

Галина Побережная

МУЗЫКА В ДЕТСКОЙ ДУШЕ

Киев, 2007

© Побережная Г.И., 2007

Содержание

Слово к читателю

МУЗЫКА — НАШ ПОМОЩНИК

Музыкальная терапия: исторический экскурс

Уникальность музыкального звука

Время и пространство в музыке

О чем говорит нам музыка?

КОЕ-ЧТО ОБ ЭМОЦИЯХ

Физиологический уровень

Сакральный уровень

РЕЗОНАНС – ОСНОВА

МУЗЫКОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Какими способностями обладает человеческое ухо?

ДУШЕВНАЯ ГАРМОНИЯ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

ГЛАВНОЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

ОТ ЗАЧАТИЯ ДО РОЖДЕНИЯ

ОТ НУЛЯ ДО ТРЕХ

ОТ ТРЕХ ДО ПЯТИ

ШЕСТИЛЕТКИ

СЕМИЛЕТКИ

ОТ СЕМИ ДО ДВЕНАДЦАТИ

ПОДРОСТКИ И ЮНОШЕСТВО

ПОСЛЕСЛОВИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ

Домашняя аудиоаптека

*Музыка должна быть обуздана и
ограничена законом – так сильно
ее воздействие*

Платон

Будьте как дети!

Иисус Христос

Слово к читателю

Эта книга родилась в ответ на вопросы, которые ставит перед нами жизнь. Как выжить в современном мире? Как уберечь душу ребенка от его разрушительного воздействия? И можно ли вообще ее уберечь?

Мир бесцеремонно вторгается в наше жилище, в сокровенные тайники души и в «святая святых» – наш мозг. Манипуляция сознанием достигла невиданных прежде масштабов. Противостоять этому усилиями человеческой воли уже невозможно. Впору кричать: SOS!

И этот крик слышен отовсюду. Объектом научного внимания давно стал факт глобального кризиса, переживаемого человечеством в целом. Негативный прирост и инвалидизация населения Украины, остро кризисное состояние его здоровья – одна из наиболее впечатляющих общих тенденций. По статистическим данным на начало 3-го тысячелетия среди новорожденных, например, каждый третий младенец имел определенные генетические дефекты, а каждый 17-й ребенок рождался психически неполноценным. К сегодняшнему дню вряд ли улучшились эти показатели.

Сегодня мало кто способен ощущать жизнь в ее созидательно-торжествующем аспекте, во всем ее богатстве и полноте. Большинство современников крайне невежественны в осуществлении жизненной стратегии, в использовании своих собственных потенциа-

лов, в умении быть и сделать кого-нибудь счастливым. При всем старании они не способны сделать счастливым даже собственного ребенка.

Чем дальше, тем все больше становится ясно, что человечество сегодня не спасут ни технический прогресс, ни территориальная экспансия, ни даже открытие принципиально новых источников энергии. Ученые во всем мире приходят к единому мнению: адаптация к усугубляющимся условиям существования как внешнего, так и внутреннего порядка возможна лишь путем обретения психокультуры. И прежде всего – детьми. Формирование необходимых психотехнических навыков именно в детском возрасте даст человечеству шанс и выживания, и расцвета. Новая детская генерация, свободная от предрассудков и интеллектуальных стандартов, будет способна спасти мир. «Дети индиго» – обнадеживающий знак, весточка из лучезарного будущего.

Приход к нему можно ускорить, если взяться за дело всем миром. Если каждый родитель посмотрит на своего ребенка новыми глазами – глазами надежды, мы обретем спасительную перспективу.

Симптоматично, что сегодня психокультура признана генеральной стратегией образования. Эта книга написана с целью, подключить тебя, уважаемый читатель и родитель, к этой замечательной стратегии. Способ, который позволит это сделать, необычен и уникален. Прочтя эту книгу, ты получишь реальный шанс овладеть им, а с ним – и все другие шансы. Считай, что тебе повезло. Входи в новое знание. Обретай и внедряй в жизнь новый метод. Будь, в итоге, счастливым! Разве не этого ты хочешь?

МУЗЫКА — НАШ ПОМОЩНИК

У каждого поколения своя мудрость, и ему не нужна чужая. Всякий родитель познал это на личном горьком опыте. Мало кому удастся привить ребенку уважение к родительским жизненным ценностям. Почти все терпят крах надежд в своих воспитательных усилиях. И это закономерность общая, универсальная, единая для всех времен и народов. Дети повторяют эту же схему в отношении собственных детей. И так до бесконечности?

Эта книга поможет разорвать порочный круг. Она подарит тебе Помощника, на которого ты сможешь положиться больше, чем на самого себя. Этот Помощник – МУЗЫКА. Она – *наилучший воспитатель ребенка*. Именно она способна целенаправленно и гармонично формировать его психику с самого раннего возраста. Здоровая психика ребенка – залог и его физического здоровья.

Музыкальная терапия: исторический экскурс

Способна ли музыка исцелять? В этом не приходится сомневаться. Использование музыки в лечебной практике корнями уходит в глубину веков. Сегодня этот опыт развивается в рамках так называемой *музыкальной терапии*.

Понятие «музыкальная терапия» родилось в сфере медицинской лечебной практики и связано с использованием в ней музыкального искусства. В основе этого лечебно-профилактического направления — привлечение разных методов музыкального воздействия, выбор которых определяется конкретными задачами, которые стоят перед врачом. Синтетический характер понятия «музыкальной терапии»¹, которое родилось на стыке музыки и медицины, обусловлен среди прочих аналогичных понятий интеграционными тенденциями современной науки. По сути, это одна из новейших психотехник, которая в сложных условиях жизни современного человечества

¹ Вспомним также, что терапия (греч. – лечение) – область клинической медицины (в отличие от больницы, в клинике проводится не только лечебная. Но и научно-исследовательская и педагогическая работа), связанная с лечением, предупреждением и изучением так называемых внутренних болезней.

призвана сыграть ответственную роль – обеспечить эффективное функционирование человека в обществе, гармонизировать его психическую жизнь.

Но «нет ничего нового под луной»: музыкальная терапия, родившаяся как понятие в середине XX века, на самом деле имеет многовековую историю.

В дошедших до нас древнейших документах музыка не раз упоминается как лечебное средство. Античные философы Пифагор, Аристотель, Платон тоже писали о целебной силе музыкального воздействия.

Впечатляет и музыкотерапевтическая практика. Древнем Египте под музыку принимали роды. Авиценна использовал ее для лечения психически больных. Гиппократ исцелял музыкой бессонницу и эпилепсию. Древнекитайские же врачи полагали, что музыкой вообще можно вылечить любые болезни и даже выписывали музыкальные рецепты для воздействия на тот или иной больной орган. Древние греки тоже предписывали музыку в качестве лекарства, осознанно учитывая ее специфические (ладовые) особенности для разных целей.

Можно заключить, что обширные знания в сфере музыкотерапевтических средств у врачей были. Тому свидетельство – пантеон греческих богов: Эскулап – бог медицины почитается как сын Аполлона – покровителя искусств. А на музыкальных инструментах эпохи Возрождения часто можно увидеть надпись: «Музыка лечит душу и тело».

Однако древние традиции и опыт были утеряны. Развитие материалистического сознания и науки отодвинуло их на обочину «победного» шествия цивилизации. Лишь с XX столетия начинается возрождение музыкотерапевтической практики: французский психиатр Эскироль начал использовать музыкальную терапию в психиатрических заведениях, т.е. там, где ее воздействие наиболее доступно и очевидно.

К настоящему времени музыкальная терапия получила распространение во всем мире, где она уже с середины XX ст. развивается как отдельная индустрия. В последние годы границы этого распространения непосредственно подошли к границам Украины. Быстрому распространению музыкальной терапии способствует системный кризис медицинской помощи во всем мире, общий негативный социальный фон. Кабинеты и центры музыкотерапии, подготовка

профессиональных музыкотерапевтов, производство специальных музыкальных программ и дисков стали за рубежом обычным делом. Более сотни учебных заведений занимаются подготовкой профессиональных музыкотерапевтов.

Однако, в Украине, при том, что она находится в эпицентре экологического бедствия, музыкальная терапия как предмет официально не признана. В нашей стране не существует и системы подготовки профессиональных кадров в сфере музыкотерапии, хотя необходимость в этом очевидна. Многие из музыкантов, психологов, педагогов, врачей в разных регионах самостоятельно пытаются заниматься ею. В Киеве музыкотерапию применяют как лечебный метод в Институте нетрадиционной медицины, Институте геронтологии, Центре реабилитации им. Богомольца и в частной лечебной практике. Учебный курс музыкотерапии внедрен в Национальной музыкальной академии Украины, Национальном педагогическом университете им. М.П.Драгоманова. Но это капля в море потребностей района, население которого с каждым годом сокращается. Между тем музыка в ее целительной функции продолжает игнорироваться, зато вовсю процветает фармакология, предлагающая разные препараты, способные дать временный эффект, а чаще – разрушить функцию компенсаторно-адаптивных механизмов защиты организма человека.

Между тем случаи чудесного исцеления с помощью музыки накапливаются. Ниже описываются некоторые такие случаи.

1. Вот фрагмент из интервью А.И.Полетаева, художественного руководителя и главного дирижера оркестра «Боян»², в котором он приводит пример из своей жизни:

«Одного ракового больного (у него был рак простаты) уже отправили домой умирать, потому что ничего не могли с ним сделать в течение долгого времени, его лечили всеми соответствующими методами: и терапией, химией, лекарствами и облучением, чем только не лечили. Когда он уже превратился в кожу и кости, в скелет, обтянутый кожей, его отправили умирать, сказали, что придется жить не более семи дней, он не захотел даже попрощаться с нами, со своими друзьями, настолько он плохо выглядел. У меня в это время

² В 2003 г. в Минздраве России научно засвидетельствовано целительное воздействие музыки в исполнении этого коллектива.

был хороший концерт Рахманинова, я... просто отправил ему диск, чтобы было не скучно жить последние дни.

И через месяц он звонит мне и говорит: спасибо вам, Анатолий Иванович, за Второй концерт, я не ожидал, что это такая музыка, я ее слушаю каждый день по несколько раз, не могу оторваться, чем больше слушаю, тем больше нравится, и получаю истинное наслаждение.

Прошел еще один месяц, и вдруг мне звонят друзья и говорят, что... этот самый раковый больной приглашает к себе в гости. И мы пошли, 6 человек, и что мы увидели? Что он не только уже не находится в горизонтальном положении, он уже сам встает, ходит, оброс мясом, жена счастлива, идет ремиссия, восстановление. Произошло чудо.»

А.И.Полетаев тут же высказывает свои предположения о чудодейственной силе именно Второго концерта Рахманинова:

«Он особенно целебен и энергетичен, потому что Рахманинов перед этим был в глубочайшей депрессии, и он выходил из этого состояния путем преодоления, борьбы и победы над своей депрессией. И это все закодировано в концерте. Он, особенно финал, это колоссальнейший апофеоз победы и такой силищи энергетической,... которая воздействует на клетку и дает ей ресурс борьбы, в том числе с раковой опухолью».

2. В лабораториях США и Великобритании ищут объяснение другому удивительному, многократно подтвержденному факту: ре-мажорная соната Моцарта останавливает приступы эпилепсии и даже избавляет от нее.

3. Музыка помогает в качестве анестезии в стоматологических кабинетах (создана даже музыкальная бормашина «Аудіак»), при родах и в других случаях, когда нужно обезболить. Зафиксированы и некоторые уникальные случаи: в г. Антибе (Франция) была проведена 37-минутная операция аппендицита у 30-летнего рыбака Савино. Этот опыт повторил азербайджанский хирург Топчибашев в г. Баку.

4. Есть уникальные примеры исцеления детского церебрального паралича. Так, например, газета «Факты» от 28 апреля 2006 г. Сообщает, что «12-летняя Аня, страдающая ДЦП, благодаря занятиям музыкой научилась ходить, танцевать и стала победителем

четырёх международных эстрадных конкурсов»³. Газета рассказывает об опыте Казатинского реабилитационного центра для тяжелобольных детей (ДЦП, синдром Дауна, генетические заболевания).

5. Проводятся эксперименты по музыкальному воздействию на больных такими проблемными заболеваниями, как бесплодие, СПИД.

6. Фабьен Маман, основатель французской Академии звука, цвета и движения в процессе совместной работы с биологом Э.Гримом установил, что звучание определенной ноты влияет на изменение не только цвета, но и формы клетки крови. Оказалось, что звук «до» заставляет клетку крови вытягиваться в длину, а звук «ля» воздействует на клетки раковой опухоли, разрушая их.

7. Бразильские ученые провели эксперимент, в котором приняли участие 60 пациентов, страдавших различными нарушениями зрения. Половина участников готовилась к исследованию зрения под музыку Моцарта. Другие ожидали начала тестирования в полной тишине. Пациенты, ожидавшие начала теста под музыку Моцарта, лучше фокусировали зрение и справились с заданием значительно быстрее, чем те, кто готовился к тестированию в тишине.

8. Еще один удивительный факт: знаменитый французский актер Жерар Депардьё избавился от заикания за 3 месяца, ежедневно слушая по совету врача музыку Моцарта.

Да, «лед тронулся». На многих фактах доказано, что музыка способна благотворно влиять на организм, а музыкотерапия – улучшать его состояние, избавляться от широкого спектра болезней без хирургического вмешательства и неблагоприятных побочных эффектов. В клинической практике выявлены возможности использования музыкотерапии при лечении самых разных болезней (сердечных, желудочно-кишечных, печени и др.).

Музыка активно влияет на функции всех жизненно важных физиологических систем, интенсивность разных физиологических процессов, дыхание и сердечно-сосудистую систему, кровообращение, приводит даже к определенным гормональным и биохимическим изменениям. Но это только один пласт воздействия.

Если попытаться обобщить все известные на сегодня подходы, то следует признать, что *влияние музыки на человека прослеживается на трех уровнях. Первый – физиологический.* Это когда при

³ Газета рассказывает об опыте Казатинского реабилитационного центра для тяжелобольных детей (ДЦП, синдром Дауна, генетические заболевания).

прослушивании по коже бегают мурашки – результат выделения эндорфинов, гормонов удовольствия. Так субъективно ощущаются вышеперечисленные объективные изменения в организме, фиксируемые с помощью приборов.

Второй уровень – *душевный*. Именно здесь музыка, рождая эмоции, меняет наше настроение. Если грустно, печальная мелодия усилит грусть, а жизнеутверждающая, наоборот, взбодрит. Кто-то из великих сказал: музыка – лучший друг человека, лишь она по-настоящему способна утешить нас в горе...

Есть еще третий пласт – *духовный*. Его содержат те музыкальные шедевры, которые составляют золотой фонд классики: «Лунная соната» Бетховена, произведения Баха, Моцарта и др. Такая музыка возвышает, пробуждает творческие силы, ощущается как откровение. И это закономерно: искусство предоставляет человеку в образной форме нечто большее, чем окружающая действительность.

Каков же механизм музыкального воздействия?

Этот вопрос по-настоящему встал перед учеными в разных странах Европы лишь в XX веке, когда появилась, наконец, техническая возможность исследовать музыкотерапевтическое влияние на живую материю (флору и фауну). Но уже в конце XIX века начались первые исследования оздоровительного воздействия музыки на организм человека. Так, например, врач-невропатолог Джеймс Корнинг изучал воздействие музыки Вагнера на психбольных. Начались первые лечебные концерты. В письме Ж.Санд к композитору Мейерберу находим отражение этой практики: «Музыка меня лечит от депрессии лучше, чем доктор», – пишет писательница.

Появились и первые научные работы, исследующие механизм влияния музыки на человека. Было доказано, что мелодии, доставляющие удовольствие, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, расширяют сосуды, нормализуют артериальное давление, а благозвучная музыка, звучащая во время трапезы, стимулирует выделение пищеварительных соков, энергичные ритмы снимают утомление.

Во второй половине XX столетия технические возможности в исследовании физиологических реакций, возникающих в организме в процессе музыкального восприятия, несоизмеримо расширились. В связи с этим появилась перспектива раскрытия терапевтической роли музыки на всех уровнях бытия человека – от материально-клеточного до идеально-мыслительного.

Уникальность музыкального звука

Для успеха любого дела нужен осознанный подход, нужна убежденность в том, что средство, избранное для исцеления, действительно, способно помочь. Вот почему прежде чем говорить о методах музыкотерапевтического исцеления, нам необходимо осознать уникальность музыкального искусства среди всех других искусств, осознать его магическую силу.

Уникален сам строительный материал музыки – *музыкальный звук*. Человеческое ухо выделило его из всего многообразия звуков, существующих в природе, как звук особого свойства – тот, который порожден равномерными периодическими колебаниями воздушных волн в результате движения какого-нибудь упругого тела. Такие звуки имеют определенную, точную, легко воспроизводимую высоту, способную «длиться». Последнее отражено даже в самой звуковой форме термина, обозначающего указанное явление – *тон*.

Звуки, не обладающие столь четкой фиксацией высоты, порожденные неравномерными непериодическими колебаниями, получили название *шумы*. Несмотря на свое значительное преобладание в природе, не они, а музыкальные звуки-тоны образовали материальный фундамент музыкального искусства.

Стало это возможным в силу различия физического и психологического понимания звука. Согласно первому, звук есть механический колебательный процесс, распространяющийся в определенной среде. Его характеризуют конкретные *физические свойства*: частота колебаний, то есть количество их в единицу времени (секунду); ширина размаха колебаний – амплитуда; продолжительность колебаний источника звука и состав колебательного движения, определяемый образованием призывков (более тихих частичных тонов, т.е. *обертонов*) в результате колебания не только целого, но и отдельных частей звучащего тела.

В человеческом восприятии эти свойства звука преобразуются в его *качества*: частота колебаний становится высотой, амплитуда определяет громкость, состав колебаний – тембр. Психологическое понимание звука предполагает также характеристику существования всех названных качеств во времени (длительность) и в пространстве (локализация).

Физические свойства музыкального звука и его психофизиологические качества соотносятся как: частота колебаний – высота, амплитуда колебаний – громкость, продолжительность колебаний – длительность, состав колебательных движений – тембр.

Человеческое восприятие всегда оценочно, и через отмеченные звуковые параметры человек оценивает и сам объект, порождающий звучание. Ведь именно о нем информирует звук.

