

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

МНОГОМЕРНОСТЬ МУЗЫКОТЕРАПИИ.

Ч. 2. Запад

В предыдущем обзоре [4] мы познакомили с музыкотерапевтическими технологиями, используемыми в странах Востока. Обратимся к разработкам в области музыкотерапии, выполненным на Западе.

Характерной чертой западных подходов к музыкотерапевтической работе является их, преимущественно, *ориентация на восточные – индийские, тибетские, китайские и др. – образцы.* Приведём конкретные примеры.

ПРИМЕР 1. Пение (Франция)

«Ежедневная практика обертонального пения оказывает благотворное воздействие на тело и разум.

Некоторые полезные эффекты обертонального пения объясняются очень просто: независимо от того, поём ли мы один-единственный слог “ОМ” или производим сложные ряды гармоник, темп дыхания при горловом пении замедляется. В результате замедляются и другие физиологические и психические процессы, благодаря чему тело и мозг расслабляются и отдыхают. С этим эффектом дыхательных упражнений хорошо знакомы все, кто когда-либо занимался йогой...

...высокие частоты обертонов в буквальном смысле “настраивают” энергии тела и мозга на более высокий уровень. Исследования... учёных убедительно показывают, что в высоких частотах (от 10 000 до 23 000 Гц) таится огромная мощь. Мы можем даже не осознавать, что воспринимаем эти высшие вибрации, но мозг всё равно будет подзаряжаться от них, как

аккумулятор от сети. Чем богаче звук гармоническими обертонами, тем гармоничнее заключенная в нём жизненная энергия...

Кроме того, гармонические обертоны оказывают непосредственное воздействие на “энергетическое тело”, на нашу ауру и чакры...

Целебную энергию обертонов можно использовать самостоятельно. Достаточно просто петь в технике горлового пения гласные звуки, соответствующие каждой из чакр... столько, сколько вам будет удобно. Если вы почувствуете, что какая-то область требует особого внимания, задержитесь на ней подольше. Это безопасный, щадящий метод энергетического врачевания.

Лучше всего выполнять это упражнение в гармоничной обстановке: в уютной комнате или на свежем воздухе, в окружении приятных красок или в сумерках. Конечный результат нередко определяется именно сочетанием факторов. Научному объяснению подобные результаты не поддаются. Понять их умом нельзя: можно лишь постичь их на опыте и самостоятельно убедиться в том, что этот метод работает превосходно...

Техника и приёмы обертонального пения, по существу, довольно просты. Но для того чтобы добиться чистого звука, требуется долгая и упорная тренировка.

Поначалу упражнения желательно выполнять в небольшом помещении с хорошей акустикой, например в ванной комнате с кафельными стенами. Так вам легче будет услышать и распознать обертоны в собственном голосе. Обязательно упражняйтесь перед зеркалом, наблюдая за выражением своего лица и формой рта при артикуляции: благодаря этому первый опыт почти наверняка будет удачным. Если у вас заболит горло, немедленно сделайте перерыв...

Лучше всего начинать с самых простых упражнений: например, пойте гласные звуки “О-А-И” и обратно на долгом управляемом выдохе. Вслушивайтесь в эти звуки и старайтесь ощущать их, следя за тем, какую форму принимают язык и ротовая полость. Особое внимание обращайтесь на

положение и форму языка: уплощается он или округляется, вытягивается или поднимается к нёбу. Когда вы поёте звук “И-И-И”, язык становится плоским и широким, кончик его упирается в нижние зубы, а губы растягиваются вширь. А при звуке “О-О-О” язык должен опускаться, а губы складываться колечком...

На этом этапе очень полезны дыхательные упражнения. Вдыхайте через нос как можно глубже, но стараясь при этом не напрягаться. Выдыхайте очень медленно, выпуская воздух через неплотно сомкнутые губы. Чувствуйте, как всё ваше тело расслабляется, как напряжение выходит из него вместе с воздухом.

Освоив это простейшее упражнение, приступайте к следующему: на каждом выдохе – таком же медленном и ровном – тяните звук “М-М-М” на любой удобной для вас высоте. Чтобы добиться ровного и точного звучания, придётся немного попрактиковаться, но, в конце концов, у вас всё получится. Не забывайте, что при интонировании ни в коем случае не следует напрягаться.

Затем можно сменить простой звук “М-М-М” на священный слог “ОМ” или, точнее, “А-О-У-М-М-М-М”. Вначале, на звуке “А”, рот широко открыт, затем губы медленно округляются на звуке “О-О-О”, вытягиваются в трубочку на “У-У-У” и, наконец, смыкаются на протяжном “М-М-М”. Единственное, о чём здесь нужно помнить, – не тяните “А-О-У” слишком долго, иначе вам не хватит воздуха на “М-М-М”.

