

Клюев А.С.,
доктор философских наук, профессор,
вице-президент Ассоциации музыкальных психологов
и психотерапевтов (АМПП)

МНОГОМЕРНОСТЬ МУЗЫКОТЕРАПИИ.

Ч. 1. Восток

Сегодня в различные сферы нашей жизни: медицину, спорт, производство, образование, активно внедряется **музыкотерапия**. Данное обстоятельство побудило нас к подготовке серии обзоров ведущих технологий музыкотерапии. Эти обзоры мы начинаем с представления музыкотерапевтических технологий стран Востока (дальневосточного региона), как наиболее «проверенных временем».

Отличительной особенностью указанных моделей является их установка на раскрытие потенциала **отдельного звука**¹.

В Индии и Тибете² эффективным способом выявления возможностей звука оказывается произнесение **мантр**.

Существуют два типа мантр: **мантры-молитвы** (наиболее древние), призванные прежде всего удовлетворять духовные потребности человека и **мантры-заклинания**, направленные на удовлетворение природных (органических) потребностей человека. Необходимое условие действенности мантр – их многократное повторение (джапа).

ИНДИЯ (мантры-молитвы: гайатри-мантры)

«Слово *гайатри* происходит от двух слов: *гайа* – “пение” и *тра* – “защита” или “избавление”...

¹ Показательно утверждение: «Большое значение в музыке... дальневосточного региона придавали... качеству отдельно взятого тона». У *Ген-Ир*. История музыки Восточной Азии (Китай, Корея, Япония): Учебное пособие. СПб., 2011. С. 29.

² С 1950 г. Тибет официально считается автономным районом Китая.

Как правильно повторять гаятри

Сандхья — надлежащее время

В Ведах подчёркивается, что очень важно повторять *гаятри* в определённые промежутки времени (*сандхьи*):...

“Тот, кто возносит молитвы и совершает обряды поклонения в ненадлежащее время [пренебрегает *сандхьей*], считается нечистым и непригодным для совершения любой другой *кармы* (причинно-следственного закона – *А.К.*). Без [*сандхьи*] любая его деятельность, будь то изучение священных писаний, вознесение молитв, подношение даров, отправление ритуалов или даже посещение храма с целью поклонения Богу, будет напрасной тратой времени и не принесёт никаких плодов” [Дакшасмрити, 2.27.]...

Значение слова “сандхья”

Слово *сандхья* означает “то, что связывает”, “стык”. Утренняя *сандхья* приходится на стык ночи и дня, полуденная – на время, когда солнце в зените, а вечерняя – на сумерки. В это время атмосфера наиболее благоприятствует медитации.

С астрономической точки зрения, есть и четвёртая *сандхья* – полночь, стык текущих суток и наступающих. В ведические времена некоторые *риши* (мудрецы – *А.К.*) соблюдали все [*сандхьи*], то есть возносили молитвы и проводили ритуал во время каждой *сандхьи* – в том числе и полуночной...

Временные периоды сандхьи

Преданные часто спрашивают, какое время точно соответствует трём *сандхьям*. Поскольку *сандхьи* соотносятся с положением солнца, нужно следить за передвижением солнца по небу:

<u>Сандхья</u>	<u>Начало</u>	<u>Окончание</u>
Утренняя	За 24 минуты до восхода	Через 24 минуты после восхода
Полуденная	За 24 минуты до того, как солнце	Через 24 минуты после того, как солнце

	достигнет зенита	выйдет из зенита
Вечерняя	За 24 минуты до заката	Через 24 минуты после заката

... Впрочем, если мы не в состоянии следовать столь строгому распорядку, [можно выбрать] наиболее приемлемый для себя вариант:

Подходящее время для повторения гаятри-мантр

	Утренняя сандхья	Дневная сандхья	Вечерняя сандхья
Наилучший вариант	Прямо перед восходом, когда звёзды еще видны	Солнце в зените	Солнце садится, звёзд ещё нет
Приемлемый вариант	Солнце и звёзды не видны	По возможности ближе к тому моменту, когда солнце в зените	Солнце село, звёзды ещё не видны
Не самый лучший, но возможный вариант	Солнце взошло, звёзд не видно	По возможности ближе к тому моменту, когда солнце в зените	Солнце село, появились звёзды

