

1. Может ли человек с помощью игры на музыкальных инструментах улучшить свое здоровье?

Стопроцентно! Музыка, самостоятельно исполненная, особенно 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. Выдающийся русский

композитор и пианист XIX века Антон Рубинштейн вообще считал, что обучать игре на музыкальном инструменте нужно каждого ребенка еще в общеобразовательной школе. «Инструментальная музыка – лучший друг человека. Лучший, чем отец и мать, братья и сестры. Только она одна может по-настоящему утешить нас в горе» - это его слова (привожу по памяти). В свете психосоматики – новейшего направления в медицине - эти слова приобретают особую актуальность.

Вообще, эта сфера недостаточно исследована наукой. Но удивительные заключения и частные результаты впечатляют. Так, например, 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. Человек, владеющий инструментом, способен на соответствующую самопомощь, хотя бы на попытку ее, получая шанс исцеления...

2. Были ли примеры в вашей практике, когда с помощью игры на музыкальном инструменте человек решал конкретную проблему со своим здоровьем?

Только одной игрой – нет, поскольку я применяю комплексный подход. Но в этот комплекс музицирование, т.е. инструментальная творческая импровизация (в том числе – групповая), входит обязательно. Кстати, живое звучание музыкального инструмента и его электронная запись разнятся по силе воздействия, как небо и земля. Поэтому и нужно «живое» инструментальное исполнительство.

3. Как подобрать «свой», самый подходящий музыкальный инструмент?

Для профессиональных музыкантов этот вопрос решает сама судьба: инструмент выбирают родители. Можно их предупредить по принципу «не навреди»: детям с ослабленным зрением категорически противопоказана скрипка, детям с ослабленной бронхо-легочной системой – противопоказаны духовые инструменты (особенно медные), детям высокого роста – противопоказаны ударные инструменты.

Но если выбирать «свой» инструмент для терапевтических целей, то критерии будут порой обратные. Так, например, слабые легкие подлечит флейта, свирель, кларнет, саксофон, валторна; выплеснуть несублимированную агрессию помогут ударные, отстающим в умственном развитии – бандура, арфа, гитара, балалайка. Фортепиано – универсальный инструмент – подходит всем. Не случайно овладение им входит в программу обучения всех других инструменталистов в музыкальных учебных заведениях (начиная с ДМШ).

Но есть еще особенный аспект выбора «своего», наиболее подходящего музыкального инструмента? Это - его соответствие жизненной задаче, на исполнение которой и дается жизнь. Если человек идет на мужскую, «активнодейственную» программу, то ему более подойдут солирующие инструменты, если же ему уготована «женская доля», то к этому ближе ансамблевое или оркестровое исполнительство. Но и здесь есть нюансы:

- мужская программа Огненной стихии стимулируется звучанием медных духовых (особенно трубы), а также ударных (барабаны!); воздушной стихии более импонируют деревянные духовые инструменты.

- женские стихии Воды и Земли соответственно выберут:

скрипка – вода

клавишные – земля.

Все же важнее не «что», а «как». Поэтому одну и ту же музыку можно исполнить в любой из 4-х манер на одном и том же инструменте. И потому, если у человека нет возможности посоветоваться в подборе «своего» инструмента со специалистом, лучше всего слушать свое сердце, свой «внутренний голос». Ведь то, что нам нравится, того нам и недостает.

Пример из моей практики.

Одна молодая девушка вдруг страстно захотела обучиться игре на скрипке. В детстве она занималась на фортепиано в ДМШ, но это было, как говорится, «не ее». Жизненная программа, ей предназначенная, – воздушная. Нет сомнения, что захотела она играть на скрипке в манере современных поп-див (типа Ассии Ахат и ей подобных), отличающихся легкостью и

раскованностью. Именно эти «воздушные» качества и надо было ей обрести за жизнь, но научиться играть на скрипке в этом возрасте – почти как на Марс слетать. Увы, этот поезд уже ушел. Пришлось изыскивать другие средства...

Вспомним, что в Японии всеобщее высшее образование было достигнуто именно после того, как всех детей стали обучать игре на скрипке с 3-летнего возраста. Мощный скачок интеллекта нации – вот что такое скрипка, если ее умело и своевременно выбрать. Королева инструментов! Если можете – выбирайте тогда, когда есть возможность выбора....

4. Как с помощью музыки изменить эмоциональный настрой с минорного на мажорный? Какой инструмент для этого больше всего подходит?

