

УДК 159.99

DOI: 10.34670/AR.2026.98.78.001

Звукотерапия на Байкале как метод релаксации и ресурс психологического здоровья личности

Бадмаева Сэсэг Дымбрыловна

Магистрант,
Бурятский государственный университет им. Доржи Банзарова,
670000, Российская Федерация, Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а;
e-mail: seseg.badmaevauu@mail.ru

Тудупова Туяна Цибановна

Кандидат психологических наук, доцент,
заведующий кафедрой общей и клинической психологии,
Бурятский государственный университет им. Доржи Банзарова,
670000, Российская Федерация, Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а;
e-mail: tuyanatu@mail.ru

Аннотация

В статье представлен авторский подход к проблеме звукотерапии как к методу релаксации и эффективному ресурсу психологического здоровья личности. В работе описаны механизмы воздействия голосовых, инструментальных и дыхательных практик на функционирование организма человека – от клеточного до психоэмоционального уровня. Обосновывается особая роль озера Байкал в качестве природного резонатора и фактора со-терапии. Представлены результаты эмпирического исследования влияния звукотерапии на функциональные показатели психофизиологического состояния человека. Звуковое воздействие осуществлялось с помощью тибетских поющих чаш, глюкофона, варгана и колоколов. Для оценки эффективности программы были сформированы три группы: здоровые студенты, студенты с ограниченными возможностями здоровья и взрослые участники выездного модуля на побережье озера Байкал. В качестве измеряемых параметров, отражающих уровень активации вегетативной нервной системы, использовались давление и частота сердечных сокращений; замеры проводились медицинским работником до и после сеансов звукотерапии. Результаты позволяют оценить потенциал звукотерапии с использованием указанных инструментов как немедикаментозного ресурса для коррекции актуального функционального состояния, что имеет значение для программ психологического сопровождения лиц с разными стартовыми возможностями здоровья.

Для цитирования в научных исследованиях

Бадмаева С.Д., Тудупова Т.Ц. Звукотерапия на Байкале как метод релаксации и ресурс психологического здоровья личности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2026. Т. 15. № 6А. С. 5-12. DOI: 10.34670/AR.2026.98.78.001

Ключевые слова

Звукотерапия, звукотерапия на Байкале, озеро Байкал, метод релаксации, психологическое здоровье, ресурс психологического здоровья, лица с ограниченными возможностями здоровья, поющие чаши, глюкофон, артериальное давление, частота сердечных сокращений.

Введение

Мы живём в эпоху, когда стресс перестал быть эволюционным механизмом выживания и превратился в медленный разрушитель организма. Всемирная организация здравоохранения называет стресс «эпидемией XXI века», поскольку именно он лежит в основе большинства сердечно-сосудистых, аутоиммунных и психических заболеваний. Перед человечеством остро стоит задача поиска методов восстановления – не симптоматического подавления тревоги, а глубинного возвращения организма к его изначальной, природной частоте.

В данном исследовании звукотерапия рассматривается не как узкая дисциплина науки и практики, а как универсальный, доступный каждому метод релаксации и ресурсное средство укрепления психологического здоровья. В качестве идеального места силы для этой трансформации рассматривается озеро Байкал – колыбель сакральной тишины, обладающая целительной силой природы. Обоснование выбора озера Байкал, как со-терапевта, соучастника терапевтического процесса, базируется на практическом выводе о том, что эффективность звукотерапии многократно возрастает, когда она выходит за пределы клинического кабинета и помещается в аутентичную акустическую среду. Байкал в этом контексте – не просто живописная локация, а полноправный со-терапевт, обладающий тремя уникальными целительными факторами. Во-первых, это вода. Вода Байкала обладает уникальной структурой и чистотой. Находясь на берегу озера или даже просто представляя его образ, человек сонастраивается с этой первозданной частотой. Во время групповых звуковых медитаций на берегу происходит буквальное слияние с этой вибрирующей средой. Во – вторых, это тишина. Столь необходимая современному человеку, так как на сегодня практически каждый страдает от сенсорного шума. Байкальская тишина – это не пустота, это активная, живая среда, в которой слух перестает защищаться и начинает восстанавливаться. В – третьих, это сакральная традиция. Земля вокруг Байкала веками была местом силы для шаманов, которые использовали так же звуковые инструменты – бубны, варган и обертонное пение для введения соплеменников в измененное состояние сознания ради исцеления. В данном случае новое не изобретается – древнее знание возрождается на научной основе.