Как и в случае с другими аспектами преданного служения, иногда нам приходится приспосабливать эти принципы ко времени и обстоятельствам. В особенности это касается регионов Крайнего Севера или Юга, где время восхода и захода солнца сильно разнится в зависимости от времени года. В таких случаях соблюдать точное время для *гаятри* не принципиально. Случается и такое, что солнце совсем не заходит, оставаясь на небе ночью и днём... В таких обстоятельствах утреннюю *гаятри* можно [произносить] после [утренней службы за полтора-два часа до восхода солнца], а вечернюю – до 21.30...

Если преданному не удаётся [произнести] *гаятри-мантры* утром, он не должен пытаться [делать это позднее], до наступления полудня, а должен

дождаться дневной *сандхьи* и тогда [произнести] два “набора” *мантр*. Точно так же, если не получилось повторить утреннюю и дневную *гаятри*, нужно подождать вечерней *сандхьи* и [произнести] все три. Но если чрезвычайные обстоятельства затрудняют внимательное [произнесение] *гаятри* или совсем препятствуют ему, следует прибегнуть к благоразумию и на какое-то время приспособить [свое повторение *гаятри*] к месту, времени и обстановке...

Как нужно повторять гаятри

[Существует наиболее ценное произнесение мантры – мысленное]... Так каким же образом [произносить] *гаятри* нам?.. должны ли мы повторять её только мысленно?.. В идеале да...

Как вести счёт мантрам

...В Южной Индии некоторые *брахманы* [произносят]... *гаятри*... по 108, 1008 или даже больше раз...

Место, где следует [произносить] гаятри

...Если человек не находится в храме, то во время утренней и дневной *сандхьи*, [произнося] *гаятри*, он должен повернуться лицом на восток, а вечером – на север. Каждая из сторон света чему-то благоприятствует: восток – преданному служению, юг – кармической деятельности, запад – *гьяне* (умственным спекуляциям), а север – *йоге*...

Положение тела при повторении гаятри

В “Бхагавад-гите” [говорится]... “Держа корпус, шею и голову на одной линии, *йог* должен сосредоточить взгляд на кончике носа” [Б.-г., 6.13.]. Это указание справедливо для всех школ медитации... Когда спина прямая... становится легче сосредоточиться»³.

ТИБЕТ (мантры-заклинания)

³ *Шачинандана Свами*. Гаятри-мантры. История, теория, практика: пер. с англ. М., 2010. С. . С. 31, 35, 135-140, 142, 144-147.

«Первая мантра. [Она]...полезна и эффективна при лечении болезней, неизвестных... но которые появятся спустя столетия. Эту мантру... используют в практике гуру-йоги.

Вторая мантра Ваджрасаттвы. [Её] функция... – очищение... Эту мантру Ваджрасаттвы [обращают к] людям, которые находятся в коме или при смерти.

Третья мантра. Это мантра пяти дакинь (в индуизме и тантрическом буддизме дакинями зовутся женские духи – *А.К.*)... Мантра представляет женскую энергию, поэтому во время произнесения вы [если произносите для себя] получаете силу и потенциал женской энергии... следует [повторить] мантру 108 раз...

Четвёртая мантра. Её применяют для лечения многих болезней, как физических, так и ментальных... произносят 108 раз.

Пятая мантра. Её используют... [если возникают] проблемы, связанные с [расстройством рассудка]: беспокойство, нервозность, тревога, бессонница... Эту мантру [повторяют] 108 раз, а потом можно подуть на масло, которое используют для массажа.

Шестая мантра. Применяется при проблемах с желчью. Желчь – это метаболическое тепло нашего тела. Поэтому мантра используется в случаях, связанных с разными типами воспалений, расстройствами пищеварения, болезнями печени и желчного пузыря... Эту мантру [произносят] 61 раз...

Седьмая мантра. Применяется при проблемах со слизью. Слизь связана с землёй и водой, поэтому её расстройства связаны с тяжестью в конечностях и суставах, с артрозами, заболеваниями мочевыводящей и пищеварительной систем организма. Чаще всего эту мантру используют для лечения всей лимфатической системы, то есть для всех проблем воды и земли. Её [повторяют] 108 раз...