Та же скрипка. Интонационно она созвучна человеческому голосу, и потому способна выразить все наши невыразимые иным способом печали.

Способ, с помощью которого можно «изменить эмоциональный настрой с минорного на мажорный», зависит от глубины минора. Тут **два случая**:

1 – если «печаль моя светла»

Начинайте с барабана. Им может служить собственное тело, а палочками – кисти и пальцы рук. Барабаньте четкий и активный ритм, озвучивая им любую актуальную мысль. Например, такую: «Снова на грабли я наступил» (конкретизируйте свою проблему). Ритм синхронизирует вибрации всех органов, заряжая вас дополнительной энергией, которую вы почувствуете уже через минуту такого упражнения. Звучание энергичной веселой музыки после такой преамбулы усилит эффект, вытеснив окончательно «тоску-печаль». Ведь негативные эмоции – результат снижения нашего энергетического тонуса (энергия тратится в том числе на наши негативные переживания). Дав себе подпитку, мы, фактически, устраняем причину.

2 – если печаль глубока (вызвана серьезной причиной)

Тут надо идти по пути углубления состояния: еще более усилить свое состояние грустной музыкой (например, Адажио Альбини). Музыка может вызвать слезы. Чтобы ускорить воздействие, можно даже спонтанно танцевать в ритме любимой музыкальной композиции. Этот метод позволит скорее изжить свое горе (это сродни слезам: полакав, облегчишь душу). Маятник тогда скорее пойдет в сторону радости, нежели если мы будем пытаться прогнать тоску веселой музыкой либо загонять ее вглубь. Подходящие инструменты для достижения цели – скрипка, флейта, орган, весь массив симфонического оркестра. В первом случае – хорош человеческий голос насыщенного тембра (особый «инструмент»!), аккордеон или баян, саксофон, джаз-банда.

5. Правда ли, что игра на музыкальных инструментах – лекарство от стресса? Почему? Каков механизм снятия стресса с помощью музыки?

Нельзя свой стресс загонять внутрь, оставаясь внешне пассивным. Важно активное физическое действие, которое позволяет выплеснуть из себя негатив. Не зря говорится: «Если не знаешь, что делать, - сделай шаг вперед».

Некоторые люди инстинктивно спасают себя в стрессовых ситуациях, затевая уборку в квартире, стирку, мытье полов, копанье огорода и т.п. После физического напряжения им становится легче.

Игра на музыкальном инструменте – средство такого же рода. Ведь это мощный выброс физической энергии (жизнь и есть движение, а музыка несет нам эту энергию жизни). Но есть тут нечто более того. Есть активное включение душевного и в ряде случаев (если музыка это содержит) духовного уровней. Т.е. происходит **целостная** гармонизация всех планов человеческого организма, а это средство редкой силы воздействия.

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. Болезнь же разрушает триединство в человеке - единство его тела, разума и духа. Разрушение единства – дисгармония. А это и есть болезнь. Музыка обладает тем, что утрачивает больной организм. Она способна формировать человека как гармоничное существо, при этом делать это ненавязчиво, непринужденно, органично (особенно в инструментальной игре). Она способна проложить путь к здоровью. Для этого человек должен из «человека мыслящего» превратиться в «человека играющего».

Поэтому люди, занятые на особо нервной работе, связанной с общением, интеллектуальным напряжением и, вообще, работающие постоянно в стрессовом режиме (авиадиспетчеры, врачи и медсестры, особенно «скорой помощи»), профессиональные водители, учителя и т.п. должны ввести инструментальное музицирование в повседневный ритм своей жизни, если они хотят избежать негативных последствий стрессов, которыми переполнена их жизнь.

Стресс – это потеря энергии. Музыка, исполненная тобой, с лихвой возместит эту потерю!

6. Игра на различных инструментах воздействует на различные системы организма. Можно ли их классифицировать, например: игра на скрипке и кларнете целебны для сердечно-сосудистой системы (и подобное: кларнет – такие-то органы, гитара - ...)?

Да, инструменты могут лечить. Каждый инструмент и каждый орган нашего организма имеют свою вибрацию. Если знать, с каким инструментом в унисон звучит сбившийся с ритма орган, и регулярно слушать, а тем более исполнять на соответствующем инструменте музыку, она поможет человеку вновь обрести истинное «звучание». Вот некоторые советы.

Ослабленное сердце и сосуды укрепят духовые инструменты.