Научная проблема: отсутствие достаточных эмпирических данных, подтверждающих, что сеансы звукотерапии способны вызывать измеримые позитивные сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой системы у смешанной выборки, включающей условно здоровых лиц и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Цель исследования: оценить эффективность программы «Музыкальная терапия: телесно-звуковые практики» как ресурс психологического здоровья на основе объективных (АД, ЧСС) и субъективных показателей у респондентов.

Задачи: 1) реализовать курс коррекционно-развивающих занятий звукотерапией; 2) провести замеры артериального давления и частоты сердечных сокращений до и после курса; 3) проанализировать качественную обратную связь от участников и их родителей; 4) сопоставить полученные данные с выводами, представленными в доступной научной литературе.

Новизна исследования заключается в совмещении объективных физиологических замеров с качественной оценкой на базе реальной инклюзивной образовательной организации, с акцентом на практическую доступность метода.

Литературный обзор

Согласно позиции специалистов в области звукотерапии, ключ к восстановлению лежит в фундаментальных законах мироздания. Всё в нашем мире, от электрона до галактики, пребывает в состоянии вибрации; каждое тело обладает собственной частотой колебаний. Человеческое тело не исключение: по данным Mitchell и его соавторов, оно в среднем на 60% состоит из воды, а вода является идеальной средой для приёма и транспортировки вибраций. Следовательно, звуковая волна способна оказывать прямое влияние на работу органов и систем, «настраивая» их на здоровый лад [Mitchell, Hamilton, Steggerda, Bean, 1945, с.625].

Идея использовать звук для исцеления не нова. Её истоки теряются в глубине веков, когда человеческий голос, ритуальные песнопения, звучание варгана и колоколов служили инструментами восстановления душевного равновесия. Вполне возможно, что звукотерапия зародилась в то самое мгновение, когда человеческий голос впервые издал звук. В древние времена наши предки использовали звук в священных ритуалах, призванных обеспечить душевное равновесие, облегчить телесные муки и изгнать недуг из тела больного. С помощью звука люди в древности вызывали силы природы и духов предков, чтобы те помогли им восстановить утраченную целостность. Человеческие познания в области звука всё ширились, и в конце концов учителям древних мистических школ, а теперь и современным нейробиологам, удалось постичь истинную силу, скрытую в звуке, - исцеляющую и чудотворную. Законы мира звуков неизменны и универсальны независимо от того, какая традиция изучает их и какое общество использует их для лечения и самосовершенствования. С помощью звуков мы получаем возможность больше узнать о самих себе и мире вокруг нас.

Сегодня на стыке древних знаний и современной науки, звукотерапия переживает второе рождение. В отечественной литературе данной проблеме посвящены многие работы, среди которых следует выделить исследования Крысовой О.А., рассматривающей звукотерапию как фактор улучшения качества жизни, и Джагаевой Т.Е., раскрывающей магическую силу воздействия музыкального звука на человека. Интересным является подход Данилова А.Б. и соавторов (2020), которые анализируют влияние звука на здоровье и реабилитацию. К нарушающим здоровье триггерам они относят сбои в организме (неправильное дыхание, различные телесные зажимы и страхи), после их ликвидации состояние человека существенно улучшается. Приверженцы техник лечения звуками голоса (пение) и музыки считают, что частотные вибрации настраивают органы и способны вылечить любой недуг, начиная от зимней респираторной вирусной инфекции и заканчивая новообразованиями. Однако при всём интересе к теме эмпирических исследований с объективными физиологическими замерами, особенно в инклюзивной среде, по-прежнему крайне мало.