Восьмая мантра. Она помогает при проблемах пищеварения и против пищевых отравлений. Её [повторяют] 7 раз и затем дуют на еду, которую собираются есть.

Девятая мантра. Помогает при таких невралгических расстройствах, как радикулит, но не при умственных расстройствах. Мантру [произносят] 108 раз, дуют на кусочек сливочного масла и наносят на место локализации боли (можно использовать кунжутное масло).

Десятая мантра. Облегчает роды. Её [озвучивают] 108 раз. Потом дуют на кубик масла и делят его на три части: одну часть кладут на макушку роженицы... другую на нижнюю область позвоночника, точнее на поясничный отдел, а третью часть масла дают проглотить роженице, но так, чтобы оно не коснулось её зубов...

Одиннадцатая мантра. Применяется при переломах костей. Её нужно [повторить] тысячу раз, а потом выдуть воздух, насыщенный силой мантры, на область перелома...

Двенадцатая мантра. Мантра от бессонницы. Нужно... очень медленно [произносить] эту мантру до тех пор, пока вы не заснёте...

Тринадцатая мантра. Применяется при кровотечениях и потере крови. Если вы используете мантру для себя, то её нужно [произнести] семь раз, потом подуть на большой палец и приложить его к ране так, чтобы закрыть её. Этот метод можно применять и для лечения других людей... Эту мантру нельзя произносить много раз, потому что от неё может загустеть кровь.

Четырнадцатая мантра. [От диареи.] Если вы применяете мантру для себя, то [повторяете] её тысячу раз. Если для других, то после [повторения] мантры тысячу раз нужно подуть [в стакан с водой] и дать выпить пациенту.

Пятнадцатая мантра. Она помогает при болях в животе. Если вы применяете её для себя, то [произносите] 108 раз. Если хотите помочь другому, тогда [произносите] 108 раз, дуете в стакан с водой и даёте выпить пациенту...

Шестнадцатая мантра. Эту мантру используют при жаре и высокой температуре. Нужно [повторить] её 108 раз, подуть в стакан с холодной водой и выпить...

Семнадцатая мантра. Это мантра для лечения лёгких или когда в них избыток жара. Если вы применяете её для себя, то достаточно [повторить] 108 раз. Если вы помогаете другим, тогда, [повторив] мантру 108 раз, подуйте на ладони и поместите одну из них на грудь, а вторую на спину пациента...

Восемнадцатая мантра. Её используют при болезнях сердца и лёгких, а также при симптомах гастрита, при повышенной кислотности желудка или изжоге. Эту мантру не произносят, а пишут на листе бумаги или листе дерева, который прикладывают на грудь или область желудка. Лист кладётся на тело той стороной, на которой написана мантра.

Девятнадцатая мантра. Мантра от гриппа. После того, как вы [озвучите] её много раз, нужно подуть в нос следующим образом: сложите ладони ковшиком, поднесите ко рту и медленно выдыхайте таким образом, чтобы воздух, отталкиваясь от сложенных ладоней, возвращался в нос...

Двадцатая мантра. Мантра от воспалений. Мантру нужно [озвучить] 108 раз и подуть на воспалённую область.

Двадцать первая мантра. Используется при проблемах мозга. Её [повторяют] 300 раз. Если вы используете мантру для себя, то этого достаточно. Если для помощи другим, тогда после 300 повторений подуйте на ладони и положите их на голову пациента так, чтобы они образовывали две перпендикулярно пересекающиеся в центре линии энергии.

Двадцать вторая мантра. Мантра от головной боли. Её [произносят] один круг.

Двадцать третья мантра. Помогает при глазных болезнях. Мантру нужно [повторить] 108 раз, подуть на воду и промывать этой водой глаза.

Двадцать четвёртая мантра. Используется при глухоте и других проблемах со слухом. Если используете мантру для себя, [повторяете] её 108 раз, дуете на ладони и прикладываете их к ушам. Если вы хотите помочь другому, подуйте на руки, приложите одну ладонь к уху пациента и представьте, что из другого уха выходит чёрный дым.