Тонкий кишечник – скрипка (тонкой материей, на которую воздействует скрипка, является непосредственно душа человека, а это – психосоматический слой! – сострадание, эмпатия и проч.)
Щитовидную железу и желудок – фортепьяно.

Легкие и печень – флейта.

Почки – виолончель.

Печень – цимбалы.

Брюшная полость – баян.

Сердце и легкие – арфа.

Поджелудочная железа – труба.

Желчный пузырь – гобой.

Толстый кишечник – губная гармошка.

Кровообращение – кларнет.

Гитара напрямую воздействует на сердце.

Саксофон стимулирует сексуальную энергию, почки.

Орган гармонизирует энергопоток позвоночника, на высшем плане – ума; это проводник энергии «космос — земля — космос».

Барабан — своего рода «мини-громоотвод»: вволю побарабанив, можно выпустить на волю обиду или гнев на обидчика, сбросить всю негативную энергию. Барабан влияет непосредственно на ритм сердца, сердечно-сосудистую систему и позвоночник.

При заикании и плохом произношении полезна игра на струнно-щипковых инструментах: стимуляция рецепторов на кончиках пальцев развивает речевой аппарат.

Уникальный лечебный сеанс опробован в онкологическом диспансере Архангельска. Новый метод лечения назвали «колоколотерапия». Как сообщил мастер колокольного звона Владимир Петровский, колокольными звонами лечили еще в Древней Руси. Но опыт лечения колокольным звоном именно онкологических больных первый в России.

7. Как влияет на состояние человека ритмика мелодии?

Регулярно-акцентный ритм заряжает энергией, сообщает бодрость и радость, даже если мелодия в миноре. Танцевальный ритм возбуждает желание двигаться в такт мелодии, подпевать. Это творческое включение, которого требует организм, нельзя блокировать. Спонтанное движение под музыку нужно практиковать специально и регулярно: оставаясь, например, дома наедине или подключая к своему танцу домашних – проще всего, ребенка. В праздничной компании тем более не стоит отказываться от танцев (боясь, например, потерять солидность). Отсутствие подобной потребности – свидетельство наличия серьезных психических блоков подсознания, которые в будущем могут вырастить то или иное заболевание. Не лучше ли его упредить?

Ритм спокойный, «текущий», нерегулярный стимулирует отдых и внутреннее сосредоточение. Состояние покоя можно обрести под мелодию в таком ритме даже среди шумной и дисгармоничной обстановки. Полезно хранить в своей памяти 1-2 подобных любимых мелодий, которые, будучи даже просто вызваны к жизни внутрислуховыми представлениями (так называемым внутренним слухом, а он подвержен тренировке) способны успокоить и отвлечь.

Ритм нарочито однообразный, если он сопровождает столь же однообразно повторяющийся мотив, тормозит психическую деятельность: способствует засыпанию, введению в измененное состояние сознания, даже притупляет интеллект.

8. Какая музыка нежелательна для душевного и физического здоровья?

Как в медицине используется яд, так и любая музыка может быть использована с лечебной целью. Все дело в дозе и конкретном применении (для чего?). Т.е. принципиально правильно вопрос может быть поставлен только так: «Какая музыка нежелательна для душевного и физического здоровья этого человека?»

Тем не менее сегодня могут быть даны и общие рекомендации. Ведь в XX веке музыка далеко ушла от своей естественно-акустической основы, перестав в целом ряде случаев быть искусством. Преступив физиологически приемлемые нормы звучания (и по громкости, и по регистрам, и по ладогармонической настройке, и по ритму), музыка эстетизировала уродство (чем всегда считались визги, вопли, скрежет, резкие и дисгармоничные звучности) и стала средством сексуального возбуждения, введения в трансовые состояния сродни наркотическому опьянению, угнетения аналитически-рациональной мозговой деятельности. Поэтому можно однозначно сказать: человек, а особенно ребенок, живущий в подобном звуковом климате, нежизнеспособен. О его душевном и физическом здоровье можно не беспокоиться, ибо как можно беспокоиться о том, чего нет...

Нежелательна в избыточном количестве для любого человека и та музыка, которая фиксирует в нем врожденные качества, подлежащие трансформации. Например, человек мягкий, сердечный, душевный, потребляющий исключительно музыкальную лирику, будет усиливать крен в сторону уже наработанных в нем качеств. Природа же развивается по пути минимума энергозатратности, и если задача такого человека состоит, наоборот, в наработке мужских качеств, то лирическая музыка будет, безусловно, тормозить этот процесс. А природа, не желающая давать человеку энергию на заведомо бесполезное дело, обесточит его.