Из всех подобных объектов наиболее значимыми для человека всегда были живые существа: другой человек или животное. Именно их голоса способны были к извлечению удивительных, музыкальных звуков – как правило, в результате особых, эмоционально насыщенных состояний: крик боли, стон, сигнальный зов, голодный или призывный вой зверя, многообразные «голоса любви»... Связь звукопроявлений живого существа с его эмоциональной жизнью – важная предпосылка рождения музыкального искусства.

Неживая же природа обнаруживает себя преимущественно в шумах. В этих условиях музыкальные звуки не могли не вызывать особую реакцию сознания человека – не только в силу своей редкости (что, несомненно, усиливало их эстетическую привлекательность), но и потому, что тоны, обладая яркой эмоциональной окраской, несли особо значимую для человека информацию.

Живое устремляется к живому... Слушая музыку, мы приобщаемся к жизни, не отводя в текущей повседневности достаточное место общению с музыкой, мы делаем своей доминантой шум, т.е. неживое. О каком здоровье уже даже на этом уровне может идти речь?

Показательно, что особое отношение к звукам-тонам проявляют не только люди, но и животные. Не раз наблюдали медведей, которые, дергая лапой отщепы сухостоя, прислушивались к вибрирующим звукам или же бросали камни на молодой лед. Нежный затихающий звук, оказывается, приятен и для зверей.

Известная легенда о крысолове, увлекающем грызунов звуками дудочки, – отнюдь не легенда. Описаны случаи, когда разъяренный бык немедленно успокаивался, услышав волынку. Влияние музыкальных звуков на животных давно изучается⁴.

⁴ Есть тут неожиданные открытия. Так, жительница штата Нью-Йорк, созывающая людей на обед с помощью охотничьего рожка, заметила: как только раздавались звуки, с кленов дождем сыпались гусеницы. Неожиданный феномен решили проверить во фруктовом саду. Результат повторился: при звуках рожка гусеницы цепенели и падали с веток.

Мог ли человек остаться безучастным к феномену музыкального звука, его красоте, эмоциональной выразительности? Используя собственные вокальные способности, создав специальные устройства для извлечения музыкальных звуков – музыкальные инструменты, – человек воздвиг фундамент искусства неожиданной силы воздействия. Способность музыки очеловечивать, одушевлять мир заложена, таким образом, уже в самом ее генезисе.

Шумовые звуки не остались за пределами музыкального искусства, они тоже используются в музыке. Но по сравнению с тонами занимают в ней подчиненное место. Их роль несопоставимо менее значительна и специфична.

Время и пространство в музыке

Уникальный строительный материал музыкального искусства вызвал к жизни и его уникальную организацию.

Исходя из условного обособления пространства-времени, принято разделять виды искусства на пространственные, временные и пространственно-временные (на основе последовательности или одновременности охвата художественного произведения нашим восприятием):

пространственные – архитектура, скульптура, живопись;

временные – литература, музыка;

пространственно-временные – театр, хореография, кино.

Временная природа музыкального искусства коренится в самом способе существования музыкального звука как «длящегося», затухающего колебательного процесса. Музыкальный образ «не подается» одномоментно в сознание слушателя (что, например, имеет место при восприятии живописных произведений), но разворачивается перед ним постепенно, поэтапно.

Текущая стихия музыки очень жестко организована с помощью единицы измерения – так называемой счетной доли. Объективное время, определяемое продолжительностью звучания музыкального произведения, измеряется иначе – в часах, минутах, секундах, и его величина не столь существенна для нас. Включение специфически музыкального «счетчика» словно выключает нас из реального времени жизни, переносит в иное измерение – особый простран-

ственно-временной континуум⁵ – и, в итоге, время погружения в него, как считают некоторые специалисты, в это обычное земное время «не засчитывается». Жизнь, таким образом, словно удлинится. Возникает ощущение особого, музыкально-художественного времени. Подобной степени организации материала не знает ни один другой вид искусства.

Отбор музыкальных звуков стал исходным моментом художественного звукотворчества. Дискретность музыкального пространства, его строгая иерархичность и конечность – пожалуй, самое удивительное в музыке как физическом явлении. Однако, еще более удивительное – строгая регламентация функциональных отношений музыкальных звуков, количество которых в отдельном музыкально-творческом акте резко ограничено. Таким образом, подлинное своеобразие музыкального искусства заключается в наличии своего рода координатной пространственно-временной сетки музыкального произведения, внутри которой и формируется музыкальный образ.

Происходящее в музыке органичное взаимопроникновение и взаимопревращение времени и пространства – этих основных категорий бытия – словно приобщают нас в чувственной форме к великой тайне вечности и бесконечности, то есть к тому, что абстрактно-логическим путем стремится обосновать для нас теория Эйнштейна⁶. Лишь поэтический образ способен на вербальном уровне приоткрыть нам чудо этого музыкального преображения:

Музыка статуи – дыханье. Иль, может быть, –
молчанье картин. Язык, при котором
уж нет языка. Ты – время,
ставшее вертикально к биению сердца.
Ты – чувство – к кому? О, чувств превращенье –
во что? В ландшафты для слуха...

(Р.М.Рильке. Перевод. Т.Сильман)

⁵ От латинского *continuum* – непрерывное, сплошное – название непрерывных образований. В данном случае – единство пространственно-временных отношений в музыкальном сочинении.

⁶ До Эйнштейна в физике и философии господствовала точка зрения на раздельное существование пространства и времени. Теория относительности вскрыла глубокую взаимосвязь, существующую между ними, показала нерасторжимость их единства.

О чем говорит нам музыка?

Даже если мы зададим этот вопрос просвещенной аудитории, мы не получим одинаковых ответов. Музыкальный образ в принципе невербализуем. Он носит абстрактно-обобщенный, неконкретный характер, и язык понятий передать его бессилён.

Да, музыка не может изображать явления действительности столь же прямо и непосредственно, как литература, живопись, скульптура. Отсутствие предметной определенности музыкального искусства во многом обусловлено недостаточной информационной конкретностью слуховых впечатлений по сравнению со зрительными. Мир, который мы видим, намного богаче и шире мира, который мы слышим. Именно зрение, а не слух, дает нам возможность во всей полноте воспринять форму и объем предмета, его расположение в пространстве относительно других предметов, красочное многообразие среды. Доказано, что свет (зрение) дает 90% информации о мире, звук (слух) – только 3-4%.

Но искусство не сводится к имитации материальной действительности, и предметный мир никогда не был его главным объектом. Поэтому в художественном отношении музыкальная выразительность, лишенная вещественной конкретности, ничего не теряет. В искусстве апелляция к видимой реальности всегда была лишь средством, поводом для выражения главного – чувств, мыслей, переживаний человека, его отношения к изображаемому, а точнее – его отношение к миру вообще. Проблема «Я и мир» – вот главная проблема, лежащая в основе всех искусств, при этом на «Я» сделан существенный акцент.

Принципиальное отвлечение музыки от вещной конкретности мира позволяет ей как бы напрямую выйти к главному и адекватно выразить то, что не лежит на поверхности зримого мира, но что всегда присутствует в нем – человеческие эмоции, человеческая душа.

«Музыка есть стенография чувств, – писал Л. Толстой, – ...Музыка... берет... выражения чувств и оттенков их и соединяет их, и мы получаем игру чувств без того, что вызывает их. От этого так особенно сильно действует музыка, и от этого соединение музыки с словами есть ослабление музыки, есть возвращение назад...».

Среди всех других видов искусства музыка наиболее непосредственно воплощает наше «Я»: не изображая, не проецируя его на художественное полотно, но властно внедряясь в сознание слушателя, полностью завладевая им. Передавая в звуках тончайшие движения человеческой души, музыка заставляет нас радоваться и печалиться, любить и сострадать, восхищаться и ужасаться, обогащая тем самым наш эмоциональный опыт, динамизируя нашу внутреннюю жизнь. Именно *эмоциональная сторона содержания музыки воспринимается слушателем в первую очередь*.

Другая сторона отмеченной дихотомии – «мир» – тоже находит отражение в музыкальном искусстве. Как это возможно при отсутствии образно-предметной конкретности?

Дело в том, что в создании музыкальных образов участвует не только слух, но мышление в целом, пользующееся опытом всех чувств. Уже наша обыденная практика ясно показывает, что одному чувственному явлению постоянно сопутствует другое, и на основе возникающих ассоциаций мы можем, исходя из слуховых впечатлений, получать более или менее целостные и точные представления о мире. Если зрение дает информацию о видимой форме, то слух – о внутренней сути вещи: Показательно, что ясновидение встречается у слепых, но не у глухих людей.

Так, по звуку можно судить о качестве предметов, их весе, плотности, материале и т.п. Например, при покупке фарфоровой или стеклянной посуды мы проверяем ее целостность на слух, а не на глаз (при этом можем даже не разворачивать покупку). По звуку шагов мы можем узнать, кому они принадлежат – мужчине, женщине или ребенку; по звуку упавшей вещи определить ее величину, прочность (осталась она целой или разбилась), материал, из которого она сделана и др.

На основе подобных ассоциативных связей возникают в музыке изобразительные эффекты, связанные со *звукоподражанием*, то есть с подражанием звукам внешнего мира. Это может быть пение птиц, топот копыт, раскаты грома, завывание вьюги, шелест листвы, гудение шмеля, колокольный звон и переливы колокольчика, шум ветра, морского прибоя, прялки, локомотива, города; наконец, «изображение» эха и... тишины. Подобные звуковые эффекты очень выразительны.

На этой же ассоциативной основе музыка апеллирует и к *зрительным* впечатлениям: рассвет и закат солнца, блеск огня и

сверкание молнии, мерцание звезд и темнота ночи. Программные названия произведений уточняют объект «изображений», что здесь совершенно необходимо. Порой эти названия очень своеобразны и смелы по изобразительной задаче: «Девушка с волосами цвета льна» (Дебюсси), «Писанки» (Леся Дычко), «Орнаменты» (В.Сильвестров), «Мрачные огни» (А.Скрябин), «Ароматы ночи» (Дебюсси), «Слоны» (Сен-Санс) «Мальчик-с-пальчик и людоед» (П.Чайковский) и др.

Перечисленные произведения свидетельствуют о том, что существуют попытки передать музыкальными средствами такие качественные характеристики внешнего облика предметов, как величина, толщина, цвет, свет. Практически музыка открывает перед нами возможность «увидеть» и ощутить всю полноту мира.

Но наиболее убедительно в музыке может быть отражено *движение*: его размеренность, замедление или ускорение, постепенность или внезапность. Временная природа музыкального искусства как нельзя более располагает к воспроизведению процессуальной стороны бытия, показу явлений не в статике, а в динамике, в развитии. Движение же и есть жизнь. И с этой стороны подтверждается постулат: *музыка дает нам энергию жизни*.

Но музыкальное искусство никогда не ориентировано на воплощение лишь внешней стороны предметов, поверхностную описательность материальной, вещной оболочки. Даже в своих самых конкретных «изображениях» музыка раскрывает лишь самый общий характер действительности⁷ и делает это эмоционально и динамично. Во всех случаях объект «изображения» субъективизируется, и приемы внешней изобразительности подчиняются внутренней выразительности. Они – лишь средство передачи конкретного эмоционального состояния. Ведь музыка, существуя на грани материального и идеального (духовного) миров, не может выйти за обозначенные их единством пределы.

Воплощая процессуальность бытия, в первую очередь – его психической сферы, музыка способна в своих высших формах

⁷ Особенность содержания и его неконкретность роднит музыку с математикой. Опираясь на освобожденный от предметной определенности значением, музыка и математика образуют очевидную параллель в двух основных областях жизнепроявления человека – интеллекта и чувства. Кстати, по данным нейрофизиологии в человеческом мозгу центры музыки и математики расположены рядом (на одной «шишке»).

подниматься на идейно-смысловой уровень содержания, создавать выразительные художественные концепции, выступать средством истинно духовной связи между людьми. Музыка может потрясать человеческую душу, возбуждать или наоборот – успокаивать, умиротворять ее. **Эмоциональная действенность – основной способ реализации духовно-преобразующей (магической) функции музыкального искусства.** «Музыка, – сказал известный дирижер Стоковский, – это колебания звуков в пространстве и в наших сердцах».



КОЕ-ЧТО ОБ ЭМОЦИЯХ

Итак, музыка оказывает на нас самое сильное эмоциональное воздействие по сравнению с другими видами искусств. Именно эта ее особенность побуждала художников и мыслителей всех времен с восхищенным изумлением высказываться о музыке, относиться к ней, как к некоему чуду – столь очевидному, сколь и непостижимому

«Мені здається, музика – космічна, найбільш космічна із усіх мистецтв...». Эти слова замечательной украинской поэтессы Лины Костенко по своей сути созвучны со многими суждениями великих.

«Величие искусства, пожалуй, ярче всего проявляется в музыке», – писал Гете. «Владычицей вселенной» называл ее Блок. Для Федерико Феллини музыка вообще была «самым таинственным видом человеческой деятельности». «В ней заключено нечто такое, – говорил он, – что свойственно человеку и по ту сторону человеческих возможностей». «Музыка овладевает нашими чувствами прежде, чем ее постигает разум», – писал Ромен Роллан.

Да, преимущество музыки перед другими искусствами определяется силой ее непосредственного эмоционального воздействия на человека. Удивительно, что сила эта безотносительна к нашему желанию или нежеланию. Помимо воли человека музыка способна изменить его настроение, эмоциональный и даже мышечный тонус. Музыка «вдруг за одним разом отрывает человека от земли его и разом погружает его в свой мир, – писал Н.Гоголь. – Она властительно ударяет, как по клавишам, по его нервам, по всему его существованию и обращает его в один трепет». К неожиданному выводу приходит Л.Толстой: «Странная вещь. музыка. Что это такое? Я не понимаю. Что такое музыка? Что она делает?...Музыка действует, как зевота, как смех: мне спать не хочется, но а зеваю, глядя на зевающего, смеяться не о чем, но я смеюсь слыша смеющегося. Музыка заставляет меня забывать себя».

Что же есть наши эмоции? Какую роль они играют в нашей жизни? Ответы можно найти на разных уровнях жизнедеятельности человеческого организма – физиологическом и сакральном.

Физиологический уровень

На физиологическом уровне механизм эмоциональной реакции простейший. Несмотря на то, что центральный нервный аппарат эмоций представлен совокупностью мозговых образований, *существует всего две основные эмоциональные реакции – удовольствие и неудовольствие*. Они действуют во взаимосвязи: если одна включается, другая выключается. Система эта выступает регулятором функциональных отправления организма, которые возникают рефлекторно: дыхание, кровообращение, потоотделение, обмен веществ, секреция гормонов, внешняя моторная деятельность – все переключается на новый уровень жизнедеятельности при смене «эмоционального режима». Огромную роль в этом механизме играет *ритм*.

Дело в том, что клетки человеческого организма находятся в постоянном колебательном движении. Высокий уровень ритмичности (а особенно тот, который совпадает с естественными физиологическими ритмами) вызывает позитивные эмоции (в основе – желание повторения процесса). Негативные эмоции нарушают ритмичность организма (желание удалить раздражитель). Не удивительно, что многие специалисты по музыкальной терапии считают основным целебным фактором музыки ее ритм. Ведь музыка с четкой ритмической пульсацией способна организовать, синхронизировать автономные клеточные колебания, что в субъективном ощущении человека проявится как повышение жизненного тонуса, ибо энергии разных колебательных контуров (у каждого органа свой ритм) теперь суммируются. Такая музыка, характеризующаяся ярко выраженной моторикой, носит прежде всего функциональный характер и зачастую ее предназначение – сопровождать какое-то физическое действие человека: трудовая песня, походный марш, танец, колыбельная и т.п.

Негативные эмоции, особенно если они доминируют на каком-то жизненном отрезке, способны разбалансировать «ритмическую настройку» организма: **когда функции органа нарушаются, он начинает работать в ином ритме, изменяется частота и сила его вибраций (яркий пример – сердечная аритмия, но точно так ведет себя любой орган)**. С помощью соответствующей музыки можно восстановить здоровый ритмический режим и исцелить больной орган.

Заметим, что сама структура музыкального звука программирует позитивное, радостное, светлое мироощущение. Ведь в основе обертоновой структуры любого (!) звука – мажорное трезвучие (его образуют шесть первых призвуков). Звуковая матрица, таким образом, – аналог Божественного света, несущего радость и энергию жизни. И она существует объективно! Она свидетельствует: человек рожден для радости!

Наше настроение имеет непосредственное отношение к энергии жизни. Отмеченные ранее две основные эмоции (со знаком плюс и со знаком минус) функционируют как индикатор энергетического запаса: снижение настроения сигнализирует о растрате жизненной энергии. Она может быть пополнена не только на материальном уровне (настроение у голодного человека обычно повышается после приема пищи), но и на душевном – с помощью бодрой музыки.

А вообще, на разных уровнях просматривается трансформация одной и той же энергии в качество жизни.

Так, с весенним солнышком появляются похожие на него цветы, которые символизируют солнечный цикл преобразования. Это одуванчики – замечательное лакомство для некоторых птичек, в частности канареек. Канарейки же – выдающиеся «певцы» среди пернатых: их рулады на протяжении столетий привычно улаживают слух человека. Не удивительно, что одна из теорий происхождения музыки утверждает, что музыка родилась из подражания птичьему пению. Ведь это самые распространенные музыкальные звуки природы.

Самое главное в восприятии – не знание, не понимание музыки, а ток ее энергии. Надо, чтоб она прошла сквозь нас, чтоб физические колебания, рождающие звуки, передались нашим сердцам. И не исключено: если бы мы были всегда в хорошем настроении, мы никогда бы не болели. Музыка, в отличие от любого виброакустического медицинского прибора, способна дать в полноте эту энергию жизни, ибо она возбуждает не только клеточные, но и душевные, эмоциональные вибрации. Для большего понимания их действительности углубимся в сакральный аспект музыкального воздействия. Подойдем к аналогичным выводам с другой стороны.

Сакральный уровень

Согласно древним верованиям, музыкой был создан мир. Именно произнесенное Богом Слово структурировало первоматерию, определило ее развитие через бесконечную череду множественных форм. Музыкальный звук – это закодированная информация о структуре Вселенной, своеобразный алгоритм бытия. Лежащий в основе музыкального звука обертоновый ряд и есть эта первичная матрица. Слияние всех обертонов в один звук, не расчленимый на призвуки в нашем осознанном восприятии, символизирует глобальную связь и взаимозависимость вещей в мире как явление синхронизации вибраций (космический резонанс).