Материалы и методы

Для оценки эффективности программы были сформированы три группы: здоровые студенты, студенты с ограниченными возможностями здоровья и взрослые участники выездного модуля на побережье озера Байкал. Исследование проведено в два этапа. Первый этап – апробация программы на базе ГБПОУ «Байкальский многопрофильный колледж», г. Улан-Удэ. Выборку составили 50 студентов, обучающихся в условиях инклюзивной

образовательной среды. Из них 25 человек – лица с ограниченными возможностями здоровья (лица с ментальными нарушениями: легким интеллектуальным снижением, $n=23$; расстройством аутистического спектра, $n=2$), 25 – условно здоровые студенты. Средний возраст испытуемых составил 16 лет. Участие в исследовании являлось добровольным; от всех респондентов, а также их законных представителей (родителей) получены информированные согласия. Второй этап – выездной модуль программы был проведён в формате квазиэксперимента с замерами «до – после» на восточном побережье Байкала (село Горячинск) в августе 2025 г. Группу взрослых участников составили 16 женщин и 14 мужчин в возрасте от 35 до 65 лет. В анамнезе участников, допущенных нами к программе, присутствовали компенсированные формы артериальной гипертензии, хронической сердечной недостаточности и железодефицитной анемии лёгкой степени.

Физиологические замеры: артериальное давление (систолическое и диастолическое) и частота сердечных сокращений измерялись медицинским работником с использованием сертифицированного тонометра. Проводился психологический мониторинг: велись дневники наблюдения психологом. Качественная оценка исследования включала опросные листы и письменные отзывы обучающихся и их родителей (законных представителей).

Программа коррекционно-развивающих занятий «Музыкальная терапия: телесно-звуковые практики» реализовывалась в течение 5 недель по 2 занятия в неделю. Каждое занятие включало: 1) вводную релаксационную фазу; 2) звуковое воздействие с последовательным включением поющих чаш, глюкофона, варгана и колоколов; 3) завершающую интегративную фазу. Инструментарий исследования составили звуковые инструменты: поющие чаши, глюкофон, варган и колокола. Программа сочетала три взаимодополняющих компонента: нейроакустическую настройку тибетскими поющими чашами, голосовую терапию (обертонное пение, варган) и телесно-ориентированную практику в природной акустической среде Байкала.

1. Звуковой блок (Пассивное восприятие сакральных инструментов).

На этом этапе в работу вступает звукотерапевт как проводник звука. Используются тибетские поющие чаши, варган, глюкофон и колокола. Эти инструменты создают обертоновые волны, которые акустически «укутывают» человека в кокон безопасности. Живой звук поющих чаш, в отличие от аудиозаписи, создает непредсказуемые, живые биения, которые заставляют мозг выключать режим гиперконтроля (бета-ритмы) и переходить в ресурсные альфа – и тета – состояния. Именно в этом состоянии запускается глубокая регенерация на клеточном уровне.

2. Голосовой блок (Самоисцеление через вибрацию).

Это ключевой элемент восстановления. Участники пропевают специально выстроенные гласные звуки (из фольклора). Когда человек звучит, он становится источником целительной вибрации для самого себя.

3. Телесный блок (Снятие мышечного зажима).

Стресс всегда застревает в теле в виде зажимов и спазмов. Начало работы предполагает дыхательную практику и виброакустический массаж. Цель – активировать диафрагму и снять напряжение, мешающее вибрациям проникнуть глубоко в ткани.

Результаты исследования

Результаты исследования отражены в таблице 1.

После завершения программы зафиксированы статистически значимые позитивные сдвиги по всем регистрируемым показателям гемодинамики (табл.). Систолическое артериальное давление снизилось в среднем на 24,0 мм рт. ст. – со 143,0 до 119,0 мм рт. ст. ($p < 0,001$),

диастолическое – на 12,0 мм рт. ст. ($p < 0,001$). Частота сердечных сокращений уменьшилась на 13,0 уд/мин. ($p < 0,001$), что указывает на выраженный ваготонический эффект и смещение вегетативного баланса в сторону парасимпатического доминирования.