Двадцать пятая мантра. Мантра от зубной боли. Её повторяют 108 раз, потом дуют на щепотку соли и прикладывают к больному зубу...

Двадцать шестая мантра. Мантра от высокого кровяного давления и гипертонии. Её применяют особым способом. Для этого нужна железная палка или кусок железа, половину которого раскаляют на огне докрасна. Затем [произносят] мантру, берут брусок за холодный конец и дуют на раскалённый конец, после чего погружают железо в сосуд с водой. Пациент накрывает голову полотенцем и вдыхает пар, который выделяется при погружении раскалённого железа в воду...

Двадцать седьмая мантра. Помогает от сердечных расстройств как таковых, а также связанных с депрессией и нервными расстройствами.

Двадцать восьмая мантра. Помогает при дисфункции почек. Мантру [повторяют] 108 раз и дуют на два круглых речных камешка, которые потом нужно быстро нагреть и тёплыми приложить к области обеих почек...

Двадцать девятая мантра. Применяется при болезнях тонкого кишечника. Мантру [повторяют] 1000 раз, дуют в стакан [с водой] и дают выпить.

Тридцатая мантра. Послабляет... и помогает при затруднённом мочеиспускании. [Ею озвучивают] воду, которой смачивают макушку или область левой почки...

Тридцать первая мантра. Мантра от камней в почках, очень сильная и эффективная, благодаря ей многим пациентам удалось избежать хирургических операций. Мантру [произносят] много раз, потом дуют на воду и дают выпить...

Тридцать вторая мантра. Мантра от ожогов. Её [произносят] 108 раз, дуют на ожог либо на лечебную мазь, которую наносят на поражённое место.

Тридцать третья мантра. От бородавок. Мантру [произносят], дуют на воду, которую наносят на бородавку или дуют прямо на неё. Очень важно заклеить потом это место пластырем, чтобы исключить доступ воздуха.

Тридцать четвёртая мантра. Нормализует работу щитовидной железы. [Озвучивают] 108 раз, дуют на воду и пьют.

Тридцать пятая мантра. Мантра от артрита. Её [произносят] 3000 раз, дуют на большой объём воды, которой затем обливаются.

Тридцать шестую и тридцать седьмую мантры используют вместе для предохранения от беременности. Первую [произносят] 1000 раз в первый день месячных и дуют на воду, которую пьют до конца менструации.

Вторую мантру [– 1000 раз, в последний день месячных], дуют на воду и выпивают утром.

Тридцать восьмая мантра. Помогает прекратить ночной детский плач. [Произносится] 108 раз...

Тридцать девятая мантра. Поднимает сексуальную энергию и страсть. [Произносят] 100 или 1000 раз, дуют на кусочек сахара, растворяют в воде и выпивают тёплой.

Сороковая мантра. Помогает расслабиться при депрессии, нервозности и тревоге. Её [повторяют] 108 раз, глядя в пространство перед собой»⁴.

В Китае также произнесение звуков рассматривается как восстановительное средство. Традиционным здесь является произнесение пяти звуков, соответствующим образом воздействующих на пять органов человека: лёгкие, почки, печень, сердце и селезёнку. Правда, применяется и модифицированная его форма: произнесение шести звуков, пяти из них – сообразно воздействующих на уже указанные пять органов, и шестого – воздействующего на некий шестой орган, именуемый «тройным обогревателем».

КИТАЙ («Шесть исцеляющих звуков»)

«Упражнение для лёгких:

⁴ Ченагцанг Н. Лечение мантрами в тибетской медицине: пер. с ит. М., 2003. С. 90-101.

Характеристики. Лёгкие. Парный орган: толстая кишка. Стихия: металл. [Вкус: острый. Цвет: белый]. Время года: осень... Отрицательные эмоции: грусть, печаль, тоска. Положительные качества: благородство... мужество.

Звук: сссссс...