А вибрацией пронизано, фактически, все, что существует в мире. Ученые, которые исследовали материю, углубившись в ее молекулярно-атомное строение, открыли волновую энергетическую функцию (квант) как конечную точку материальности. Вещество, таким образом, на пределе своей дискретности переходит в энергию, Энергетические волны «омывают» нас: они вокруг нас и в нас. Каждый орган или система организма имеет свой ритмический контур колебаний, существующий в автономном режиме.

Однако при всем этом в мире царит порядок, выражающийся в четкой иерархии колебаний. Существуют определенные колебательные уровни с ясными границами – количественно-качественными пределами. Если выстроить уровни в восходящем порядке частот, то эта иерархия колебаний предстанет такой: *Звук – Радиоволны – Свет – Рентгеновское излучение – Радиоактивное излучение.*

От 16-20 до 20 000 Гц мы воспринимаем колебания как звук. Каждый последующий уровень имеет свой диапазон частот. Максимальной остроты слух человека достигает в 30 лет. После 40 лет наступает прогрессирующее угасание звуковой чувствительности.

Таким образом, между звуком и светом принципиальной разницы нет: все это волновые процессы. Просто в определенном диапазоне колебаний мы воспринимаем эти колебания как звук, а в другом диапазоне шкалы (на порядок выше) – как свет. Звук, фактически, – это низкочастотный свет (если рассматривать его с позиций нашей сенсорики).

Четкая упорядоченность колебаний, имеющих свои количественные и качественные пределы, отражает гармонию как универсальный закон Космоса, выражающий общие закономерности, лежащие в основании мироздания. Поскольку у человеческого уха и других

органов чувств есть свои ограничения, не все из существующих зон колебаний доступны нашему сенсорному восприятию (например, радиоволны и др.). Но поскольку энергетическими вибрациями пронизано все, это дало основание в древности говорить о звучащем Космосе, гармонии сфер. Слово «сангита», во многих индийских языках означающее «музыка», буквально переводится как «сведение воедино и выражение всего». Именно музыка, музыкальная гармония открывает перед человеком возможность реализовать благодатное переживание целостности своего бытия. Ощущение целостности – высшее наслаждение, дарованное человеку Творцом.

Музыка способна проложить путь к нему. Ведь гармония лишь в музыке обретает терминологический статус, обозначая слияние звуков в благозвучие, став одной из главных музыкально-теоретических дисциплин. Гармонию демонстрируют нам и 16 обертонов, сливающихся в единый музыкальный звук. *Согласие призвуков – прообраз высшего согласия*, в котором находятся все компоненты музыкального целого. Недаром гармония и лад – два соотносительных музыкальных термина. Разрушение единства – дисгармония. А это и есть болезнь.

Какое же единство разрушает болезнь в человеке? Единство его тройственной основы⁸ – единство тела, разума и духа. Музыка обладает тем, что утрачивает больной организм. Она способна формировать человека как гармоничное существо, при этом делать это ненавязчиво, непринужденно, органично. Музыка, содержащая вибрации «небес», способна расширить и углубить видение и ощущение человеком мира, вести его путем усовершенствования, духовной эволюции вплоть до полного преображения.

Здоровый и целостный человек входит составной единицей в следующее по иерархии гармоничное образование – семью. Достигнутая гармония на семейном уровне формирует здоровое общество. Так достигается целостность. **Музыка – модель мироустройства, в котором царит гармония.**



⁸ Основа музыкальной гармонии – трезвучие – тоже состоит из 3-х звуков в полном соответствии с универсальным принципом Троицы, подтверждающим в данном случае Божественную природу музыки.

РЕЗОНАНС – ОСНОВА МУЗЫКОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

В основе музыкотерапевтического воздействия лежит, по сути, акустико-биорезонансный эффект. Резонанс – хорошо известное из физики явление. Вспомним, например, почему солдаты никогда не идут по мосту строевым шагом. Из-за этого самого резонанса, который представляет собой резкое возрастание амплитуды колебаний (они могут быть не только звуковыми, но и электрическими, механическими и т.п.) в какой-либо системе под влиянием внешних сил. При этом частота собственных колебаний системы совпадает с внешней частотой. Одночастотные колебания объединяются и не просто суммируются, а внезапно происходит превосходящее их сумму мощное наращивание качества, колоссальный энергетический скачок. Вот почему эффект резонанса способен разрушить мост, сделать необузданной психическую энергию, выливающуюся в погромы после рок-конcertов и т.п...

Но точно так же он реализует себя и в нашем организме, пробуждая в нем скрытые резервы, срывая образовавшиеся в подсознании «пробки». Разбалансированный в результате болезни колебательный контур клеток различных органов и систем организма восстанавливает в результате резонанса нормальный режим жизнедеятельности: блоки на пути течения энергии срываются, и жизненная энергия возобновляет свое свободное течение в организме, не встречая преград. Включаются саморегулирующие функции организма.

Именно музыка дает возможность ощутить отмеченные резонансные принципы функционирования мироздания в их неразрывности. Ведь звук по уровню вибраций наиболее близок нашей телесности и воспринимается ею наиболее непосредственно и сильно.

Надо учесть к тому же, что есть звуки слышимые и неслышимые (инфразвук, ультразвук). Не все звуки воспринимаются слухом, но все реально воздействуют на нас. Клетки кожи тоже «слышат», но не осознают энергетические вибрации (разве что на своем клеточном уровне). В том числе – раковые клетки, которые либо растут, либо разрушаются под воздействием вибраций.

Любой орган имеет свою частоту вибраций, выход за пределы которой дает изменение нормального качества его существования. В случае резонанса резкое возрастание амплитуды колебаний приводит к очень сильному воздействию на организм. Есть колебания, которые даже не выдерживают наши барабанные перепонки. Поэтому небезразлично для здоровья, в каком звуковом климате мы существуем, какие вибрации на нас влияют. Неблагоприятно, например, проживание вблизи аэродромов, железнодорожных путей, шумных магистралей и т.п. Тут вянут цветы, гибнут пчелы. Действительно, глаза можно закрыть, на руки надеть перчатки, перейти на дыхание ртом и не чувствовать запахов. Но что делать с ушами? Мы обречены слышать, и это самое раздражающее, диссонирующее восприятие. С древних времен известна смертная казнь шумом, когда осужденного надолго окружали громкими звуками, к примеру, боем барабанов, и спустя время он падал замертво.

Какими способностями обладает человеческое ухо?

По форме оно напоминает человеческий эмбрион и отличается необычайно сложным устройством. Когда-то в далеком прошлом наши первобытные предки обладали абсолютным слухом способностью точно различать высоту звуков. Он позволял им слышать и копировать крики зверей на охоте, но потом за ненадобностью стал атавизмом. К счастью, остался музыкальный слух, которым от рождения мы все наделены. Даже глухие чувствуют музыкальные вибрации и могут танцевать, попадая в ритм. Правда, если музыкальность не развивать с детства, музыкальный слух в своих потенциальных возможностях атрофируется. Иногда у человека нет координации между слухом и голосом. Он чувствует музыку, но не может воспроизвести мелодию – таких людей называют «гудошниками» (они гудят на одной ноте). Специалисты говорят, что такое состояние связано с внутренней дисгармонией и поддается коррективке.

Все, что живет, движется, вибрирует, взаимодействует. Ухо преобразует доступные ему колебания в электронные импульсы и передает в мозг. Жидкостная среда внутреннего уха меняет при этом структуру в зависимости от качества вибраций, а, поскольку тело человека на 80% состоит из воды, соответственно изменяется клеточная активность (электромагнитная и электрохимическая). В

случае близости музыкальной организации (ее высотных и темпоритмических параметров) к объективно заданному принципу гармонии (по сути, к физиологическим ритмам человека), звуковые вибрации пробуждают ресурс борьбы клетки за выживание. Музыкальная гармония, таким образом, настраивает наш организм по аналогии с настройкой расстроенного музыкального инструмента, пробуждая не только физическую, но и психическую реакцию. Человек, в итоге, становится единым целым, объединяя в гармоничном режиме свои физические и психические реакции.

Практически важно то, что каждая эмоция имеет свой орган-резонатор:

радость, любовь – сердце
гнев – печень
страх – почки
агрессия – легкие и проч.

Соответствующие эмоции, вибрационно корреспондируя с тем или иным органом, влияют на его состояние, укрепляя или сбивая его естественный ритм. Нарушенную вибрацию способна откорректировать Музыка. Уже есть опыт производства специальных музыкальных дисков, служащих этой цели (диски так и называются: «Сердце», «Почки», «Легкие» и т.п.). Запись колебательных ритмов здоровых органов подпитывает органы заболевшие, выравнивает их ритмический контур и те... выздоравливают. И так – во всем.

Необходимо учитывать, что разные музыкальные сочинения обращены к разным слоям человеческой психики и по-разному влияют на человека.

Есть музыка, воздействие которой наиболее сильно на *физиологическом* уровне. В таких композициях, как правило, наиболее сильно выражено жанровое начало, связанное с претворением определенной метроритмической модели, провоцирующей спонтанную моторную реакцию слушателей (марш, полька, вальс, галоп и другие танцы и музыкотерапевтические композиции активизирующего или релаксационного свойства).

Большинство музыкальных сочинений ориентировано, в первую очередь, на *эмоциональный* отклик слушателя. Физиологический уровень воздействия здесь тоже может быть выражен очень ярко, но не он является определяющим. Музыкальное настроение сочинения, накладываясь на индивидуальные переживания слушателя, либо усиливает их, образуя с ними эмоциональный резонанс, либо

направляет их по какому-то другому руслу, в любом случае облегчая, очищая, облагораживая душу.

Следующая ступень постижения «музыкально-Прекрасного» требует выхода на еще более высокий уровень восприятия. Она подводит к черте, за которой – пробуждение высших, *духовных* потенциалов человека. Музыка, способная увести нас за эту черту, возбуждает не только эмоциональный, поверхностный слой души, но заставляет погружаться в особое, надличностное состояние и не просто проживать под музыку свои индивидуальные настроения, но задумываться над вечными вопросами бытия, ощущать себя частицей Вселенной, чувствовать пробуждение в себе ее великой тайны. Такая музыка неотвратимо побуждает нас к внутреннему созерцанию, заставляет душу соприкоснуться с извечными истинами Света и Добра, почувствовать их величие и силу. Именно на этом уровне мы обретаем истинную интегральность бытия, объединяя в себе как низшие, определяемые преимущественно биологическими факторами ощущения, так и самые высшие, апеллирующие к человеческому интеллекту и сверхсознанию. Музыкальные произведения, таким образом, различаются своим смысловым музыкально-терапевтическим (и, конечно, художественным) «весом».

Да, музыка- самый сильный вид искусства. Музыкальная терапия способна дать чудо исцеления от неизлечимых болезней. Но более всего нас потрясает не сам феномен Музыкального, а его взаимодействие с человеком. И формула чудодейственного исцеления, оказывается, проста: **музыка исцеляет потому, что возвращает нас в поле Божественной гармонии**, утраченной человечеством, отдельным человеком. Завершим наш обзор обращением к самому высокому уровню толкования музыкотерапевтического влияния. Оно должно вывести нас на главные смыслы, связанные с принципом гармонии.



ДУШЕВНАЯ ГАРМОНИЯ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

Что же есть гармония? Единство, но такое, которое не нивелирует различий. Любая куча песка рассыплется при малейшем прикосновении к ней, ведь песчинки, составляющие ее, одинаковы.

Согласно мифологической версии, Гармония – дочь бога войны Ареса и Афродиты – богини любви, красоты, плодovitости, то есть налицо соединение противоположностей – разрушительного и созидательного начал. Показательно, что в первоначальном употреблении греческое слово «гармония» означало период мирной жизни государства. Основа гармонии (мира) – баланс различий, установление определенной меры в их соотношении.

Действительно, две противоположности вместе существовать не могут: Нельзя быть одновременно сухим и мокрым; добрым – а вместе с тем совершать злые дела и проч. Не теряя своего качества, противоположности могут только сосуществовать на условиях установления определенного порядка: то ли поочередно, то ли разделив «сферы влияния». Это сосуществование всегда сопровождается выходом на иной уровень взаимодействия, который требует возникновения и учета некоего третьего обстоятельства, которое изменяет условия первичного соотношения, как бы расширяет или, наоборот, сужает его пространственно-временные рамки. Соотношение противоположных явлений на основе установленного порядка и рождает гармонию, которая обеспечивает искомую устойчивую целостность. Единство, не уничтожающее индивидуальных отличий, – неотъемлемый атрибут Божественного.

Две основные противоположности мироздания – материальный и идеальный миры – должны быть соединены человеком в гармоничное единство. И соединительным звеном, обеспечивающей это единство, является душа человека.

Как же узко подходит к человеку медицина, имеющая дело лишь с нашей физической ипостасью, нашим телом (более того, каждый врач – лишь со своей частью его), не обращая порой никакого внимания на душу, от чистоты которой, по сути, зависит благополучие человека, в том числе, физическое.

Человек есть, по сути, преобразователь мировых вибраций. Соединяя в себе два противостоящих мира – материальный и идеальный, видимый и невидимый – он призван утончать грубые

вибрации мира (а это, насколько помним, преимущественно шумы), пропуская их через свою чувствительную душу. Музыка способна существенно помочь человеку в осуществлении этой великой миссии. Ведь в отличие от медицины она способна воздействовать тотально, на все три наши уровня – тело, душу, дух.

Да, методами музыкального воздействия можно регулировать самые разнообразные функции организма: глубину и интенсивность дыхания, мышечные сокращения, работу секреторных желез, насыщение кислородом крови. Но главное влияние осуществляется на высшие планы человеческой психики, где коренятся причины всех без исключения болезней. И музыка здесь способна творить чудеса. Сегодня уже очевидно для просвещенных специалистов, что главную нагрузку в музыкальной терапии должна нести музыка, а медицина – выполнять координирующую и контролирующую функцию. Посредством их комплексного взаимодействия можно улучшить здоровье человека эффективнее, чем с помощью новейших химических препаратов.

Наиболее перспективные результаты дает нанотехнология – отрасль молекулярной технологии, ориентированная на получение устройств, роботов и веществ с заданной молекулярной структурой. Биохимик Джеймс Джимзевский (James Gimzewski), узнав о том, что клетки сердечной мышцы при получении необходимых питательных веществ сильно пульсируют, задался вопросом: происходит ли с другими клетками нечто подобное? И если есть вибрация, то какого типа издаются звуки? Приведем фрагмент из статьи, рассказывающей о результате проведенных экспериментов.

«С помощью современных нанотехнологий ученым удалось сделать ошеломляющее открытие, которое, возможно, станет в научном мире одним из ведущих в XXI веке. Когда ученые механически воздействовали на клетку, то она вибрировала и, таким образом, издавала звуки. Главным образом, эксперименты проводились над дрожжевыми клетками. Как оказалось, дрожжевые клетки могли вполне сделать певческую карьеру, так как диапазон их звучания колеблется от высокого «до» до «ре».

Пока точно известно лишь то, что звуки, издаваемые здоровыми клетками, отличаются от тех, что поражены раком. Как оказалось, генетически модифицированные клетки также звучат по-иному. Данные звуки сравнимы с шумом, возникающим в радиоприемнике, ловящем волну.

Когда клетка умирает, то слышно лишь глухое бормотание. Считается, что мертвые клетки издают низкочастотные шумы, которые могут быть связаны со случайными атомарными колебаниями. А под действием алкоголя клетки просто начинают кричать на самых высоких тонах. А вот раковые клетки издают только шум.

В настоящее время пионеры новой науки, получившей название соноцитологии, надеются, что полученные ими результаты исследований будут интегрированы в медицину – в создание принципиально новых диагностических методов, позволяющих распознавать онкологические заболевания на тех стадиях, когда болезнь не представляет угрозы для жизни человека. Главная задача ученых – совместно с медиками создать уникальную методику диагностики».

А что исходит от нас? Какие вибрации мы излучаем в мир? Какие принимаем? Как на него воздействуем? Иными словами, какова наша личная мелодия? А может, наша песенка уже спета? Хором...



ГЛАВНОЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Итак, мы решили доверить воспитание своих детей музыке. Проверим на практике сказанное выше. Включимся в мировую симфонию гармоничных вибраций – «музыку сфер». Для тех, кто решился, – наш следующий разговор. Для начала – семь основоположных тезисов.

1. Ребенок обретает различные способности постепенно, по мере взросления. И к мировой гармонии он способен подключиться лишь по мере развития своих сенсорных систем. Поэтому первое, что досконально нужно знать родителям, – возрастные особенности детской психики. Ведь именно на нее мы собираемся воздействовать. Даже к приобретенному в магазине кухонному комбайну мы не подступимся, не изучив предварительно инструкцию по его использованию. Ребенок не сложнее ли и не дороже ли нам, чем любое техническое устройство?

Итак, тезис первый: *знать возрастные пределы эффективно-сти тех или иных музыкотерапевтических методов.*

2. Физическое здоровье ребенка – главный предмет беспокойства родителей. У многих из них – на всю жизнь. Между тем необходимо помнить, что человек – преобразователь вечных вибраций: его жизнь и благополучие больше зависят от способности потреблять тонкие энергии, а не грубую, материальную пищу.

Итак, тезис второй: *больше внимания уделять душевному климату в семейных взаимоотношениях, считать для себя (как родителей) этот фактор главным навсегда.*

3. Когда ребенок достигает школьного возраста, папа и мама не меньше пекутся о его интеллектуальном развитии. И это закономерно – ведь человек должен развиваться как homo sapiens. Но тут необходимо учесть, что мозг человека работает в разных волновых режимах: диапазон повседневности – от 14 до 21 Гц (бета-волны) переживание возвышенных состояний (прилив вдохновения, одухотворенный экстаз, восторг и т.п.) – от 8 до 13 Гц (альфа-волны) состояние сна, медитации, молитвы – от 4 до 7 Гц (тета-волны) бессознательное состояние – от 0 до 3 Гц (дельта-волны).

Каждый человек продуцирует на клеточном (и в первую очередь нейронном) уровне свою частоту вибраций, и она должна быть со-звучна, синхронизирована с окружающим пространством, Космосом. Музыка может помочь настроить человека на нужную частоту (хоро-

шо, если эта настройка начнется уже в раннем детстве). Когда мы слушаем возвышенную музыку, например, эпохи барокко («Адажио» Альбини, сочинения Баха и т.п.), специальные медитативные композиции, контур колебаний нашего мозга меняется. Музыка, в итоге, обогащает наш эмоциональный опыт вибрациями, которые обыкновенная жизнь, как правило, не предоставляет.