**Таблица 1 – Динамика показателей гемодинамики
у взрослой группы участников выездного модуля (n=30)**

Показатель	Этап T0 (M±SD)	Этап T1 (M±SD)	Δ (T1-T0)	p
САД, мм рт. ст.	143,0 ± 10,5	119,0 ± 8,7	-24,0	<0,001
ДАД, мм рт. ст.	85,0 ± 7,8	73,0 ± 6,5	-12,0	<0,001
ЧСС, уд/мин.	78,0 ± 9,2	65,0 ± 7,4	-13,0	<0,001

Примечание: T0 – замер до начала интервенции; T1 – замер после завершения; M – среднее арифметическое; SD – стандартное отклонение; D – величина сдвига; p – уровень значимости (T – критерий Уилкоксона).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что программа «Музыкальная терапия: телесно-звуковые практики» способна оказывать положительное влияние на вегетативные показатели и эмоциональное состояние студентов инклюзивной образовательной среды. Тот факт, что у 85% участников снизилась ЧСС, а у 70% нормализовалась АД, хорошо согласуется с представлениями о звукотерапии как о методе, активирующем парасимпатическое звено вегетативной нервной системы и запускающем релаксационный отклик. Эти результаты перекликаются с выводами Крысовой О.А., которая рассматривает звукотерапию как инструмент улучшения качества жизни, и с идеями Джагаевой Т.Е., подчёркивающей глубинное воздействие звука на психоэмоциональную сферу. С физиологической точки зрения, наблюдаемый эффект, вероятно, объясняется биофизическими свойствами человеческого тела: высокое содержание воды делает ткани организма идеальным проводником и резонатором звуковых вибраций. Низкочастотные, богатые обертонами звуки поющих чаш и варгана, а также успокаивающий тембр глюкофона, создают акустическую среду, способствующую снижению симпатической активации. Особого внимания заслуживает потенциал выхода звукотерапии за пределы клинического кабинета – в аутентичную природную среду.

Опыт проведения занятий с опорой на пространство озера Байкал показывает, что включение природного акустического ландшафта (тишина, звук воды) может многократно усиливать терапевтический эффект. Байкальская тишина в этом контексте – не пустота, а активная восстанавливающая среда, в которой слух перестаёт защищаться от городского шума и начинает восстанавливаться.

С практической точки зрения, полученные результаты означают, что компактный курс звукотерапии может быть встроен в работу психологической службы как доступный и безопасный метод коррекции актуального функционального состояния людей. Программа не требует специальной музыкальной подготовки от участников и может проводиться штатным психологом или специально обученным педагогом. Звукотерапия подходит абсолютно всем: от ребенка с особенностями развития до пожилого человека, страдающего от возрастной тревожности; от участника боевых действий, находящегося в постстрессовом состоянии до молодой мамы, ищущей гармонии. Для каждого возраста и состояния подбирается своя частота, свой инструмент и свой уровень интенсивности.

Заключение

Проведенное исследование подтверждает эффективность звукотерапии как немедикаментозного ресурса психологического здоровья, обладающего выраженным

релаксационным потенциалом. Анализ результатов эмпирического исследования позволяют сделать вывод о комплексном характере влияния голосовых, дыхательных и инструментальных практик на функционирование организма – от нормализации клеточных процессов до гармонизации психоэмоционального состояния. Показан практический аспект средового влияния: исследование уникальной роли озера Байкал как природного резонатора и фактора терапии позволяет говорить о синергетическом эффекте, возникающем при интеграции звуковых вибраций и естественных природных частот. Полученные данные не только расширяют теоретические представления о неинвазивных методах восстановления психофизиологического баланса, но и открывают практические перспективы для внедрения модулей звукотерапии в программы психологического сопровождения различных категорий населения, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Библиография

