它们的死亡。另外在美国佛罗里达群岛发生过一起类似事件。不久前，大约60多头海豚集体搁浅在沙滩上，部分死亡，并有多只海豚意外分娩，但小海豚全部夭折。当时美国海军主动承认，此事可能与他们有关。海豚搁浅可能是当时正在附近海域进行军事演习的“费城”攻击型核潜艇造成的。美国海军和国家海洋渔业管理局也曾联合报告，承认海军舰艇声纳曾致使北巴哈马海域的16头鲸搁浅，科学家在死鲸的大脑和听骨中发现有出血痕迹，这可能是潜艇声纳制造的声音破坏了鲸鱼体内的频率。类似的事情同样能够发生在人身上，当声音被错误利用的时候，它就拥有了一种摧毁一切的力量。曾经有一位法国工程师，发现一种哨声能够发射出一种亚音频的频率，于是便将这种频率运用于人体。结果，当这一频率首次在他的一名技术师身上做实验时，那名技术师的内部器官完全破裂，当场死亡。所以，只有当外界声音的频率与人体的频率相一致时，我们才能够获得健康！……

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)