Обедняет развитие ребенка и существующая система общего образования. Давая преимущество голые знания, школа развивает лишь пятую часть умственных возможностей среднестатистического ребенка. Звуки классики меняют частоту волн, тренируют мозг, и таким образом воздействуют на интеллект. Особенно такие тренировки полезны в детском возрасте, к тому же в это время идет прививка необходимых жизненных ценностей.

Поэтому тезис третий: *целенаправленно развивать с помощью музыки многомерный интеллект ребенка.*

4. Для того, чтобы музыка прочно вошла в нашу повседневную жизнь, крайне необходимо собрать и постоянно обогащать домашнюю фонотеку. В ее составе должны быть не случайные композиции, а те, которые смогут служить лекарством. В такой «аптечке» должны быть:

А/ Сочинения из «золотого фонда» музыкальной классики: например, «Лебедь» Сен-Санса, Адажио и «Танец маленьких лебедей» из балета «Лебединое озеро» Чайковского, его же вальсы из «Спящей красавицы» и «Щелкунчика», «Аве Мария» Баха, Шуберта и др.

Б/ Классические композиции, созданные специально для детского восприятия: «детские альбомы» Чайковского, Шумана, Равеля, Дебюсси, замечательный альбом для малышей украинского композитора Михаила Степаненко. Они приобщат ребенка к музыкальному языку, который в будущем поможет ему стать культурным слушателем с эстетическим вкусом, разовьет интуицию, усидчивость и даже черты лидера.

В/ В фонотеке обязательно должны быть и фольклорные мотивы. Каждый из нас появляется на свет с установкой на музыкальные ритмы своей нации. Генная память требует своего проявления, поэтому украинские веснянки, колядки, щедривки, детские прибаутки, считалки и т.п. будут весьма полезным дополнением к классике.

Г/ Современные детские песенки (в том числе из мультфильмов).

Д/ Фоновые инструментальные мелодии. Они помогают сосредоточиться, сконцентрироваться и идеально подходят к работе над домашним заданием.

Для каждой возрастной группы будут предложены в дальнейшем свои рекомендации, но они будут накладываться на предложенный «аудиобазис», который супругам надо создать, готовясь к родительской миссии (наряду с приобретением коляски, кровати, пеленок, распашонок и проч.).

Итак, тезис четвертый: *еще до рождения ребенка создать домашнюю фонотеку.*

5. Современная цивилизация – это пандемия разрушительных ритмов в музыке и жизни. В силу этого необходимо специально позаботиться о звуковом климате, в котором проходит детство ребенка, обратить внимание на среду, которая его окружает, максимально насытить ее «благозвучием».

Отсюда тезис пятый: *постоянно вырывать “сорняки” дисгармонии на “грядке”, где возвращается душа ребенка.* Эта “прополка” укрепит давно забытые корни, которые помогают человеку жить и радоваться.

6. Наряду с возвышающим нас искусством реальность порождает и искусство, сублимирующее негатив. Поэтому есть искусство и есть его суррогат: музыка, вобравшая в себя не небесную гармонию, а дисгармонию, которая – в диссонансе с организмом, тем более детским.

Отсюда тезис шестой: *повышать свою музыкальную эрудицию, дабы различать музыку полезную и вредную.* Ибо главная заповедь целительства – не навреди!

Суммируем все *шесть тезисов*:

1. Знать возрастные пределы эффективности тех или иных музыкотерапевтических методов.

2. Больше внимания уделять душевному климату в семейных взаимоотношениях, считать для себя (как родителей) этот фактор главным навсегда.

3. Целенаправленно развивать с помощью музыки многомерный интеллект ребенка.

4. Еще до рождения ребенка создать домашнюю фонотеку.

5. Постоянно вырывать «сорняки» дисгармонии на «грядке», где возвращается душа ребенка.

6. Повышать свою музыкальную эрудицию, дабы различать музыку полезную и вредную.

Лишь реализовав этот своеобразный «шестоднев», родители могут получить отдохновение от праведных трудов в «день седьмой» – им станет вся взрослая жизнь вашего ребенка.



ОТ ЗАЧАТИЯ ДО РОЖДЕНИЯ

Волнующий период ожидания появления на свет вашего ребенка! Можно заранее узнать его пол, придумать ему имя, начать собирать для него «приданое». Но все это не самое главное, что можно и нужно для малыша сделать.

Несмотря на важность генной программы, закладываемой в основ человеческого организма в утробный период развития, наибольшее значение все равно будет иметь способность плода пережить родовой стресс. Даже самая лучшая программа может не получить шанс для реализации, если стресс окажется сильнее физических возможностей новорожденного преодолеть его. Рождение равноценно смерти, и потери при этом великом переходе неизбежны. Они сказываются на поведении и поступках человека всю оставшуюся жизнь: перинатальная матрица – информационный блок индивидуального бессознательного, связанного с опытом рождения, – навсегда впечатывается в подсознание малыша.

Известный психиатр Станислав Гроф, исследуя мозг новорожденных, установил, что от природы все дети гениальны. Но путь, который ребенок проходит во время родов, травмирует и губит множество нервных клеток мозга (нейронов). Одно из открытий Гроффа заключалось в том, что младенцы, слышавшие музыку в животе у матери и тренировавшие таким образом свой мозг (ведь клетки, включаясь в колебательный процесс, повышали свой антистрессовый порог, подобно тренированному сердцу спортсмена), имели больший запас прочности и появлялись на свет с меньшими потерями. Более того, в будущем такие дети оказывались более способными к самореализации и внутренней гармонизации.

На сегодняшний день музыка многократно востребована в роддомах, где ее апробация была всегда неизменно успешной. Так, в родильных домах Словении для новорожденных включают музыку Моцарта. Малыши, рожденные под звуки Сонаты № 5 и других гениальных произведений композитора, быстрее преодолевают послеродовой стресс, лучше берут грудь, не плачут и превосходно развиваются. Классическая музыка в роддоме пригодилась роженицам и медперсоналу: у мам быстро прибывает молоко, а врачи и акушерки меньше нервничают и реже ошибаются. В Англии детей с

асфиксией (нарушениями дыхательного ритма) успешно лечат композициями Моцарта и Вивальди, написанными в плавном, размеренном ритме.

Музыка способна позитивно влиять на судьбу новорожденного не только непосредственно в роддоме, но и в период созревания плода. Наверное, природа предусмотрела это, ведь ухо – первый орган, который начинает формироваться у эмбриона. Сложность его конструирования обусловлена, надо полагать, сложностью и значимостью той роли, которую призван сыграть слух в нашей жизни. Показательно, что слуховые рецепторы не отключаются даже при наркозе.

Столь раннее включение формирующегося человечка в мир звуков налагает на мать особую ответственность – за все, что она говорит, где бывает, с кем и как общается. Ведь плод, как показали исследования, воспринимает не только внутриутробные, но и внешние звуки. А с 38 недель он даже способен эмоционально – кинестатически (двигательно) и мимически – реагировать на музыку. Это открытие английских медиков вызвало целую серию экспериментов по использованию музыкальной терапии в перинатальный (внутриутробный) период. Особенно большой эффект был получен в работе с недоношенными детьми: специальная музыкальная среда, в которую, как в барокамеру, помещался плод, производила чудеса, резко снижая необходимость медикаментозного воздействия.

Материнское тело – та же барокамера до рождения человека. Соприкосновение плода с внешним миром пока опосредовано и в самостоятельном режиме невозможно. От матери полностью зависит, какое вибрационное поле она обеспечит своему будущему ребенку в самый ответственный период его жизни. И музыка поможет ей в этом. Разумеется, используемая музыка у самой матери должна вызывать положительные эмоции. Все остальное станет лишь следствием.

А роль отца? – спросите вы.

Он должен обеспечить гармоничную среду для будущей матери, как скорлупа для вынашиваемого яйца: она должна быть прочной и в то же время легкой, необременительной. Имеющий уши – да услышит!



ОТ НУЛЯ ДО ТРЕХ

Итак, долгий период ожидания позади, и на свет появилось это маленькое чудо – ваш ребенок. Его физическое тело теперь отделилось от защитной материнской оболочки и родилось в мир, став доступным для его непосредственного воздействия благодаря открывшимся органам чувств. Вибрации внешнего мира теперь стали на порядок ярче и ощутимее. Они доминируют над всем, и основная задача родителей до смены зубов у малыша – правильно сформировать его *физические органы*, заложить основу их безотказного взаимодействия в структуре организма.

Поэтому все, что через окружающее пространство может оказать влияние на органы восприятия ребенка, должно быть под особым контролем родителей.

Два основных сенсорных канала – зрение и слух – существенно разнятся по своим возможностям. Как мы знаем, зрение даст новорожденному 90% информации о мире, которую он будет постигать и углублять в последующие периоды. Слух же закрепит в мозгу качественные, сущностные характеристики видимого И именно через слух начнется процесс самоидентификации ребенка: в первую очередь – через звучание его имени.

Если это звучание сопровождается ласковой интонацией, а то и пропеваается, с интонационными и ритмическими вариациями (Вера-Верочка-Верунчик...), то корневая матрица имени (например, *ВЕР*) впечатывается в само существо ребенка, закрепляя в нем основу позитивной самооценки, гармоничного мироощущения. Будучи вынужденной отвлекаться от ребенка для хозяйственных и прочих дел, мать может компенсировать свое отсутствие тем, что, занимаясь ими, будет одновременно пропевать (конечно, импровизируя) имя ребенка, словно играя с ним. Уши малыша воспримут эту «песенку» и передадут сигнал в мозг, который констатирует факт материнского присутствия (главный стабилизирующий фактор).

Голос матери служит невидимой звуковой связью для развивающегося плода, считает известный музыкотерапевт доктор Томатис. Воспроизведение звуков, которые плод слышал в утробе, – суть методики, позволившее Томатису избавить детей от многих тяжелейших заболеваний. Он назвал свою методику «второе звуковое рождение». Много интересных сведений об этой и других практиках

доктора Томатиса можно почерпнуть в книге Д.Кэмпбелла «Эффект Моцарта».

Да, от матери по-прежнему очень многое зависит в этот период. Ее голос не заменит никто. Ведь именно его будущий человек слышал чаще всего до того, как появился на свет. И у него сохраняется колоссальная потребность вновь и вновь его слышать.

Мамы, не забывайте об этом, когда бываете заняты своими делами в другой комнате: пойте о чем угодно на любой, пусть даже тут же сочиненный мотив. Не знаете слов песни – пойте с закрытым ртом или импровизируйте текст, используя названия любых окружающих вас предметов (по принципу «что вижу – то пою»). Главное – звучите, поддерживайте звуковой контакт с «детенышем».

И, конечно, знакомый и родной голос должен быть ласковым, нежным, певучим. Он должен быть последним впечатлением перед погружением ребенка в сон. Тут матери лучше всего не просто вокализировать в импровизационной манере, а петь по-настоящему и лучше всего – колыбельные песни.

Этот жанр существует в фольклоре всех народов. Он чаще всего используется в музыкотерапии. Секрет прост: ритм колыбельных песен соответствует естественным ритмам человека, и особенно – ритму сердца в его спокойном состоянии. Понятно почему дети, которым матери не пели колыбельных песен, выросли, как замечено, более эгоистичными и злыми.

Но колыбельная матери служит не просто успокоению ребенка. Вместе с песней ему передается энергия рода, мировоззрение нации. Все, что прорастет в будущей зрелой личности и в народе в целом, начинается с колыбели.

И еще немаловажная функция материнской колыбельной: вошедшее в привычку убаюкивание в будущем снимет страх перед переходом в небытие – страх смерти. Этот страх подсознательно присутствует в любом человеке в силу уже пережитого опыта рождения. Заложная в младенчестве привычка счастливого засыпания способна стать мощным барьером перед грядущими жизненными невзгодами. К тому же регулярное пение матери вообще способно навсегда заложить в подсознание ребенка позитивную реакцию на ее голос.

Конечно, трудно представить в наше время, что мать, обремененная множеством важных дел, найдет время на каждодневное убаюкивание своего малыша. Не приходится удивляться поэтому

современным воспитателям, советуя отучать ребенка от рук, оставлять его перед сном одного в кроватке и уходить: пусть приучается к самостоятельности. Он, безусловно, приучится, но ценой заблокированного в подсознании стресса от «брошенности», который тоже станет мощным барьером, но... перед радостями жизни.

Музыка и в этом случае способна помочь: включите своему малышу колыбельную на плеере или запись с собственным исполнением ее. Это может быть и специальная музыкотерапевтическая композиция с соответствующими ритмами⁹. Конечно, о приобретении их нужно позаботиться заранее. Звучание во всех случаях должно быть тихим, еле слышимым.

Ваш ребенок заснул... Прислушайтесь к его дыханию. «Каждый слышит, как он дышит», – пел Булат Окуджава. Если дыхание малыша неровное, затрудненное, смените музыкальную прелюдию перед сном. Изберите иной ритм, темп, тембровый колорит, скорость, громкость и т.п. Есть индивидуальные особенности, о которых пока не говорим, но эмпирическим путем к ним можно подстроиться. Осуществите такую подстройку в отношении своего ребенка. Он еще не может вам сказать о своих предпочтениях, но дыхание его во время сна скажет.

До 3-х лет очень важно заложить здоровые инстинкты и потребности ребенка. К чему его физическое тело привыкнет, того и будет требовать для себя в дальнейшем. Оно «посчитает» полезным для себя именно то, что вы в нем закрепите. Закрепите здоровые желания – получите здоровое тело.

Музыка, окружающая ребенка, вполне способна правильно настроить его организм, если вы будете избегать громких, шумных и диссонирующих звучностей. Некоторые исследователи считают, что современные слишком громкие игрушки (в том числе музыкальные и даже некоторые погремушки) вполне могут травмировать психику малыша. Пробуждайте слуховую чуткость ребенка: наше внешнее пространство наполнено самыми разными звуками: проехала машина, громко залаяла собака, раздался сигнал «скорой помощи», приехала «мусорка», коты под окном затянули весеннюю серенаду и т.п. На каждый специфический звук реагируйте, называя его ребенку.

⁹ Пульс матери относится к пульсу ребенка в ее чреве, как 1:2, и новорожденные лучше всего засыпают под музыку в этом ритме.

Пусть он познает мир со стороны его звуковой сущности, а не со стороны мертвых форм.

Но если на первое место в звуковой симфонии вы ставите свои потребности, вам очень трудно будет вырастит здорового ребенка. Чего стоит только «телевизионная акустика». Это не просто шумовой, разрушающий фон. Это монстр, пожирающий вашего ребенка. Немедленно надо выключить телевизор в том случае, когда с экрана в вашу квартиру мутным и грязным потоком льются агрессивные речи политиков и киногероев, блатная попса и тяжелый рок. То есть все, что воздействует на низкие энергетические центры (в том числе джаз и рок). Такая звуковая среда приводит к увеличению риска употребления сигарет, алкоголя и наркотиков молодым человеком в будущем.

Сделайте индикатором нормального развития вашего малыша удовольствие, переживаемое им, и оно прорастет впоследствии в спасительную радость, жизнелюбие. Дарите ему эти состояния – и вы избежите многих проблем в последующие годы. Любовь и ласка, излучаемые окружающим ребенка пространством, – наилучшие витамины для него. Они способны компенсировать даже недостатки питания.

Хорошо было бы закрепить за каждым удовольствием особую музыку. Ее вибрации будут упреждать «приятности», закрепляя соответствующие условные рефлексy. Маленький совет: используйте для начала те же музыкальные композиции, которые малыш слышал в материнской утробе. Он будет позитивно реагировать на них, и это облегчит вам многие гигиенические процедуры, которые нужно проделать с малышом. Ведь иногда приходится одолевать его сопротивление.

Разумеется, музыкальные композиции время от времени надо обновлять. Постарайтесь сопровождать гармоничными звуками не только засыпание, но и кормление, купание, прогулку. «Жизнь прекрасна!» – вот какое представление о бытии должно стремиться формировать у маленького человечка, вступающего в мир. Человек же, любящий мир, несущий в него вибрации любви, обязательно получит их в избытке ответно.

Звуковой климат детства во многом определяет и интеллектуальные способности человека. Здесь эффект такой же, как и во внутриутробный период: нейроны благодаря музыке получают своего рода тренировку и оказываются способными в будущем более успешно

нести соответствующие перегрузки. Никаких опытов по стимулированию интеллектуального развития младенца проводить не следует. Они, в силу нераскрытости еще ментальной функции мозга, могут принести ему только вред.

Первые годы жизни не обходятся без детских болезней. Не стоит их бояться. Скорее можно опасаться их отсутствия. Все знают, сколь непредсказуемы последствия детских болезней во взрослый период жизни. Болезнь в детстве отлаживает иммунную систему организма. Поэтому... приветствуйте болезнь. Вместе с нею у вас появилась замечательная возможность потренировать ребенка и в плане музыкальной гармонизации. Особенно полезно звучание соответствующей музыки во время сна больного ребенка. Разумеется, в отборе музыкальных сочинений должен быть применен индивидуальный подход. Но если вы уже досконально изучили музыкальные предпочтения своего малыша, можете смело включать его любимую музыку – и она сделает свое маленькое чудо. Ребенок обязательно поправится и перенесет болезнь без осложнений. Особенно в этот период полезна музыка, дающая максимальную мышечную релаксацию (например, грегорианский хорал).

Мы слышим не только ушами: синхронно со звучащим звуком колеблются наши голосовые связки. Человек в целом – это вибрация, не только звуковая, но и световая, душевная (тонкоэнергетическая) и др. Если она прекращается – перед нами мертвое тело. Поэтому надо уметь увидеть музыку во всем и вовремя открыть ее ребенку. Где же ее можно найти?

Музыка всегда там, где ощущается гармония – не только звуков, но и живописных линий, красок, природных движений, предметов окружающего пространства, человеческих отношений и др. Надо успеть уже в детстве погрузить ребенка в мир красоты, привить ему потребность всегда и везде ощущать ее. Но для этого нужно сначала в самом себе развить эту способность – ощущать музыку как гармонию и красоту, уметь находить и культивировать ее в повседневной жизни. Избрав родительскую миссию, целенаправленно и неустанно повышайте порог своих эстетических переживаний. Чем выше этот порог, чем больший запас эстетических впечатлений вы накопите, тем больше шансов у вашего ребенка расти здоровым и счастливым.