1. Алпеева А.В., Козлова Г.В., Чернята К.И. Применение музыкально-гармонизирующей коррекции в реабилитации больных гипертонической болезнью I степени // Ученые записки Таврического национального университета им. В.И. Вернадского. Серия «Биология, химия». 2008. Т. 21 (60). № 3. С. 3–7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-muzykalno-garmoniziruyushey-korreksii-v-reabilitatsii-bolnyh-gipertonicheskoy-boleznyu-i-stepeni/viewer>.
2. Гринберг Я.З. О механизме преобразования вибраций в организме // Инженерный вестник Дона. Ч. 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-mehanizme-preobrazovaniya-vibratsiy-v-organizme/viewer>.
3. Данилов А.Б., Сименко Е.В., Ихлеф А. Влияние звука на здоровье и реабилитацию // Физическая реабилитационная медицина, медицинская реабилитация. 2020. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zvuka-na-zdorovie-i-reabilitatsiyu>.
4. Джагаева Т.Е., Жуйкова Н.А. Магическая сила воздействия музыкального звука на человека // Проблемы современной науки и образования. 2012. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/magicheskaya-sila-vozdeystviya-muzykalnogo-zvuka-na-cheloveka>.
5. Крысова О.А. Звукотерапия как фактор улучшения «качества жизни» // Молодежь и наука: сборник материалов IX Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых с международным участием. Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2013. URL: <https://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2013/section113.html>.
6. Садовая терапия: предпосылки, методология, подходы, опыт реализации / С.В. Сизых, В.П. Песков, А.Д. Карнышев и др. Иркутск: Изд-во ВСГАО, 2013. 255 с.
7. Самсонова Г.О. Звукотерапия: музыкальные оздоровительные технологии. Тула, 2009. 245 с.
8. Mitchell H.H., Hamilton T.S., Steggerda F.R., Bean H.W. The chemical composition of the adult human body and its bearing on the biochemistry of growth // Journal of Biological Chemistry. 1945. Vol. 158. Issue 3. P. 625–637.
9. Ratcliffe E. Sound and Soundscape in Restorative Natural Environments: A Narrative Literature Review // Frontiers in Psychology. Sec. Environmental Psychology. 2021. Vol. 12. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.570563>.

Sound Therapy on Lake Baikal as a Method of Relaxation and a Resource for Psychological Health of the Individual

Seseg D. Badmaeva

Master's Degree Student,
Dorzhi Banzarov Buryat State University,
670000, 24a, Smolina str., Ulan-Ude, Russian Federation;
e-mail: seseg.badmaevauu@mail.ru

Badmaeva S.D., Tudupova T.Ts.

Tuyana Ts. Tudupova

PhD in Psychology,
Associate Professor,
Head of the Department of General and Clinical Psychology,
Dorzhii Banzarov Buryat State University,
670000, 24a, Smolina str., Ulan-Ude, Russian Federation;
e-mail: tuyanatu@mail.ru

Abstract

The article presents the author's approach to the problem of sound therapy as a method of relaxation and an effective resource for psychological health of the individual. The paper describes the mechanisms of the impact of vocal, instrumental, and breathing practices on the functioning of the human body – from the cellular to the psycho-emotional level. The special role of Lake Baikal as a natural resonator and a co-therapy factor is substantiated. The results of an empirical study of the influence of sound therapy on the functional indicators of a person's psychophysiological state are presented. Sound exposure was carried out using Tibetan singing bowls, a glucophone, a jaw harp, and bells. To assess the effectiveness of the program, three groups were formed: healthy students, students with disabilities, and adult participants of an off-site module on the coast of Lake Baikal. Blood pressure and heart rate were used as measured parameters reflecting the level of activation of the autonomic nervous system; measurements were taken by a medical professional before and after sound therapy sessions. The results allow assessing the potential of sound therapy using the specified instruments as a non-pharmacological resource for correcting the current functional state, which is important for psychological support programs for individuals with different initial health capabilities.