Поза и техника выполнения. Ощутите ваши лёгкие. Глубоко вдохните и поднимите руки перед собой, следя за их движением глазами. Когда руки окажутся на уровне глаз, начинайте поворачивать ладони и поднимите руки высоко над головой, развернув ладони вверх. Локти при этом полусогнуты. Вы должны чувствовать натяжение, идущее от запястий по предплечьям, локтям и до плеч. При этом лёгкие и грудная клетка раскроются, а это облегчит дыхание. Закройте рот так, чтобы зубы мягко сомкнулись, и слегка раздвиньте губы. Уголки рта оттяните назад и выдохните, выпуская воздух через щель между зубами, при этом получится звук “ссссс...”, который надо произнести без голоса, медленно и плавно на одном дыхании. Одновременно представьте себе и почувствуйте, как плевра (оболочка, которая покрывает лёгкие) полностью сжимается, выжимая из себя избыточное тепло, большую энергию, грусть, печаль и тоску. После полного выдоха (выполненного без напряжения) разверните ладони вниз, закройте глаза и наполните лёгкие воздухом, чтобы укрепить их... Постарайтесь почувствовать, как свежая прохладная энергия вытесняет горячую и вредную энергию. После того как дыхание нормализовалось, выполните данное упражнение от 3 до 6 раз. При простуде, гриппе... депрессии, или когда вы хотите увеличить подвижность грудной клетки и эластичность внутренней поверхности рук... можете повторить звук 9, 12, 18, 24 или 36 раз.

Упражнение для почек:

Характеристики. Почки. Парный орган: мочевой пузырь. Стихия: вода. [Вкус: солёный. Цвет: чёрный или тёмно-синий]. Время года: зима. Отрицательная эмоция: страх. Положительные качества: кротость, бдительность, спокойствие. Звук: вууууу...

Поза и техника выполнения. Ощутите почки. Сведите ноги, лодыжки и колени соприкасаются. Наклоняясь вперёд, глубоко вдохните и сцепите кисти; захватите замком рук колени и потяните их на себя. Выпрямив руки, почувствуйте натяжение спины в области почек; поднимите взгляд и без напряжения отклоните голову назад. Округлите губы и почти беззвучно произнесите звук, который получается, если задувать свечу. Одновременно подтяните среднюю часть живота – между грудиной и пупком – к позвоночнику. Представьте, как избыточное тепло, влажная больная энергия и страх выжимаются из оболочки вокруг почек. После полного выдоха сядьте прямо и медленно вдохните в почки, представляя себе, как ярко-голубая энергия и качество кротости входят в почки... После того, как дыхание успокоится, повторите *Исцеляющий Звук* от 3 до 6 раз. При болях в спине, усталости, головокружении... повторите от 9 до 36 раз.

Упражнение для печени:

Характеристики. Печень. Парный орган: желчный пузырь. Стихия: дерево. [Вкус: кислый. Цвет: зелёный]. Время года: весна. Отрицательные эмоции и качества: гнев, агрессия. Положительные качества: доброта, стремление к саморазвитию.

Звук: шшшшш...

Поза и техника выполнения. Ощутите печень и почувствуйте связь между глазами и печенью. Опустите руки ладонями наружу. Глубоко вдохните, медленно поднимая руки через стороны над головой. Одновременно запрокиньте голову и смотрите на руки. Переплетите пальцы и разверните ладони вверх. Толкните вверх запястья и почувствуйте натяжение мышц рук от кистей до плеч. Слегка наклонитесь влево, создавая мягкое натяжение в области печени. Выдохните со звуком “шшшшш...”, голосовые связки в этом почти не участвуют. И снова представьте и почувствуйте, как оболочка, в которой заключена печень, сжимается и избавляется от избыточного тепла и гнева. После полного выдоха разомкните пальцы и, толкая в стороны нижние части ладоней, сделайте медленный вдох в печень; представьте, как она

наполняется ярко-зелёным светом доброты. Закройте глаза, дышите нормально, улыбнитесь печени, представляя, как будто вы всё ещё произносите её *Звук*... Выполните от 3 до 6 раз. Если вы ощущаете гнев... повторите упражнение от 9 до 36 раз...