ОТ ТРЕХ ДО ПЯТИ

С трех лет начинается качественно новый этап в развитии ребенка. Он словно вновь рождается в мир, но уже не только своей телесной оболочкой, но и душой, наделенной способностью к самым разнообразным эмоциональным реакциям. Все, что входит в ребенка из окружающей среды, воспринимается прежде всего эмоционально. Пытливость пробуждающегося сознания обуславливает доминирование возбужденно-радостного состояния детской души, наслаждающейся самим процессом соприкосновения с новым.

Задача родителей – поддержать этот настрой, не гасить его стремлением к порядку и к тому, чтобы все было «тихо» и «как положено». Музыка, в которой царит извечный, универсальный порядок, способна примирить эти две крайности в устремлениях детей и их родителей. Важно лишь, чтобы высокоинтеллектуальные папы и мамы не переусердствовали в своем стремлении сделать из своего чада собственное подобие. Предметная конкретность и эмоциональное восприятие, чувственный опыт – вот что резонирует в существе ребенка в первую очередь. И ему надо предоставить удобоваримую пищу.

Природа словно позаботилась о том, чтобы мы могли легко добыть ее: установлено, что внушаемость в области слуха максимальная в 3 года у мальчиков, в 3-4 года – у девочек. Но это должно быть не рассудочное, а эмоционально-образное внушение. Музыка же способна создать для него наиболее действенный фон.

Музыкальный опыт в этот период не только имеет возможность необычайно расшириться, но и приобретает в жизни детей новые формирующие функции. Именно музыка будет подспудно готовить интеллект ребенка к этапу целенаправленного развития: классические музыкальные сочинения, будучи построенными в соответствии с логическим принципом, упорядочивают колебания нейронов, тренируют мозг, не перенапрягая сознание.

С детьми 3-5-летнего возраста лучше всего использовать специально модифицированные классические композиции. Их звучание тембрально обогащено, насыщено обилием целебных высоких частот, размеренно пульсирующим ритмическим фоном. В них сняты все грубые, травмирующие детский слух звучания. Это адаптация «взрослой» музыки к возможностям детского восприятия.

Специалисты настаивают на активной форме слушания музыки детьми: звуки лучше отзываются, резонируют в душе и теле ребенка, если при этом он двигается, танцует, играет, рисует, поет. Хотя бы просто пытается дирижировать под нее, как умеет... Ребенок музыкальный всегда более гибок, пластичен, он не зажат на телесном уровне, ибо чувствует музыку всем организмом.

Да, эмоции непосредственно связаны с пластикой. Поэтому соедините музыку, звучащую в вашем доме, с детским творчеством и игрой. Музыка должна стать повседневной деятельностью, стать частью интересной (это обязательно!) активно-созидательной работы. При этом уже не только мать, но и все близкие, должны принять в этой деятельности самое непосредственное участие.

При выборе игр и музыкального сопровождения надо, конечно, учитывать темперамент ребенка, его настроение в данный момент и конкретную ситуацию. Правильно подобранная веселая музыка может успокоить гиперактивного ребенка, а драматическая, наоборот, – поднять энергетику замкнутого, аутичного малыша.

Обогащает эмоциональный опыт детей использование композиций, включающих в качестве фона звуки природы (шум моря, пение птиц, гудение пчел и т.п.). Очень важно, чтобы слуховые впечатления в данном случае подкреплялись конкретными жизненными ассоциациями: с пережитым опытом реального общения с морем, лесом, зеленым лугом и т.п. Подобные занятия положительно влияют на эмоциональную сферу, очищают информационную ауру, гармонизируют нервную систему. Такие музыкальные композиции могут стать дополнительным ресурсом пробуждения резервных сил детского организма во время болезни ребенка.

Да, музыка природы открыла и родила музыку для человека, музыка же, которой вы насытите жизнь своего ребенка (а это должна быть настоящая музыка), откроет ему в будущем истинное звучание природы. Он будет способен услышать песню водопада, мелодию ручейка, симфонию леса. Сможет ли он тогда сломать хоть одну веточку?

Особо следует сказать о детских страхах. Они преследуют наиболее впечатлительных, а значит, наиболее эмоциональных детей. Но ведь эмоциональность – первейшая предпосылка музыкальности. Таких детей надо раскрепощать с помощью свободного движения под музыку и свободного пения. Объект, вызывающий страх, должен стать элементом музыкальной игры. В этой игре его

надо конкретизировать (нарисовать, придать ему образную форму), а потом уничтожить, придав этому сюжетную мотивацию. Вот, как например, в таком случае.

Игра «**Страшный сон**».

Все, чего боится ребенок, он должен рассказать, как приснившийся ему сон. Но в этом сне выступает добрая волшебница, которая изменяет его финал. Ею выступаете Вы, превращая объект страха в неодушевленный предмет, который тут же уничтожается и выбрасывается. Потом все пляшут танец победы над тем, что раньше пугало.

Подобный способ изживания фобий необыкновенно плодотворен: в детстве важно не дать им окончательно закрепиться в подсознании. Корни многих проблем взрослой жизни прорастают именно отсюда. Иногда, чтобы преодолеть страх, достаточно прибегнуть к простым средствам: расслаблению живота, установке размеренного дыхания. Научите этим и подобным им простым приемам вашего ребенка.

Бесспорно: чем чутче ребенок улавливает музыку, тем тоньше его душевная организация. Необходимо учитывать, что ребенок уже рождается с определенным интонационным фондом, заложенным генной программой в его подсознание. Музыкально-интонационные формулы, кочующие из века в век, закрепленные в лучших классических сочинениях, узнаются подсознанием ребенка – оно попадает в резонанс с тем, что звучит. Резонанс, как мы уже знаем, дает активизацию жизненных процессов, укрепляет организм, который таким образом сам себя подпитывает. И ослабленный болезнью или наследственностью ребенок быстрее выздоравливает. Вот почему так важно с детства приобщить слух ребенка к музыкальной классике, а не только к современным песенкам из мультфильмов. Эта, высококачественная пища станет его насущной потребностью на всю жизнь, а, значит, и доктора ему понадобятся значительно реже. У него как бы появится собственная аптечка. Приобрести же ее можно только в детстве.

Развивать же ее нужно в полном соответствии с тем, как развивалось музыкальное восприятие человечества, т.е. с так называемых «протоинтонаций». К ним относятся выраженные в звуках базовые психические состояния: призыв, прошение, игра, созерцание (медитация). Для их воссоздания нужны сначала неспецифические музыкальные средства, которые всегда «под рукой»: тембр, арти-

куляция, фразировка, динамика, темп. Творите на их основе вместе с ребенком его звуковой мир.

Велико влияние классической музыки на формирование вербальной речи. Известны случаи, когда под влиянием музыки, дети, молчавшие до 4-х лет, начинали подпевать, а потом и говорить. Дефекты речи, если они имеются, тоже легко исправляются в этом возрасте с помощью музыки (особенно заикание). Разумеется, коррекцию речи должен осуществлять лишь специалист.

Особую роль в 3-5-летнем возрасте может сыграть начальное музыкальное образование. Оно пригодится каждому, независимо от намерения воспитать из ребенка профессионального музыканта. Научить ребенка играть на каком-нибудь музыкальном инструменте – обязанность каждого родителя. Об этом писал в свое время Антон Рубинштейн, считавший, что музыка – «самый близкий друг человека» – лишь она способна утешить в горе: обучение игре на инструменте – «благодетель для человека»¹⁰. С этим перекликается суждение М.Лютера: «Музыка – наибольшая отрада для грустящего человека».

Да, не будем грустить! Уже в 3 года можно давать малышу дудочку, детский ксилофон, балалайку, колокольчики и др.. Впрочем, при выборе инструмента нужно учитывать возможности ребенка. Детям с нарушением зрения или косоглазием не подходит скрипка – она усугубит проблему. Для пианиста важно растяжение пальцев. Для духовика – здоровые легкие.

Хотя инструменты тоже могут лечить. При заикании и плохом произношении полезна игра на струнно-щипковых инструментах: стимуляция рецепторов на кончиках пальцев развивает речевой аппарат. Ослабленное сердце и сосуды укрепляют духовые инструменты. А барабан, вообще, стоит положить в детской на самом видном месте. Этот инструмент музыкальные терапевты сравнивают с мини-громоотводом: вволю побарабанив, ребенок выпускает на волю обиду или гнев на родителей, сбрасывает всю негативную энергию, накопленную за день. Кстати, взрослые могут использовать его с той же целью.

¹⁰ Родителям, не умеющим играть на фортепиано, но страстно желающим своими силами ввести детей в мир музыки, более того – ознакомить их с основами музыкальной грамоты, научить их элементарному владению этим самым распространенным инструментом, адресована книга Г.Богино «Игры-задачи».

Если нет средств на покупку музыкального инструмента или на обучение ребенка, сделайте для него дощечки из разных пород дерева. Они будут издавать тембрально различные звуки. Ведь каждая порода дерева обладает своим особым «характером». В звучании деревянных дощечек можно услышать пение дождя, птиц, лесную тишину и проч. Проковыряйте в дощечках отверстия и нанизайте их на веревочку. Вы получите замечательную трещотку, которая даст еще более богатые ассоциации (крик сороки, треск падающего от удара молнии дуба и др.). Ну, а ксилофон прекрасно заменит ряд бутылочек с водой, выстроенных по принципу мажорной гаммы. Фантазируйте, находите свои возможности, экспериментируйте.

Помните, что активное музицирование подключает ребенка к мощному источнику целебной энергии, а целью обучения музыке в этом возрасте в первую очередь является воспитание души ребенка.

Но иногда обучение игре на инструменте жестко травмирует эту душу. Навсегда «отбивают» охоту к музыкальным занятиям те родители, которые умудряются превратить их в обязанность или наказание, выдвигая «страшную» альтернативу: «или будешь заниматься музыкой, или станешь дворником!»

Поскольку музыкальные способности могут быть профессионально судьбоносными, а могут и не быть, очень важно в рассматриваемый период знать о других необходимых направлениях развития ребенка, которые могут стать значимыми на его жизненном пути. Специалисты выделяют таковых двенадцать. Итак, важно научить ребенка до школы:

- Бегло читать
- Выполнять 4 арифметических действия
- Пользоваться таблицей умножения
- Писать
- Танцевать
- Ориентироваться в географической карте
- Петь
- Играть на каком-нибудь музыкальном инструменте
- Плавать
- Основам иностранного языка
- Шахматам
- Основам одного из активных видов спорта.

Разумеется, лишь с помощью музыки в сочетании с детским творчеством и игрой приобрести все эти навыки можно без интеллектуального утомления, с опорой на резервы эмоционально-образного правополушарного сознания.

И напоследок – два совета знаменитых писателей.

Оскар Уальд: «Лучший способ сделать детей хорошими – это сделать их счастливыми».

Лев Толстой: «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома».

Главное – не гасите радость души, любопытствующе и доверчиво вступающей в мир!



ШЕСТИЛЕТКИ

Шестилетие – уникальный период. В этом возрасте родителям дается последний шанс восполнить пробелы в воспитании своего ребенка, ибо после семи лет это уже будет крайне трудно сделать.

Главное, на что нужно направить силы, – это доведение до максимально возможного уровня совершенствования всех врожденных, унаследованных по роду способностей.

Часто родители не знают, в каком направлении следует развивать свое 6-летнее дитя: кого-то отдают в музыкальную, кого-то – в художественную школу, кого-то – на фигурное катание, кого-то – на танцы, даже в модельный бизнес... Конечно, комплексное развитие наиболее предпочтительно: оно не только формирует всестороннюю личность, но и дает шанс не пропустить талант. Если он действительно есть – пусть начнет шлифоваться пораньше.

Как хорошо было бы, если бы все родители знали свою родословную! Хотя бы 3-4 поколения предков: какими способностями они выделялись? чем занимались? какой досуг предпочитали? Если нет данных о наличии в роду каких-либо выдающихся либо просто заметных способностей, следует обратить внимание на личностные качества предков: повышенная эмоциональность может свидетельствовать о природной музыкальности, тяга к садоводству, цветоводству и т.п. на фоне спокойного нрава – свидетельствовать о наклонности к изобразительному творчеству, художественным ремеслам и проч. Подсказкой может служить и фамилия, особенно фамилии предков по материнской линии (именно по материнской линии передаются, например, музыкальные способности): Соловьяненко, Соловей, Музыченко, Цимбалюк, Маляренко, Писарев и др. прямо указывают на талант, наличие которого можно у ребенка заподозрить.

Тестирование на него и начальное развитие должны быть обязательно проведены до семи лет. Шестилетний возрастной рубеж в этом отношении – как прыжок в последний вагон уходящего поезда

Второе, что следует учитывать, – это воздействие личным примером. Следует отложить в сторону все нравоучительные сентенции, забыть выражения типа «ты должен», «хорошие дети так себя не ведут», «и в кого ты такой уродился?» и т.п. Любые поучения

пока бессильны и производят лишь пустое сотрясение воздуха, отнимающее вашу энергию.

Обратите-ка лучше внимание на собственный имидж и образ жизни. Дело в том, что шестилетки обучаются лишь через подражание и пример. Ваша задача – проследить, чтобы вокруг ребенка и вас не было ничего такого, чему не надо подражать. Окружите вашего сына или дочь красотой, будьте красивы сами и не только внешне, но и внутренне. Проследите, чтобы все, что воздействует на формирование растущего организма ребенка, было функционально целесообразно: хорошее освещение, удобная мебель, красочное сочетание цветов вокруг.

Не через каждодневные нудные поучения формируется мораль шестилетнего ребенка, а через окружающую его моральную среду. Станьте безупречны в моральном отношении сами. Не пускайте в душу злобу, зависть, агрессию, не занимайтесь при ребенке злословием и сплетнями, не злорадствуйте. Иначе вырастите свою ухудшенную копию. Когда вашему ребенку исполнится 6 лет, найдите в себе силы педалировать лучшее, что в вас есть, несите это в мир, станьте лучше и демонстрируйте это лучшее перед своими детьми.

Успев «запрыгнуть в последний вагон», сразу же нагружайте те органы, которые отвечают за способности вашего ребенка. Особенно если вы решили их развивать. Это третий важный пункт программы для шестилеток.

Все родители в этом возрасте обращают внимание на мозги (интеллектуальное развитие) и перегружают их избыточной информацией – ведь скоро школа. Однако лучше всего для этой цели нагружать уши и руки ребенка. Это отличный тренинг для мозга. Правда, слушание музыки требует определенных финансовых вложений (покупка музыкального центра, плеера, дисков, билетов на концерт), мелкопальцевой же тренинг обойдется значительно дешевле (мозаика, конструирование, вышивание, выпиливание и проч.). Разумеется, обучение игре на каком-нибудь музыкальном инструменте с лихвой восполнит недостаточную нагруженность рук.

Ну, а если ни для чего этого нет условий – пусть ребенок чистит картошку, кулинарничает, стирает – главное, чтоб его руки не были праздными. Не щадите физических сил шестилеток – мускулы не разовьет пластмассовая игрушка. Пусть чаще ребенок подключается к участию в серьезных, взрослых занятиях (уборка квартиры, вытря-

живани ковров, особенно мытье посуды). А засиделся шестилетка за компьютерными играми или конструированием, «нечаянно» рассыпьте горох или пачку скрепок – пусть соберет.

О нагруженности ушей следует сказать особо, ибо здесь подойдет не всякая «пища», а лишь «доброкачественная», а именно: классика. Дело в том что, как показали исследования, уровень интеллекта зависит от электропотенциала мозга. Подзарядку его могут осуществлять высокочастотные колебания (5-8 тыс. Гц.), которые особенно действенны в классических музыкальных сочинениях. Выдающуюся роль при этом играет музыка Моцарта, наиболее приближенная по динамике (30-секундный интервал «громко-тихо») к характеру биотоков головного мозга человека.

В книге Д.Кэмпбелла «Эффект Моцарта» пишется об уникальности и необыкновенной силе музыки Моцарта: «Моцарт оказывает воздействие, сила которого несравнима с другими... Сила его превосходит все, что мы можем видеть у его предшественников, современников и последователей» (С. 39). В нейробиологических экспериментальных исследованиях доказано, что уровень интеллектуального развития человека заметно увеличивается после прослушивания классической музыки (особенно Моцарта).

Так, в грандиозном исследовании 25000 американских школьников, занимающихся по арт-программам, было особо отмечено, что дети, учившиеся музыке и просто слушавшие классическую музыку, с большей вероятностью показывали в математических тестах высшие баллы, чем дети, музыке не учившиеся.

Проведите и вы эксперимент: сделайте музыку Моцарта звуковым фоном для умственных, развивающих занятий вашего ребенка. Вы заметите (через два месяца особенно сильно), насколько он станет сообразительнее и умнее. Да, заряжая мозг энергией, классическая музыка способствует росту основных человеческих способностей – способности к логическому мышлению и способности к овладению языком и речью. Сочинения Моцарта производят в этой сфере просто-таки волшебное действие.

Четвертое – очень важно в этот период развивать фантазию ребенка. Музыкальные игры-импровизации и творческие задания способствуют этому в наибольшей степени. Мозг, в котором благодаря таким упражнениям соединяются две части интеллекта: левая – слова и правая – воображение, чувство – становится способным к

решению более сложных задач, чем это дают обычные логико-информационные нагрузки.

В качестве примера игры, развивающей фантазию ребенка, может служить ***игра «Крылья»***.

Родители сооружают из подручного материала гнездо для птенца. В нем – птенец (ребенок). Его кормят и лелеют до той поры, пока у него вырастут крылья, способные его держать в воздухе. Наступает утро того дня, когда Птенец должен совершить свой первый полет. Его выталкивают из гнезда, и –... он летит!!! Конечно, под прекрасную музыку. Пусть летает, но и пусть помнит: после приземления он должен будет ответить на вопросы:

- какие ощущения он испытал во время полета?*
- что он видел с высоты?*
- какое место и почему выбрано для приземления?*

Соответствующие образы можно предложить ребенку тут же нарисовать.