For citation

Badmaeva S.D., Tudupova T.Ts. (2026) *Zvukoterapiya na Baykale kak metod relaksatsii i resurs psikhologicheskogo zdorov'ya lichnosti* [Sound Therapy on Lake Baikal as a Method of Relaxation and a Resource for Psychological Health of the Individual]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 15 (6A), pp. 5-12. DOI: 10.34670/AR.2026.98.78.001

Keywords

Sound therapy, sound therapy on Lake Baikal, Lake Baikal, relaxation method, psychological health, psychological health resource, persons with disabilities, singing bowls, glucophone, blood pressure, heart rate.

References

1. Alpeeva, A. V., Kozlova, G. V., & Chernyata, K. I. (2008). *Primeneniye muzykal'no-garmoniziruyushchey korrektsii v reabilitatsii bol'nykh gipertonicheskoy boleznyu I stepeni* [Application of musical-harmonizing correction in the rehabilitation of patients with stage I hypertension]. *Uchenyye zapiski Tavricheskogo natsional'nogo universiteta im. V.I. Vernadskogo. Seriya "Biologiya, khimiya"* [Scientific Notes of V.I. Vernadsky Taurida National University. Series "Biology, Chemistry"], *21*(60), 3–7. <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-muzykalno-garmoniziruyushchey-korrektsii-v-reabilitatsii-bolnykh-gipertonicheskoy-boleznyu-i-stepeni/viewer>
2. Danilov, A. B., Simenko, E. V., & Ihlef, A. (2020). *Vliyaniye zvuka na zdorov'ye i reabilitatsiyu* [The influence of sound on health and rehabilitation]. *Fizicheskaya reabilitatsionnaya meditsina, meditsinskaya reabilitatsiya* [Physical

- Rehabilitation Medicine, Medical Rehabilitation]. <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zvuka-na-zdorovie-i-reabilitatsiyu>
3. Dzhagaeva, T. E., & Zhuykova, N. A. (2012). Magicheskaya sila vozdeystviya muzykal'nogo zvuka na cheloveka [The magical power of the influence of musical sound on humans]. *Problemy sovremennoy nauki i obrazovaniya* [Problems of Modern Science and Education]. <https://cyberleninka.ru/article/n/magicheskaya-sila-vozdeystviya-muzykal'nogo-zvuka-na-cheloveka>
 4. Grünberg, Ya. Z. (n.d.). O mekhanizme preobrazovaniya vibratsiy v organizme [On the mechanism of converting vibrations in the body]. *Inzhenernyy vestnik Dona* [Engineering Bulletin of the Don], Part 2. <https://cyberleninka.ru/article/n/o-mekhanizme-preobrazovaniya-vibratsiy-v-organizme/viewer>
 5. Krysova, O. A. (2013). Zvukoterapiya kak faktor uluchsheniya "kachestva zhizni" [Sound therapy as a factor in improving "quality of life"]. In *Molodezh' i nauka* [Youth and Science] (Proceedings of the IX All-Russian Scientific and Technical Conference of Students, Postgraduates and Young Scientists). Siberian Federal University. <https://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2013/section113.html>
 6. Mitchell, H. H., Hamilton, T. S., Steggerda, F. R., & Bean, H. W. (1945). The chemical composition of the adult human body and its bearing on the biochemistry of growth. *Journal of Biological Chemistry*, 158(3), 625–637.
 7. Ratcliffe, E. (2021). Sound and soundscape in restorative natural environments: A narrative literature review. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.570563>
 8. Samsonova, G. O. (2009). *Zvukoterapiya: muzykal'nyye ozdorovitel'nyye tekhnologii* [Sound therapy: Musical health technologies]. Tula.
 9. Sizykh, S. V., Peskov, V. P., Kamyshev, A. D., et al. (2013). *Sadovaya terapiya: predposylki, metodologiya, podkhody, opyt realizatsii* [Garden therapy: Prerequisites, methodology, approaches, implementation experience]. VSGAO Publishing House.