Каждому человеку с учетом этого можно дать конкретные рекомендации, которые помогут ему вписаться в объективное русло жизненного потока, несущего каждого к его индивидуальной цели (об этом моя книга «Музыкальные крылья судьбы»).

9. Возможно ли личностное развитие или смена жизненной установки с помощью игры на музыкальных инструментах? Например, формирование лидерских качеств у неуверенного в себе человека.

«Музыка дает власть преобразовать и созидать жизнь», - писал В.В. Медушевский (современный музыковед-философ). Поэтому - возможно, но с участием сознательной работы человека, инициируемой его желанием. В нашем Центре арт-терапии и психодиагностики такая работа осуществляется индивидуально и в минигруппах (5-7 человек) по специальной 12-шаговой методике (она описана в моей книге «Музыкальные крылья судьбы. Кн. 2-я: Судьба Льва» - она уже в типографии). В итоге за 2 месяца целенаправленной работы достигается трансформация врожденной поведенческой модели с учетом объективно существующих параметров индивидуальной судьбы. Входит ли в ее замысел *«формирование лидерских качеств у неуверенного в себе человека»*? Мы способны ответить на этот вопрос, и если ответ положительный – лишь в таком случае есть смысл менять жизненную установку.

Музыка совместно с резонансным воздействием на другие сенсорные каналы человека (цвет, аромат, осязание, вкус) способна дать желаемый результат. Разумеется, игра на музыкальном инструменте – один из реальных методов, но в совокупности с другими. Сегодня «время собирать камни» – и музыкотерапия развивается как интегральный метод, задействующий достижения разных наук и искусств. Практика показала, что если музыку целенаправлено и систематически использовать, 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.).

10. Может ли музыка стать наркотиком для того, кто ею увлекается, и стоит ли с этим бороться?

Наркотиком, т.е. зависимостью, может стать все что угодно. Музыка, от которой формируется такая зависимость, не принесет вреда, если будет уравновешена энергетически ей противоположной. В случае же абсолютного ухода в однотипное вибрационное поле разрушительного свойства (например, тяжелый рок, примитивная попса) деградация неизбежна. Классическая музыка, в которой идеально уравновешены все параметры музыкального выражения, способна уравновесить крен в любую сторону, выступив универсальным «противоядием».

Есть и другой способ «борьбы». Перекормить любимым блюдом, т.е. употреблять его и только его до тех пор, пока оно не будет вызывать отвращение. Порог невосприимчивости, притупления остроты раздражения наступит достаточно скоро. Но весь вопрос в том, *какое это блюдо (!?)*. Ведь можно в некоторых случаях и отравиться. Поэтому самостоятельно, по своему усмотрению вступать в борьбу не стоит. Надо посоветоваться со специалистом.

В любом случае важно не наращивать «дозу» потребляемой «отравы», не допускать однообразия музыкально-стилевого ассортимента, ограничиваясь только трудноперевариваемыми «кушаньями». Привыкание, передозировка в данном случае – путь к самоубийству, ибо

отвыкание от такой «пищи» будет сопровождаться тяжелой «ломкой». 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...

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.

О МЕХАНИЗМЕ МУЗЫКАЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ (ПРИЛОЖЕНИЕ)

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.

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 отклонений 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.

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-концертов 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 восстанавливается 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, диссонансирующее восприятие. С древних времен известна смертная казнь шумом, когда осужденного надолго окружали громкими звуками, к примеру, боем барабанов, и спустя время он падал замертво.

11. 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 ненужностью 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 корректировке.

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 темпо-ритмических 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 т.е. 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 произ-

ведения, таким образом, различаются своим смысловым музыкотерапевтическим (и, конечно, художественным) «весом».

Да, музыка – наиболее сильный по воздействию 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.

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.

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 – «благоденствие для человека»¹. 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. Далее – более. Конечно, при выборе инструмента нужно учитывать физические возможности ребенка.

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.

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!» (бомжом, посудомойкой, подкаблучником, уборщицей и т.п.).

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

¹ 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».

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.

ФАКТ

В Николаеве провели 15-летний эксперимент, в процессе которого в специально созданном коллегиуме после обязательных математических уроков все дети отправлялись 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».

12. Тема разговора остается открытой. Если она затронула тебя и у тебя есть свои вопросы, задай их нам и – ответ получат многие...