Особенно эффективны подобные занятия с умственно отсталыми детьми (даже дебилами). Неработающие у них левополушарные нейроны в результате тренинга правополушарных могут стать способными на резонирующее замещение ими. Атрофированная функция мозга в таком случае словно возрождается в новом качестве. Ведь резонанс наступает с хранящимися в генной памяти музыкальными инвариантами «мыслечувства», закодированного в звуках (первичного нерасчлененного качества восприятия). Резонанс – мощный энергетический стимул, способный срывать блоки в сознании малыша.

Учтите, что чем больше разность потенциалов, тем сильнее, интенсивнее энергетический ток. Поэтому в работе с умственно отсталыми детьми бывает очень полезно чередовать состояния хаоса и порядка, дать свободу звукоизвлечения, «отпустить» звук (разрешить просто побряцать по клавишам или струнам), который должен как бы сам естественно рождаться в игре под влиянием переживаемых чувств.

Привлекают внимание, а следовательно, и энергетически стимулируют необычные (особенно – звенящие) тембры.

И последнее, что важно отметить, – это особая миссия матери. Ребенок в этом возрасте еще мощно включен в ее информационное поле. Всякие его поражения могут ударить по ребенку как по более

слабому, менее защищенному звену. Поэтому психическая энергия матери должна быть под ее постоянным контролем. Недоброжелатели, стимулированные ее нетактичным, агрессивным поведением, могут навесить свои ответные злобные вибрации, которые будут поражать или даже разрушать ребенка.

Совместные игры, опровержаемые радостными, восторженными эмоциями, – лучшая защита и лучшее изживание подобного негатива.

Вот один пример такой игры – **«Волшебный шарф»**.

Для игры понадобится легкий, желательно красочный шарф. Ребенок и Вы – два эльфа в мире двух стихий: Воздуха, способного подхватить и нести вас туда, куда вы пожелаете, и Земли, способной, как гора, придавить вас своей тяжестью. Под музыку вы подбрасываете шарф в воздух и двигаетесь, пока он находится над вами. Когда же шарф опускается на землю – оба замираете и одну минуту осмысливаете пережитый опыт, придумывая свою « историю». Потом рассказываете друг другу: кем вы были? в какой ситуации? почему прекратили движение? Далее шарф опять взмывает в воздух, так как каждый придумал и рассказал другому оптимистическое заключение, и теперь только нужно его «станцевать». Танцуйте же! Этот танец снимет все то негативное, что невольно пристало к Вам.



СЕМИЛЕТКИ

Семилетки, как и шестилетки, должны пребывать в зоне особого внимания родителей. Но внимание это совсем иного свойства. Если у шестилеток есть шанс вскочить в уходящий поезд, то у семилеток этот поезд уже мчится на всех парах в будущее и это будущее родители еще могут подкорректировать. Надо лишь хорошо представлять себе пределы своих возможностей.

По сравнению с предыдущим этапом круг этих возможностей существенно расширен: поучения, не воздействующие на шестилеток, теперь могут стать эффективными. Слово, сказанное авторитетной личностью (отцом, матерью, учителем и др.), весит в сознании ребенка много. Именно словесными поучениями можно теперь формировать у ребенка привычки, склонности, мораль.

Очень важно, чтобы таким авторитетом стала для ребенка моральная личность. Конфликты семилеток с родителями, приводящие к побегам детей из дому, чреваты наибольшими опасностями именно в этом возрасте. Не найдя авторитета в семье, ребенок может найти его на улице со всеми вытекающими отсюда последствиями. Что же делать?

Первое, чего надо добиться, – это стать авторитетом для своего ребенка, максимально повысить свою значимость в его глазах. Пусть более харизматичный родитель осознанно примет на себя эту миссию, а другой – подкрепляет авторитет супруга всеми доступными способами. Раздоры, разборки, споры ни в коем случае не должны происходить в присутствии ребенка. Даже одна такая сцена может быть губительной для будущего в ваших отношениях с детьми, ибо начало всему, что получит развитие в новом цикле, закладывается именно в семилетнем возрасте. Треснутая тарелка, даже если вы ее склеите, больше не издает мелодический звон. Не допускайте до трещины в ваших отношениях с сыном или дочерью!

Разорванную веревку можно вновь завязать узлом.

Она будет держаться, и все же –

Она разорвана.

(Б. Брехт)

Разумеется, в неполной семье выбора нет, и родитель, воспитывающий ребенка в одиночку, должен в полноте осознать свой мгно-

венно возросший статус и сложную миссию. Возможно, в глубинной сущности своей он должен сделать выбор: какая сторона его личности должна доминировать и быть явленной миру (т.е. ребенку), а какая – быть оставленной за скобками.

В помощники всем дается музыка. Прежде всего надо понять, что и в слове есть музыка. Это – речевая интонация. Именно она служит основным каналом воздействия, носителем информации. Именно от того, с какой интонацией сказано то или иное слово, зависит его действенность. Раздраженная брань, ставшая повседневным фоном семейной жизни, нормой общения, искорежит детскую душу быстрее, чем улица, которую боятся все родители.

Учтем, что вербальная нагрузка на сознание ребенка в этом возрасте многократно возрастает. Ведь начинаются уроки в школе¹¹. Музыка способна смягчить резко усиленный дисбаланс в работе полушарий мозга, стимулируя работу правого (эмоционально-образного) полушария.

Очень важно при этом изучить природные музыкальные вкусы ребенка. Они не только формируются, но и существуют изначально как определенное качество вибраций, которое предпочтительно на физиологическом, клеточном уровне. Именно в том возрасте, когда информационный поток мощно обрушивается на первоклассника, нужно противопоставить ему океан приятных музыкальных вибраций, в котором ваш ребенок сможет «плескаться» в полное удовольствие. Пусть это будет хотя бы ручеек, но он крайне необходим для здоровья ребенка.

Уже доказано, что интеллектуальные перегрузки приводят к сахарному дисбалансу. Возрастание количества больных диабетом детей – определившаяся тенденция современного информационного общества. Врачи могут сказать, что щелочной метаболизм, характерный для «мыслителей», надо уравновесить кислотным. Но это – воздействие лишь на верхушку айсберга. Музыка же, как мы знаем, способна воздействовать на глубинные вещи, при этом воздействовать эффективно и качественно.

Но не только серьезная музыка нужна школьнику. Крайне необходима ему музыка активная, бодрящая, способная дать эмоциональную разгрузку после школы. Ведь дети больше устают не от работы,

¹¹ Начало школьного обучения с 6 лет неэффективно в силу указанного качественного психофизиологического скачка между шести- и семилетним возрастом.

а от школьных запретов и тормозов: не бегать, не крутиться, не кричать... В детском теле таким образом блокируется энергия – это главная причина усталости, вялости. Особенно страдают от этого гиперактивные дети.

Поэтому марш, танец, мотивы популярных песен, – мелодии с «активной жизненной позицией» подойдут тут как нельзя кстати. Пусть дома под музыку ребенок выплеснет все, что целый день напролет пытались замкнуть в нем учителя и воспитатели.

Музыкально-двигательные упражнения должны быть при этом полностью лишены идейной нагрузки. Наоборот, верхние этажи сознания надо опустить на нижний, животный уровень. Подражание движениям и звукам животных – лучшее домашнее занятие после школьных занятий.

Звуки мира вообще наиболее благотворны для души семилеток, даже если ни они, ни вы не способны этого осознать. Шум дождя, шелест листвы, пение птиц, жужжание мухи, журчанье ручья, сигнал машины и т.п. – все это звуки жизни, а ведь семерка – это начало ее нового периода, образующего резонанс с первым годом. Помните ли, как важны в этот период звуки мира? Не только вашему ребенку, но вам самим? Да, забыли... Так вот, примите к сведению: надо ребенка опустить в этом возрасте на животный уровень: совершите путешествие на «птичий рынок» – приобретите собачку, кошечку (небось, вас уже просили об этом?), хотя бы хомячка или рыбку; посадите цветочек, деревце, купите букетик и т.п.

Задайте ребенку веселую образную задачу. Пусть под соответствующую музыку он покажет, как движется крадущаяся кошка, усталая лошадь, веселая белка, задумчивый слон и т.п. Включите диск со звуками животных. Сами присоединитесь к игре! Не забывайте, что способность воспроизводить и сочинять музыку основана на способности ее воспринимать, и все тут начинается с «музыки жизни».

Конечно, дети, обучающиеся в этом возрасте, игре на музыкальном инструменте, и здоровее, и успешнее в учебе. Может быть, ежедневное музицирование более важно для образования, чем вдалбливание учебного материала?

Всегда важен реальный положительный опыт. Он, как всегда, у нас «под ногами». Так, например, в Николаеве провели 15-летний эксперимент, в процессе которого в специально созданном колледжуме после обязательных математических уроков все дети отпра-

лялись петь в хоре и играть на бандуре (именно так учились в украинских коллегиумах XVI столетия). Опыт показал: уроки музыки улучшают усвоение материала точных наук. Сергей Сичко, директор Николаевского коллегиума, сделал итоговый вывод по результатам эксперимента: «Ученые доказали, если на начальном уровне, в начальной школе, ребенок серьезно занимается во второй половине дня пением, музыкой, игрой на фортепиано, это дает возможность развития абстрактного, логического мышления».

Что вам мешает создать те же условия, если вторую половину дня ваш ребенок проводит дома?



ОТ СЕМИ ДО ДВЕНАДЦАТИ

В двенадцать лет интеллектуальный потенциал ребенка достигает наибольшей степени активности. Это возрастной пик способностей интеллекта. Реализация достигнутого в этой жизненной точке составит содержание всей последующей жизни.

Разумеется, период от 7 до 12 лет должен быть максимально плодотворным. Что здесь не будет посеяно – уже никогда не взойдет. Поэтому родителям нужно вспахивать «ниву» не только вглубь, но и вширь, стремясь максимально раздвинуть горизонты сознания ребенка, накормить его самой разнообразной пищей. Помните: упущенное потом не восполнить.

Поэтому стремитесь до 12 лет напитать душу вашего ребенка яркими, необычными впечатлениями, организуйте встречу его с самыми удивительными явлениями феноменального мира. Среди них – две обязательных: с морем и Божественным храмом. И то, и другое мощно соприкоснет душу сына или дочери с Божественной энергией, столь необходимой каждому живому существу.

Да, всю жизнь человеческая душа стремится к Богу, как растения – к свету. Это закономерно: самые сильные импульсы развитию человека сообщают такие его впечатления, посредством которых он переживает свою связь с извечной основой мира. Это и есть религиозные переживания. Современные психологи считают, что воля человека и его характер не будут развиваться здоровым образом, если в детстве он не испытает воздействия глубоких религиозных импульсов. Поэтому связь с Божественным началом бытия ребенок должен обязательно ощутить (хоть раз!) в концентрированной форме. А это и есть море и храм.

Но вспомним и то, что Бог вездесущ: Он там, где гармония, красота. Поэтому не менее важно до достижения 12 лет заложить в ребенке способность любоваться красотой окружающего мира. Не упускайте ни одной возможности «заразить» его ею. Освежите в памяти свои впечатления от поездки, поделитесь ими. Но... откуда же им взяться, если весь отпуск вы провели на пляже, таская за собою ребенка по одному и тому же обрыдлому ему маршруту: дом – столовая – пляж – столовая – дом?

На отдыхе с ребенком нужно путешествовать! Даже дома – отправляйтесь в ближайший лесок, загородное озеро, парк. Не

ленитесь открывать ребенку многообразие живой природы, дарить ему все новые и новые впечатления. Страницей отзовется это в будущем. Тайны бытия должны быть открыты ребенку из окружающей жизни прежде, чем они откроются ему в виде физических законов.

Вы скажете, что в мире больше несовершенного, того, что не нравится, что отторгает душа... Научите ребенка любоваться несовершенным! Перечитайте вместе с ним сказку «Аленький цветочек», дайте прочувствовать, понять и усвоить (разумеется, на доступном уровне), что явление заключает больше, чем доступно глазу. Введите в практику совместное любование – не только закатом, цветами, букашками и проч., но и уличным фонарем, садовой скамейкой, мусорной урной. Одухотворите окружающий ребенка мир, дабы, повзрослев, он мог почувствовать жизнь, как ощущал ее Бунин, писавший: «Как мучительно жить на этом свете: все мучает меня своей прелестью». Лишь в этом случае музыка жизни войдет в детскую душу и просветлит ее.

Обратите внимание на звуковой «климат» вашего ребенка: к чему он привык сызмальства, то и будет пищей для его мозгов. Хотите ли Вы, чтобы он питался только концентратами и суррогатами? Разумеется, нет. Тогда регулярно ходите с ним на концерты (пусть даже «самодельные», домашние, соседские, школьные и проч.). Живая музыка – это энергия жизни, своего рода витамины. Эта живая энергия должна пройти, как животворящий ток, пронзить существо ребенка. Адаптированная классика уже на это не способна – это своего рода «жвачка» для мозга. Если до 12 лет не произошла его гармонизация, не был разбужен и востребован его генетический потенциал, классику потом не воспринять. Любовь к ней потом не привить. Не упустите шанс!

Особое значение приобретает в этот период развитие памяти, ибо объем информации, которую должен усвоить мозг ребенка, на порядок возрастает. Однако память на 60 % состоит из внимания. Поэтому учите ребенка переключать свое внимание, самостоятельно управлять им. Учите его приемам концентрации внимания: если оно гораздо дольше удерживается на предмете изучения, в итоге, – улучшается память. Тренируйте его в этом режиме.

При этом учитывайте, что ребенок может тяготеть не к тому способу запоминания, к которому обычно прибегаете вы. Слуховая, зрительная, тактильная, моторная, – все эти 4 типа памяти по-

разному работают у любого человека. Проверьте, какой из указанных типов наиболее сильно проявляется у вашего ребенка и тогда развивайте именно его. Скорее всего это окажется не ваш тип.

Универсальным вспомогательным средством для развития памяти во всех 4-х случаях опять-таки будет музыка. И именно музыка барокко! Она дает удивительный эффект (особенно медленная музыка с режимом 60-64 такта в минуту): мозг погружается в особое состояние (словно в момент засыпания), что приводит к столь же эффективному усвоению информации, как при обучении во сне. Никакая другая музыка такого эффекта в экспериментах не произвела.

Не удивительно, что сегодня все большую популярность приобретают методы ускоренного обучения под музыку. Первыми применили этот метод Георгий Лозанов и Алеко Новаков (Болгария). На их кассетах для изучения иностранного языка слова и фразы следуют с интервалом 4 секунды на фоне музыки барокко. Студенты при этом запоминают от 60 до 500 слов в день.

Следует знать, что в единицу времени мозг воспринимает только 6-9 единиц (бит) информации, и именно этот режим выдержан в смене параметров музыки барокко. А если превышение его? Тогда мозг начинает защищать себя, отгораживаясь от избыточного информационного потока плотью. Избыточный вес, толстое, массивное тело – мощный сигнал: обратите внимание на работу мозга! Не перегружен ли он «дребеденью» или просто перегружен?

Маленькое, но любопытное дополнение: наша Земля излучает 7,02 Гц – частоту в диапазоне барокко. Оторванные от природы, засушенные в кабинетах и бетонных коробках, а также в асфальтовых мегаполисах! Это информация для вас: слушание музыки барокко равнозначно заземлению. Примите его! В наше время оторванности цивилизованного человечества от исчезающей природы это сверхактуально! Спасайте себя!!!

Стоит заметить, что фольклорные мотивы, музыкальные композиции на древних аутентичных инструментах тоже пробуждают глубокие слои памяти, включают ее резервные возможности. Такие музыкальные композиции уже есть в продаже. Не поленитесь найти их и озвучить благодатными вибрациями свою повседневную жизнь.

И все же главное – не информация. Главное – до 12 лет ребенок должен быть доведен до уровня личности. Это возможно лишь в том случае, если родители в этот период уподобятся заботливым и

трудолюбивым садовникам: не будут подавлять эту личность, а пестовать и терпеливо взращивать ее, в том числе с помощью музыки. Далее они могут быть спокойны за будущее своего ребенка.

Но есть нечто такое, что может перечеркнуть ваши усилия. Обратите внимание на слова, которые употребляет ваш ребенок. Если в них нет негатива – меньше проблем в будущем. Если же ребенок употребляет матерные слова, даже до конца не разумея их значения, будьте готовы: он (а значит и вы) встретится лицом к лицу со Злом, которое уже частично затемнило его сознание. Будьте тогда во всеоружии – Вы, а не ребенок. Он – ваш след, зерно, которое Вы посеяли, в которое Вы позволили внедриться негативной матрице. Не обвиняйте своего ребенка (избегайте естественного соблазна) и вооружайтесь: молитвой, исповедью, литургией, – даже если это противоречит вашим принципам. Хотите блага ребенку – долой все принципы!

И еще. Организм на любом уровне состоит из меньших организмов и является частью большего организма. Раковые клетки не подчиняются этому закону и поэтому лишь берут, но не дают. Да не уподобится им ваш ребенок: пусть хоть немного, хоть что-то, но дает вам. Или другим. Классическая музыка особенно ценна в этом возрасте еще и потому, что дает возможность органически почувствовать этот универсальный закон иерархии и органически подчиниться ему. А значит быстрее найти свое место уникальной и незаменимой клеточки в Божественном мироздании. В добрый путь!



ПОДРОСТКИ И ЮНОШЕСТВО

Наступил период, когда поезд, везущий вашего ребенка в будущее, ушел, а вы остались стоять на перроне. Да, да! Ведь впервые слово «зрелость» можно применить к вашему ребенку, и это – зрелость половая. Она наступает в разном возрасте, но именно с этого «зрелого» качества наступает период, который мы называем «переходным», кризисным.

Да, трудно «жить в эпоху перемен»... Но музыка и теперь, как верный друг, готова прийти на помощь и вывести вас (и вашего ребенка) из любого тупика. Ведь влияние родителей (даже самых «правильных») в этот период сведено до минимума. Лишь музыка сможет их заменить. И она поможет решить главную задачу: довести ребенка до способности к самосовершенствованию. Эта способность суть пропуск в самостоятельную, взрослую жизнь.

Всех подростков можно разделить на 3 группы в зависимости от степени их приобщения к музыке в предшествовавшие периоды жизни.

Первая группа – те, кто получили прививку классических вибраций в детстве. Для таких подростков важным станет пробуждение духовного зерна. Музыка поможет не пропустить этот момент, выстроить адекватную шкалу их музыкальных впечатлений.