Упражнение для сердца:

Характеристики. Сердце. Парный орган: тонкий кишечник. Стихия: огонь. [Вкус: горький. Цвет: красный]. Время года: лето. Отрицательные качества: нетерпеливость, раздражительность, поспешность... Положительные качества: радость... искренность, созидательность...

Звук: хххаааааа... Сердце непрерывно работает, совершая приблизительно 72 удара в минуту... При этом, естественно, генерируется тепло, которое отводится сумкой сердца, перикардом...

Поза и техника выполнения. Ощутите сердце и почувствуйте связь между ним и языком. Глубоко вдохните, одновременно принимая то же положение, что и для выполнения *Звуча печени*, но на этот раз слегка наклонитесь вправо. Приоткройте рот, округлите губы и выдохните со звуком “хххаааааа...”, без голоса, представляя, как перикард избавляется от избыточного тепла, нетерпеливости, раздражительности и поспешности. Отдых выполняется так же, как и при выполнении *Звуча печени*, с той лишь разницей, что внимание нужно сосредоточить на сердце и представить, как его наполняет ярко-красный свет и качества радости... искренности и созидательности. Выполните от трёх до шести раз. При больном горле, простуде... болезнях сердца... [можете повторять это упражнение большее количество раз].

Упражнение для селезёнки:

Характеристики. Селезёнка – поджелудочная железа. Парный орган: желудок. Стихия: земля. [Вкус: нейтральный. Цвет: жёлтый]. Время года: бабье лето. Отрицательные эмоции: беспокойство, жалость, сожаление. Положительные качества: честность, сострадание, сосредоточенность...

Звук: хххууууууууу...

Поза и техника выполнения. Ощутите селезёнку; почувствуйте связь между селезёнкой и ртом. Глубоко вдохните, положив руки на верхнюю часть живота так, чтобы указательные пальцы легли на область ниже и чуть левее грудины. Одновременно надавите на эту область указательными пальцами и толкните вперёд среднюю часть спины. Выдохните со звуком “хххууууу...”, произнося его без голоса, но так, чтобы он чувствовался на голосовых связках. Выдохните избыточное тепло, влажность и сырость, беспокойство, жалость и сожаления. Сделайте вдох в селезёнку, поджелудочную железу и желудок или представьте, как ярко-жёлтый свет вместе с качествами честности, сострадания, сосредоточенности... входят в них... Закройте глаза, дышите нормально и представьте, что вы всё ещё произносите *Звук селезёнки*... Повторите от 3 до 6 раз... Повторите от 9 до 36 раз при несварении, тошноте...

Упражнение для тройного обогревателя:

Характеристики. В *Тройной Обогреватель* входят три энергетических центра тела. Верхний отдел тела, к которому относятся мозг, сердце и лёгкие, – горячий. Средняя часть – печень, почки, желудок, поджелудочная железа и селезёнка – тёплая. Нижний отдел, куда входят тонкий и толстый кишечник, мочевого пузырь и половые органы, – прохладный. [У *Тройного Обогревателя* нет соответствующих ему времени года, цвета и качества. Звук: хххиииии...]. *Звук Тройного Обогревателя* регулирует температуру всех трёх частей, опуская горячую энергию к нижнему центру и поднимая прохладную энергию к верхнему через пищеварительный тракт.

Поза и техника выполнения. Лягте на спину. Если вы ощущаете боль в поясничной области, подложите под колени подушку. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох, без напряжения раздувая живот и грудь. Выдохните со звуком “хххиииииии...”, произнося его без голоса, представляя и ощущая, как будто кто-то огромным валиком выдавливает из вас воздух, начиная от

шеи и заканчивая в нижней части живота... Отдохните, выполняя нормальное дыхание. Повторите от 3 до 6 раз или больше...»⁵.

Итак, мы рассмотрели некоторые заметные дальневосточные технологии музыкотерапии. В следующем обзоре познакомим с отдельными заслуживающими внимания музыкотерапевтическими подходами, разработанными на Западе (в Европе и Америке).

⁵ *Чиу М.* Шесть исцеляющих звуков: пер с англ. [М.], 2002. С. 11-20. См. также: *Чиу М.* Космические звуки. Звуки, которые лечат: пер. с англ. М., 2002. С. 11-50.