Какая музыка? Разумеется, духовная. Но в отборе ее для прослушивания есть теперь некий предпочтительный вектор. Если в предыдущие периоды особенно благодатными для развития ребенка были хоровые композиции в исполнении детских и женских голосов, просветляющих высокочастотными вибрациями «верхние этажи» сознания, то теперь, особенно для мальчиков (созревающих в половом отношении раньше девочек), предпочтительнее тембр низких, мужских голосов: гармоничные нижнерегистровые вибрации таких благодатных песнопений сгармонизируют сексуальные центры, сублимировав тем самым избыток половых гормонов.

Августин в работе «Музыка» писал: «Цель подлинной музыки – возвышение от низменных страстей и вожделений к вечной гармонии». Именно такой музыкой надо вдоволь насытить душу подростка из первой группы. Именно такая музыка будет способна объединить в гармоничном режиме его физические и психические реакции.

Вторая группа – те, кто попали под влияние попсы, но на предыдущем этапе были удержаны мудрыми, просвещенными

родителями. Теперь их задача – постепенно утончать музыкальные вкусы детей. Стать терпеливыми и мудрыми просветителями либо найти таковых на стороне. Подросткам этой группы немалую пользу принесет и адаптированная классика: в данном случае она не будет жвачкой, а Божественным нектаром. Да-да, все относительно.

Третья группа – те, кто «погибли» (увы!), в ком не было посеяно Зерно, кто не был пробужден к музыкально осознанной жизни. Здесь рецепт лишь один, давно известный: «спасение утопающих – дело рук самих утопающих!»

Да, «утопающие» для своего спасения должны добровольно подчиниться. Чему? Вашему стремлению их спасти. В этом их шанс, всегда посылающий «соломинку», за которую можно ухватиться. Ведь погибают лишь те, кто не ухватился или не посчитал нужным для себя это сделать. Для спасения нужно любой ценой уменьшить дозу разрушительных вибраций, а это со временем сделает свое дело.

Главное – надо четко осознать, чего *ни в коем случае не делать*: не наращивать «дозу» потребляемой «отравы», не допускать однообразия музыкально-стилевого ассортимента, ограничиваясь только трудноперевариваемыми «кушаньями». Привыкание, передозировка в данном случае – путь к самоубийству, особо опасный потому, что подростки совершенно не осознают наносимого им такой музыкой вреда. Впоследствии отвыкание от нее будет сопровождаться тяжелой «ломкой», ибо это не что иное, как психотропный наркотик, оказывающий глубинное и (увы) необратимое воздействие на психику. Поп-музыка оглушает – как алкоголь. Тяжелый рок убивает – как наркотик. Он воздействует ультра- и инфразвуками, которые мы не слышим, но которые «слышат» все наши органы, и способна разрушать мозг по принципу «25-го кадра»: зритель смотрит фильм, в который вмонтирован лишний невоспринимаемый глазом кадр с зомбирующей информацией, впечатывающейся в подсознание.

Все эти средства разрушительны для психики. Воздействуя на «нижние этажи» организма, они вызывают временную активизацию двигательной и сексуальной активности, с истощением которой недалеко и до настоящих наркотиков: на дискотеке их может предложить «добрый пацан», а подростку ведь так хочется продолжить «кайф»...

Не удивительно, что рок-музыка очень мощно соприкоснулась со Злом: многие рок-музыканты прошли секту сатанистов, при выпуске своих дисков совершали колдовские обряды. Ведь отдавшись

реальному или музыкальному наркотику, они лишились возможности всесторонне воспринимать жизнь, ушли в иную реальность.

По данным медицинского исследователя Боба Ларсена (США), низкочастотные колебания, созданные усилением бас-гитары, к которым добавляются повторяющиеся удары бита, влияют на состояние спинномозговой жидкости. Российские ученые зафиксировали, что семиклассники после 40 минут рока забывали на какое-то время таблицу умножения. Швейцарские врачи подтвердили угнетение нервной системы слушателей после рок-концертов (их реакция на раздражители становится в 3-5 раз хуже). Доказано, что рок-музыка стимулирует выделение стресс-гормонов, которые стирают значительную часть хранящейся в мозгу информации.

Конечно, до поры человека поддерживает дарованный ему от рождения психический запас жизненной энергии, но со временем он иссякает. И тогда – закономерный драматический или трагический финал: сбой естественных биоритмов, тяжелейшая ломка организма при отвыкании от «наркотической» музыки или настоящих наркотиков со всеми вытекающими отсюда последствиями. Можно ли быть равнодушным ввиду такой перспективы для своего ребенка?

Таким образом, максимализм родителей по отношению к музыкальным вкусам подростков оправдан всем вышесказанным. Но прививка им тяги к иному музыкальному бытию может производиться лишь постепенно и терпеливо – с помощью синтетических сочинений, существующих «на грани» культурного разлома.

Есть, конечно, еще одна реальная перспектива – апелляция к рассудку. Ведь именно в этом возрасте он рождается как индивидуальная способность. До половой зрелости воздействовать на него извне нельзя. Теперь можно, но эффективность этого воздействия зависит от объема накопленного в предыдущие периоды музыкального, эстетического и нравственного опыта, короче – от багажа памяти. Ведь любое педагогическое воздействие в этот период минимально.

Что ж, памятуя о своем «месте за кулисами», учитесь сооружать «декорации», расставлять «красные флажки». Но не иссушайте ум вашего ребенка обилием рассудочных понятий. Апеллируйте к его памяти, которая одна способна дать основу рассудку в виде достаточно разнообразного материала для сопоставлений, накопленного с вашей помощью в предыдущие годы. Ведь мышление – это опыт всех чувств.

С наступлением половой зрелости человек оказывается в состоянии вполне самостоятельно формировать собственное мнение в отношении всего. Поэтому не навязывайте ему свое видение. Лишь предоставьте его вниманию различные суждения без принуждения выбрать правильное (с вашей точки зрения). Чем больше самостоятельности вы дадите тут уму ребенка, тем легче вы сможете влиять на другие его душевные качества. Их будут стимулировать чувство, фантазия, эстетика.

Понятно, почему столь важно в этот период развитие эстетического вкуса подростков через пробуждение чувства формы, гармонии цветов, за которыми – симфония жизни, чудо бытия. Чувство Прекрасного будет стимулировать в трудные часы жизни (у подростков их немало) такие безусловные ценности, как радость жизни, работоспособность, жизненную энергию, оптимизм. О важности последнего надо сказать особо.

Юноша – нежный цветок, девушка – раскрывающийся бутон. Способны ли мы увидеть их такими? Очень часто первые цветы увядают от весенних заморозков, словно испытывающих их на крепость. С помощью музыки можно подготовить молодых людей к первым ударам судьбы.

Во-первых, в переходной период обостряется противостояние чувства и разума – двух полушарий мозга, которые постоянно противоречат друг другу. Мы страстно хотим чего-то, но разум запрещает: нельзя! Музыка позволяет гармонизировать эти непростые взаимоотношения, сублимируя нереализованные желания в соответствующие вибрации.

Во-вторых, героические и трагические сюжеты, воплощенные в музыкальных сочинениях (особенно в оперных), помогут изжить отрицательные переживания, компенсировать неосуществленные желания и фантазии, пережить непережитое. Допустим, жизнь не предоставляет подростку возможности пережить бурные страсти, которых жаждет его душа, но благодаря Кармен, Герману и другим трагическим героям он их переживет, вытесняя в «музыкальных чувствах» свои негативные душевные состояния – разочарование, томление, тоску, боль и пр.

Существенно помогут в этом и физические упражнения под хорошую музыку, дарящую чувство радости и удовольствия. Молодые люди, занимающиеся спортом, танцами, художественной гимнастикой и т.п., испытывают меньше любовных крушений в

будущем. Далеко не все родители понимают и учитывают это. Главное, они не понимают, что дети их обречены жить в качественно ином мире. Этот мир называется сегодня «информационным обществом».

Дело в том, что в прошлом плотность информации удваивалась один раз в 10 лет, сегодня же такое умножение происходит 1 раз в 2 года. Может ли физическое тело человека (тем более ребенка) воспринять такое огромное количество информационных байтов? Реакция его на информационный дискомфорт – мышечные зажимы, напрямую связанные с эмоциональным дискомфортом. Под прямой угрозой оказывается сексуальная жизнь человека, требующая телесной раскрепощенности, органичности. Здесь могут преследовать сплошные разочарования. Влияя же на мышцы, мы влияем и на эмоции: раскрепощая тело – раскрепощаем душу.

Многие подростки инстинктивно делают это с помощью такой вещи, как рэп. Родители не приемлют его, считают суррогатным искусством. На самом деле, это мощное терапевтическое средство, позволяющее выплеснуть накопленный негатив. Советую вам проверить это на себе.

Введите рэп в повседневную практику. Отслеживайте негативные ситуации, случающиеся с вами в течение дня. Каждый раз озвучьте переживаемое в этот момент чувство – досады, злости и т.п. Так и скажите: «Снова на грабли я наступил», или «Чудак в троллейбусе толкнул меня», «Потеряла, уронила...» и т.п. То есть констатируйте, озвучьте (можно мысленно, если не позволяют чужие уши) факт.

Начните повторять эту фразу. Много раз говорите одни и те же слова, время от времени варьируя ритм. Чередуйте слова с чистым ритмом, выстукивая его пальцами на любой подвернувшейся поверхности. Вскоре вы почувствуете, что негативное чувство ушло. Вы применили рэп – способ изживания негатива. Почувствовав силу этого приема, возьмите его на вооружение в вашу повседневность и не изгоняйте из жизни вашего сына или дочери. Кстати, можете в более раннем возрасте приучить их к такой практике, используя, например, такие формулы:

*Гулять не отпустили,
Снова меня все забыли...*

*Ручка, тетрадка лежат на столе –
Снова придется писать что-то мне.*

*Быстрее уберешь-
Скорей гулять пойдешь.*

Сочиняйте свои варианты!

Особенно важно все сказанное для замкнутого ребенка. Как можно раньше дайте ему возможность под музыку раскрепостить тело. Детей необузданных лучше сразу же отдать... в балет. Практика показала, что если музыку целенаправленно и систематически использовать в педагогическом пространстве, то она способна осуществлять психокоррекционное воздействие даже на детей с серьезными отклонениями в развитии (аутизм, заикание и другие речевые дефекты, болезнь Дауна, параличи и др.).

Огромную роль может сыграть музыкотерапия в процессе социализации молодого человека. Ведь ему сегодня особенно сложно вписаться в противоречивую социальную жизнь.

Помимо непосредственно лечебного эффекта, музыкальная терапия позволяет расширить и углубить видение человеком мира, выработать новые средства взаимодействия с ним, решить проблемные жизненные ситуации благоприятным не только для себя, но и для общества способом. Результат целенаправленного и последовательного музыкального влияния – коренное изменение психической организации человека, ее психологическое приобщение к духовному бытию, самоинтеграция в мир. Чем дальше, тем все больше музыка пробуждает индивидуальный, социальный и универсальный уровень самосознания, повышая степень свободы молодого человека – свободы не только от чего-то, но и для чего-то. Оптимизируются его творческие силы. В итоге человек становится хозяином собственного бытия, открывает для себя возможности эффективного сознательного участия в общем эволюционном процессе.

На этой стадии любой родитель может спокойно «отпустить» своего ребенка. И поблагодарить Музыку за это!



ПОСЛЕСЛОВИЕ

Человечество вступило в новое тысячелетие. Темпы исторического процесса на протяжении обозримого его периода выразительно демонстрируют тенденцию прогрессирующего ускорения. Не только время, но и пространство словно сжимается в одну точку. Человек живет с ощущением этого давления.

Есть еще и внутреннее давление — давление собственной психики. Сегодня его испытывает большая часть человечества: в стандартизированном мире, где господствуют формализованные отношения, а человек стал придатком машины, личность вынуждена пребывать в отчуждении, страдать. Стремительно наращивают свою силу экологические проблемы, не оставляющие шанса даже здоровым (таковых почти не осталось). Нервные перегрузки при отсутствии регулярной физической и психической разрядки неотвратимо подтачивают и их здоровье. Старые, медикаментозные средства исцеления утрачивают свое прежнее значение и результативность.

Современные социальные и природные катаклизмы, депопуляционные процессы во многих регионах Земли (в том числе в Украине) заставляют по-новому взглянуть на проблему здоровья человека. Сегодня особую актуальность приобретают меры по созданию новых эффективных методов реабилитации и профилактики, нетрадиционных подходов, повышающих резервные возможности организма человека. Зачастую новое – это хорошо забытое старое, и музыкальная терапия из числа подобных средств.

На сегодня научно доказано, что музыка способна благотворно влиять на организм, избавлять его от широкого спектра болезней без хирургического вмешательства и неблагоприятных побочных эффектов медикаментозного воздействия. Организм человека, приспособившегося к постоянному музыкальному влиянию, лучше сам выбирает, что является для него полезным. Исследования показали, что организм музыкантов лучше реагирует на музыкальные раздражители: психологическое восприятие музыки у них более тонкое и они могут ощутить те нюансы, которые остаются незамеченными простыми слушателями. Поэтому родители, обеспечившие полноценное музыкальное воспитание с раннего детства, отправившие своего ребенка в специализированное музыкальное заведение,

достойны наивысшей похвалы. Родители же, лишившие своего ребенка возможности приобщения к Божественной музыкальной гармонии, – преступники (считает выдающийся музыкальный ученый, педагог и композитор В.В. Кирюшин).

На сегодняшний день овладение методами профилактики эмоционально-стрессовых состояний и неврозов, нормализация душевного состояния человека с помощью музыкального искусства – актуальное прогрессивное направление не только профилактической медицины, но и коррекционной педагогики, обретающее все новые и новые ответвления, обогащаемое новыми экспериментальными достижениями и находками.

Тесная связь музыкального искусства с формированием нравственности человека была замечена очень давно. Еще Конфуций подсказывал: «Если хочешь узнать, благополучно ли обстоят дела с правлением какой-то страны и здоровы ли ее нравы, то прислушайся к ее музыке». Даже отдельным тонам, интервалам, ладам давали древние эстетически-нравственную характеристику. Музыка широко использовалась как инструмент социально-психической коррекции.

Большую воспитательную и политико-социальную роль играла музыка в Древней Греции. Считалось, что посредством смены музыки можно сознательно формировать личность. Не удивительно, что учителя музыки обладали высоким общественным авторитетом. Примером может служить Дамон – учитель музыки Сократа, на которого часто ссылались в политических и философских вопросах в сохранившейся литературе того времени.

Замечательно, что музыканты в древности вообще часто ставились выше государственных чинов. Считалось, что они общаются с Богом.

Роль Учителя особенно велика в годы детства. Во-первых, как всякая речь, музыка наиболее легко усваивается в раннем, самом восприимчивом возрасте. Во-вторых, следует учитывать, что существует особый возрастной психофизиологический барьер для формирования тех или иных чисто человеческих способностей (способности воспринимать музыкально-эстетические впечатления – в особенности), перешагнув который, человек оказывается бессилем без значительного труда их приобрести. «Если в раннем детстве, – писал В.Сухомлинский, – донести до сердца красоту музыкального произведения, если в звуках ребенок почувствует многогранные оттенки человеческих чувств, он поднимется на такую ступеньку культуры,

которая не может быть достигнута никакими другими средствами». Детские впечатления образуют «золотой запас» памяти человека, и то, что было упущено в детстве, невосполнимо в зрелом возрасте. Станьте учителями-музыкотерапевтами для своих детей! Из многих чистых ручейков родится чистый океан физически и духовно здоровой нации. И в этой симфонии будет звучать, резонируя с голосами потомков, и ваш неповторимый голос. Да будет так!



ПРИЛОЖЕНИЕ

ДОМАШНЯЯ АУДИОАПТЕКА

<i>Музыкальный стиль</i>	<i>Характер воздействия</i>
Грегорианский хорал	Мышечная релаксация, введение в медитативное состояние
Барокко	Развитие памяти, внимания; духовное возвышение
Рококо	Снятие умственного утомления
Классицизм	Повышение эффективности интеллектуального труда, стимуляция развития интеллекта, целостная гармонизация личности
Романтизм	Обогащение эмоциональной сферы, развитие душевной чуткости
Импрессионизм	Снятие эмоционального напряжения, развитие фантазии
Экспрессионизм	Стрессотерапия
Музыка XX века	В зависимости от индивидуального стиля композитора
Джаз	Снятие мышечных зажимов, личностное раскрепощение
Рок	Синхронизация полушарий мозга или интеллектуальное угнетение
Рэп	Организация мысли в ритме современной жизни, изживание текущих негативных психических состояний
Попса	Влияние на физиологический уровень, нижние этажи сознания
Танцевальная музыка	Целостная гармонизация при условии спонтанного танца, влияние на эмоционально-физиологический уровень
Тяжелый рок	Снятие агрессивности или разрушение физического и психического здоровья

Фольклор	Пробуждает генную память, возбуждает в подсознании наши «ресурсные состояния» – ощущение гармонической полноты бытия
Православные песнопения	Возбуждают глубочайшие религиозные чувства, просветляют и примиряют с дисгармоничной действительностью, снимают чувство одиночества, тоски и страха.

Разная музыка влияет по-разному.

Грегорианский хорал составляет стилевую основу западно-европейской музыки Средневековья вплоть до XVII века. Здесь различают две основные эпохи: монодия (одноголосие) и «строгий стиль» (полифоническое многоголосие). Ценность этой музыки – ее способность унести нас в мир переживаний целостности нашего существа, где земные желания растворяются в красоте Божественного мира, дарующего благодать независимо от конкретных жизненных обстоятельств. Исчезают все телесные ощущения, исчезают желания... Перед нами плато вечности и бесконечности. Что может противостоять этому? Излучение красоты как явления славы Божией – основное содержание, цель и смысл музыки, основанной на Грегорианском хорале.

Мышечная релаксация, вызываемая этой музыкой, несравнима по силе и тотальности воздействия ни с какой другой музыкой. А ведь полной мышечной релаксации мы не получаем даже во сне. Достигнув же ее, мы открываем путь для свободного продвижения в нас целительной духовной энергии, которой преизбыточно насыщена средневековая музыка. Уникальная по силе физиологического и духовного воздействия!

Композиторы: Филипп де Витри, Гийом де Машо, Клеман Жаннекен, Дюфаи, Обрехт, Окегем, Жоскен Дебре, Орландо Лассо.

Барокко. Высокий трагический пафос музыки Барокко рожден образами крестного пути Иисуса Христа. Не удивительно, что духовный потенциал музыки этой эпохи высочайший. «Блаженны плачущие...» – такими евангельскими словами можно охарактеризовать стиль ламенто, получивший распространение в эпоху Барокко и

воплощающий страдания, обузданные высоким духом, вышедшие на уровень осознанного смирения.

Действительно, страдание высокое, жертвенное нас возвышает, пробуждает духовный потенциал, открывает сверхчеловеческий масштаб переживаний. Поднимаясь душой к таким вершинам, человек начинает иначе относиться к своим личным страданиям, легче смиряется с ними.

Не удивительно, что организация барокковой музыки наиболее соответствует режиму функционирования человеческой памяти (и способствует ее укреплению), сущностно близка истинному духу Человека как носителя Божественного подобию и наиболее сильно воздействует на духовный пласт человеческого сознания.

Композиторы: Монтеверди, Перселл, Алессандро и Доменико Скарлатти, Люлли, Рамо, Фрескобальди, Корелли, Тартини, Вивальди, Шютц, Телеман, Букстехуде, Пахельбель, Гендель, И.С. Бах, Альбини.

Рококо – галантный стиль, отличающийся изысканностью, легкостью и камерностью. Спокойный тонус и отсутствие эмоциональных контрастов, прозрачная фактура и обилие украшений (мелизмов) гармонизируют возбужденный ум. Отсутствие яркого интонационно-ритмического рельефа и вариационный принцип тематического развертывания способствуют тому, что музыка рококо воспринимается как легкий, журчащий фон, не отвлекающий, не напрягающий, не нагружающий сознание. Наиболее характерный эффект дают сочинения в исполнении на клавессине.

Произведения французских клавессинистов часто обращены к женским характерам, определенную черту которого они стремятся воплотить в своих композициях. Такие названия, как «Ликующая», «Страдающая», «Болтливая», «Торжествующая» и т.п. дают слушателям замечательную возможность вслушивания в те интонационно-ритмические особенности пьес, которые призваны воплотить тот или иной женский характер. Поступая так, слушатель, бесспорно, повышает свою музыкально-аналитическую чуткость.

Композиторы: Куперен, Рамо, Дакен, Берд, Булл.

Классицизм – идеальное равновесие всех параметров звучания, благодаря чему человек целостно вовлекается в звуковой процесс и целостно гармонируется. Тематические контрасты и смены звуко-

вого режима оптимально скоррелированы с физиологическими ритмами. Они дают замечательную пищу для ума, постоянно переключая внимание и тем самым держа его в состоянии постоянной слуховой активности. Таким образом, музыка венского классицизма (а это вершина классической эпохи) способствует умственной концентрации, улучшению внимания, восстанавливает и стимулирует естественный ритм биотоков головного мозга.

Гайдн хорош для наивного, детского восприятия, Моцарт – для любого, Бетховен – для зрелого сознания, способного оценить диалектику души, жаждущей порядка и наслаждения одновременно. И вместе с тем, все представители этого стиля подчиняются универсальным законам гармонии, передающейся на все психические уровни человеческой индивидуальности.

Особой силой (в том числе музыкотерапевтической) обладает музыка Моцарта. Ее положительное влияние ощущает даже такая сложная функция человеческого организма, как зрение. В частности, его «Соната для двух фортепиано» улучшает зрение у больных глаукомой и неврологическими расстройствами зрительной функции (утверждают бразильские ученые).

Композиторы: Гайдн, Моцарт, Бетховен, Перголези, Глюк.

Романтизм. Фактически, история музыки – это история погружения духа в материю. Вот мы и наблюдаем в искусстве, как высокие духовные переживания постепенно вытесняются сугубо земными чувствами и настроениями. Особенно активизируется этот процесс в романтическую эпоху.

Романтическая музыка облагораживает и обогащает нас эмоционально. Но положительный терапевтический эффект мы испытаем только в том случае, если сочинение завершится выходом к свету: последнее эмоциональное переживание должно быть позитивным. Композиторы Шопен, Чайковский и Вагнер порой не находили этого света (или находили его не там), поэтому к их сочинениям людям в депрессивном состоянии надо относиться особенно избирательно и осторожно. Музыка романтиков иногда способна лишь разбедить раны.

Композиторы: Шуберт, Мендельсон, Шуман, Шопен, Мейербер, Россини, Паганини, Адан, Берлиоз, Григ, Брамс, Брукнер, И.Штраус, Лист, Вагнер, Бизе, Делиб, Сен-Санс, Масне, Бизе, Гуно, Верди,

Пуччини, Сметана, Дворжак, Франк, Глинка, Бородин, Римский-Корсаков, Чайковский, Рахманинов, Лысенко.

Импрессионизм противоположен романтизму: представители этого течения стремятся выразить первые мимолетные впечатления от объекта, а не внутреннее, глубинное переживание. Поэтому музыка импрессионистов снимает эмоциональное напряжение и позволяет получить наслаждение от оттенков, общего колорита созерцаемой картины. Конечно, чаще всего это картины природы или человек в слиянии с ней. Поэтому музыка импрессионистов способна расширить границы нашего соприкосновения с внешним миром, наполнив нас его звуками, видениями и даже... ароматами. Эта музыка – чтоб отвлечь, вспомнить, пометчать: развивает воображение, фантазию, пространственную ориентацию, даже цветовые ощущения; снимает эмоциональное возбуждение.

Утончая наше восприятие, «музыкальные пейзажи» импрессионистов (чаще всего это образы природных стихий – море, лес, горы и др.) успокаивают нас, отвлекая от проблем суетной повседневности. Вместе с тем апелляция к звуковой форме видимого позволяет нашему подсознанию постичь сущностное качество «изображаемого». В этом особая специфика и сила музыкального импрессионизма.

Композиторы: Дебюсси, Равель, Лядов

Экспрессионизм своей острой, часто гипертрофированной эмоциональностью воздействует как электрошок, применяемый для спасения жизни, возбуждения жизненной энергии, остановившей свое течение в организме. Стресс в минимальных дозах выполняет спасительную функцию. Поэтому выход к максимуму эмоционального напряжения, за пределы эстетически нормативной драматической экспрессии может сыграть положительную роль для человека, находящегося в затяжной депрессии, потерявшего вкус жизни, или просто для преодоления апатии и лени. Важно лишь не передозировать лекарство!

Композиторы: Берг, Шенберг, Веббер, Малер, Скрябин.

Музыка XX века характеризуется обилием индивидуальных стилей и технологий музыкального сочинения, отсутствием единой культурной модели. Полистилистика – характерное явление времени, бурно вспыхнувшее уже в начале XX века и оплодотворившее идеей

свободы самовыражения все векторы развития всех видов искусства. В итоге культура выразительно раскололась на два автономных пласта: массовая и элитарная. На одном полюсе – предельная усложненность, творчество «от ума», часто представляющее собой голое экспериментаторство, на другом – примитивность и, зачастую, пошлость. Разрушенными оказались универсальные, классические основы музыкального искусства. Тотальная дискретность средств выражения, непредсказуемость музыкального течения, фрагментарный тип организации, конвульсивные или механистические ритмы, преобладание диссонирующих звучностей – характерные особенности музыки XX века, отражающие глобальные катаклизмы эпохи.

Действительно, в XX веке все человечество обернулось лицом к реальности своего ухода с арены мироздания. Не удивительно, что в музыке, независимо от того, на каком «этаже» она производится, проявляется некий глобальный конфликт (часто даже в рамках одного произведения), созревший в недрах человеческой эволюции и страшно обнажившийся в XX столетии. Это конфликт между бездушной механистичностью технократического века, жутковатой своей мертвящей автоматичностью, приобретающей нередко значение агрессивно-разрушительной наступательности, и с другой стороны – живой человеческой душой, человеческим разумом, пытающимся осмыслить происходящие вокруг трагические метаморфозы. И сохранить в хаосе распада хотя бы крупницы человечности – крупницы Божественного начала, иначе говоря, – Жизнь. Раскованность ритмического течения в данном случае аналогична процессуальной природе самого человеческого мышления. Свобода – несвобода, духовное – бездуховное, живое – мертвое, механистическое, – вот основные антиномии, между которыми реализует себя все богатство композиторской фантазии.

Выводы, которые должен сделать для себя слушатель:

– нужно подходить очень избирательно к музыкальному наследию XX века и современности

– нужно быть эрудитом и знатоком в сфере истории музыки, повышать уровень своей осведомленности о музыкальных стилях предшествующих эпох, ибо сегодня все они озвучены в композиторском творчестве и концертной практике (на дворе информационный век!)

– нужно обратиться в глубину своей собственной сущности, которая всегда безошибочно определит: какая музыка ей нужна, какая музыка ей полезна. Доверяйте себе! Слушайте себя!

И мир откликнется вам. Ведь уже с конца XX века явлены приметы новых акустических ценностей, нового отношения к звуку, нового инструментария. Красота тишины, первозданной (т.е. Божественной) звуковой гармонии вновь возвращаются в мир. В этой новой музыке словно смыкаются единичная человеческая жизнь и вечная жизнь космоса, в которую начинает прорастать человеческая душа. Ваша душа!

Это музыка новой, наступающей эпохи. Она часто приближена к медитации, вводит в трансперсональные переживания и в измененные состояния сознания. В результате, вызывая из подсознания заблокированный в нем негативный опыт прошлого, такая музыка служит диагностическим тестом на психические блоки, зажимы, комплексы. Осознание их – начало пути к исцелению.

Композиторы: Веберн, Стравинский, Прокофьев, Шостакович, Свиридов, Шнитке, Скорик, Станкович, Степаненко, Сильвестров, Шух, Гаврилец.

Джаз – средство ориентации и эффективной жизнедеятельности в условиях стандартизированного общества. Джазовый стиль, основанный на свободной импровизации в рамках жестко заданного «квадрата», замечательно способствует снятию мышечных зажимов, эмоционально-двигательному и, в итоге, личностному раскрепощению тех людей, которые испытывают в самовыражении определенную зажатость, скованность, не могут совладать с чрезмерной застенчивостью.

Принимая во внимание то, что джаз активизирует низкие сексуальные центры, его лекарственное применение должно быть правильно дозированным. Забавно при этом, что джазовые ритмы, как утверждают, способны снять головную боль. Что не удивительно, ибо это противоположный полюс.

Рок многолик, как и верхний (элитарный) этаж культуры. Его апелляция – к обоим полушариям мозга, ведь в основе роковых композиций усилена роль слов. Если оба плана восприятия – вербальный и чисто музыкальный – образуют идеальное, высокохудожественное единство, роковые композиции могут оказывать

гармонизирующее действие на психику, пробуждать глубинные, ценностные слои коллективного бессознательного. Для различения таких композиций в море дешевых суррогатов нужен эстетический вкус. Обретайте, развивайте его!

Рэп позволяет выплеснуть накопленный негатив с помощью активной ритмизации и скандирования повторяющегося текста. Дает временное усиление энергетического тока в организме, возбуждение физиологических функций, пробуждение жизненной силы. Снимает сонливость, вялость. Сублимирует гнев и агрессию.

Попса – пена нижнего этажа культуры. Сдуйте ее! Но в ситуациях крайнего умственного, эмоционального и физического истощения может пригодиться и она. Воздействие поп-музыки на физический и эмоциональные планы (без излишней нагрузки высшего) способны для личности, еще не пробудившейся к духовной жизни, выступить неплохим «зарядным устройством». Главное – не делать такую «подзарядку» повседневной нормой.

Танцевальная музыка обращена к пластическому аспекту музыкальной интонации. В принципе, чем больший у слушателя «двигательный синдром» при слушании музыки, тем лучше – это явный признак того, что энергия проходит через организм и оказывает на него свое стимулирующее воздействие. Кроме того, танцетерапия – самостоятельное направление арт-терапии, уже прекрасно зарекомендовавшее себя на практике (не случайно танцы были раньше неотъемлемым атрибутом жизни народа (как верхов, так и низов). Мышечная радость – всегда в радость!

Тяжелый рок – психотропный наркотик, угнетающий умственные способности человека и негативно влияющий на развитие живых клеток. Как и к алкоголю, не все способны пристраститься к нему (срабатывает «страховочная система»). Но те, у кого есть «предрасположенность», должны сразу же, попробовав это «кушанье», немедленно отползти от него в сторону и принять «слабительное».

Как и в медицине, здесь есть исключения. Ведь и яд используется, как лекарство. В случае перенасыщения психики несублимированной агрессией произведения «хэви металл» облегчают выведе-

ние негатива наружу. В противном случае негативная энергия начнет разрушать организм изнутри.

В случае длительного пребывания в этой разрушительной зоне (бывает, когда подростки ничего другого, кроме тяжелого рока, слушать не хотят) внутреннее энергетическое поле человека трансформируется: сворачивается, вспучивается, дырявится и т.п. Патологическая зона со временем оформляется в своеобразную энергетическую сущность, которая растет и, в итоге, пожирает мозг человека, а затем и его самого. Страшная расплата за «невинное» развлечение!

Фольклор возвращает нас к истокам – к тому времени, когда мы жили единстве с природой, с Богом и друг с другом. Пусть мы забыли это, но клетки помнят. Фольклор пробуждает эту клеточную, генную память, возбуждает в подсознании наши «ресурсные состояния», т.е. богатые состояния, пережитые в предсуществовании, дарующие здоровье и счастье. Участие в реальных обрядах на природе действует еще мощнее, давая ощущение целостности и гармонической полноты бытия. Постигание неповторимых черт народного художественного мышления в лучших образцах музыкального фольклора есть в то же время и наилучшей формой прививки национального, патриотического сознания.

Православные песнопения возбуждают глубочайшие религиозные чувства, просветляют и примиряют с дисгармоничной действительностью, снимают чувство одиночества, тоски и страха. Сегодня получило развитие особое направление музыкотерапии – терапия православными песнопениями, работающая на самых высоких энергетических уровнях. Их, в первую очередь, востребуют те, кто духовно созрел: для кого храмовые песнопения – не просто пение, а Божественный глас, озвучиваемый ангелами. Особенно приближен к ним хор мальчиков, чисто и звонко звучащий под куполом храма. Строгие голоса мужского хора воздействуют иначе: укрощают слабую плоть, выстраивают волевую основу характера. Выбирайте что и когда наиболее востребовано вашим организмом. Главное – чтоб это вообще было востребовано! Хоть в малости...

Эффективность терапии православными песнопениями подтверждена в клиниках для нервно- и душевнобольных.

Особенно действенна музыка с колокольным звоном и чистый колокольный звон. «Никакая симфония не сравнится с красотой и значением колокольного звона», – считал А.Лосев.

Православная музыка восполняет пространство жизни: чем меньше его вокруг, тем больше его в ней для ищущей и страждущей души.



ЛИТЕРАТУРА

- Антонова-Турченко О.Г., Дробот Л.С.* Музична психотерапія. Посібник-хрестоматія. – К., 1997
- Блаво, Рушель.* Музыка здоровья. – СПб., 2001
- Блаво, Рушель.* Новый путь к самоисцелению. – Новосибирск, 2002
- Богино Г.* Игры задачи для начинающих музыкантов (детям и родителям). – М.: Музыка, 1974
- Брусиловский Л.С.* Музыкаотерапия. Руководство по психотерапии. – М., 1985
- Введение в музыкотерапию / Под ред. Г.-Г.Декер-Фойгт. – СПб.: Питер, 2003
- Ворожцова О.А.* Музыка и игра в детской психотерапии. – М., 2004
- Выготский Л.С.* Воображение и творчество в детском возрасте. – 1997
- Геник С.* Музична терапія // В кн. Геник С. Людина. Сім'я. Україна. – І.-Франківськ: 2000
- Голдмен Дж.* Целительные звуки. – 1992
- Гоникман Э.* Даосские целительные звуки. – Минск, 1999
- Декер-Фойгт Г.-Г.* Введение в музыкотерапию. – СПб., 2003
- Драганчук В.М.* Музыка як фактор психокоригування: історичні, теоретичні і практичні аспекти. – К., 2003
- Ежов И.В.* Введение в психологию духовного развития ребенка. – 1991
- Жарінова О.* Що таке музыкотерапія? // Медицина світу. – 1997. – № 9
- Киселёва М.В.* Арт-терапия в работе с детьми. – СПб.: Речь, 2006
- Кэджусон Х., Шеффер Ч.* Практикум по игровой психотерапии. – СПб., 2001
- Кэлдер Питер.* Древний секрет источника молодости. – К., 2005
- Кэмпбелл, Дон.* Эффект Моцарта. – М., 1999
- Любан-Плоцца Б., Побережная Г., Белов О.* Музыка и психика. – К., 2002
- Матейова З., Машура С.* Музыкаотерапия при заикании. – К., 1984.
- Милер А.* Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я. – 2001
- Музична психотерапія. – К., 1997
- Музыка души. Введение в музыкотерапию. Составлено по лекциям Антонио Менегетти / Пер. с итальянск. – СПб.: 1992
- Назарова Л.Д.* Фольклорная арт-терапия. – СПб., 2002

- Новлянская З.Н.* Почему дети фантазируют? – 1978
- Оклендер В.* Окна в мир ребенка. – М., 2000
- Паньків Л.* Вплив музики на психічне здоров'я особистості // Початкова школа. – 1999. – № 1. – С. 58 – 59
- Петрушин В.И.* Музыкальная психотерапия. Теория и практика. – М., 1999
- Рейтер Д.* Волшебные обертоны – М., 2006
- Толстых А.В.* Искусство понимать искусство. – 1990
- Хазрат Инайян Хан.* Мистицизм звука. – М., 1997
- Цветаева А.И., Сараджев Н.К.* Мастер волшебного звона. – М., 1988
- Шушарджан С.В.* Здоровье по нотам. – М. 1994
- Шушарджан С.В.* Музыкотерапия и резервы человеческого организма. – М., 1998
- Элькин В.* Целительная магия музыки. Гармония цвета и звука в терапии болезней. – СПб., 2000

Редактор
Компьютерный набор: Г.Побережная, А.Поправко
Оформление: Верстка:

Побережная Галина Ионовна
МУЗЫКА В ДЕТСКОЙ ДУШЕ

Сдано в набор
Формат 60x84/16. Печать офсетная. Усл. печ. л.
Тираж
Типография
.....

e-mail: poglav@i.com.ua