Поупражнявшись так пару дней, переходите к следующему этапу: начинайте варьировать положение и форму языка во время пения “А-О-У-М”. На гласных звуках этого слога язык может занимать любое положение и принимать любую форму, то становясь совсем плоским и опускаясь вниз, то вытягиваясь и прижимаясь к нёбу. Рано или поздно вы нащупаете опытным путём правильное положение языка и в первый раз услышите обертоны в собственном голосе. Поначалу они, вероятно, будут не особенно

отчётливыми, но немного практики – и вы научитесь производить ясно различимые гармоника.

Как можно лучше расслабив губы и мышцы нижней челюсти, приоткройте рот так, чтобы между зубами образовалась узкая щель. Начинайте тянуть какой-нибудь звук удобной для вас высоты и меняйте при этом положение и форму языка: поднимайте и опускайте его, округляйте, вытягивайте, разглаживайте, выдвигайте вперёд и оттягивайте назад и так далее. Довольно скоро поверх основного тона зазвучат прекрасные обертоны. Попробуйте петь в разных регистрах – низком, среднем и высоком; в каком-то из них результаты будут лучше, в каком-то – хуже. Таким образом вы в конце концов подберёте наиболее подходящую для вас высоту тона.

Следующее упражнение служит для отработки более высоких обертонов. Пойте звук “У-У-У” (мягкий “У”, как бы с оттенком “Э”), плавно переходящий в “И-И-И” (скруглённый “И”, ближе к “Ы”). Уменьшите объём ротовой полости, оставив для воздуха лишь узкий проход. Спинка языка должна располагаться близко к нёбу, кончик языка – упираться в нижние зубы. Губы должны быть округлены, как при произнесении звука “О”...

Следующее упражнение соединяет в себе два предыдущих и служит для отработки более длинных обертональных рядов. Отмечайте каждый момент, когда вам приходится изменить форму рта и положение языка для перехода к очередным обертонам...

Последнее упражнение начинается так же, как и предыдущее, но включает в себя смену основных тонов. Выберите тон, который подходит вам больше всего. Петь следует на той высоте, которая не требует лишнего напряжения...

Теперь всё зависит только от вас: не переставайте упражняться, и со временем вы в полной мере испытаете благотворное воздействие обертонального пения. Чтобы добиться лучших результатов, обязательно выдерживайте паузы между тонами.

А дальше – только практика, практика и ещё раз практика...

После каждого урока обертонального пения отводите немного времени на отдых. Расслабьтесь и посидите спокойно.

Вслушайтесь в тишину, пришедшую на смену звукам. Погрузитесь в безмолвие... Погрузитесь... в безмолвие...» [3, 35-41].

ПРИМЕР 2. Пение (Соединённые Штаты Америки)

«Данная система основана на использовании гласных звуков... Выполняя следующее упражнение, концентрируйте волю на том, чтобы направить звук в ту часть организма, где вы хотите создать резонанс...

Прежде чем приступить к упражнению, сядьте либо на пол, либо на стул и примите удобное положение. Руки можете положить на колени или на тот участок тела, с которым вы будете работать (это иногда помогает точнее направить звук и усиливает его воздействие). Каждый гласный звук пойте на едином дыхании. При выполнении этого упражнения и вообще в процессе пения рекомендуется тщательно следить за осанкой.

Важную роль играет и дыхание: перед каждым звуком делайте глубокий вдох, так чтобы воздух достигал диафрагмы (вследствие чего расширяется брюшная полость)...

Начните упражнение с краткого “У” (как будто вы с силой выдыхаете – “х-ху!”). Это самый глубокий горловой звук, какой вы можете издать. Сосредоточьте внимание на нижней чакре, расположенной в основании позвоночника. Соответствующий цвет для визуализации – красный.

Начинайте петь звук “У” на максимально низком тоне. Пусть этот звук будет нежным и мягким – особой громкости в данном случае не требуется. Закройте глаза. Прислушайтесь к себе и определите, в каком участке вашего тела возник резонанс (помимо гортани, которая всегда выступает в качестве резонатора). Теперь сосредоточьте внимание на нижней части туловища. Сконцентрировав всю свою волю, представьте, как звук резонирует в основании позвоночника и в области половых органов. В этой зоне должна возникнуть вибрация. Когда это случится, вы ощутите, что вибрация

захватила и нижний энергетический центр, отчего в нём постепенно устанавливается гармония и равновесие. Пойте звук “У” в течение одной-двух минут или столько, сколько можете тянуть его без усилий, но не дольше пяти минут.

Теперь переходите ко второй чакре. Она расположена на три-пять сантиметров ниже пупка. Ей соответствует долгий звук “У”, чуть менее глубокий, чем предыдущий (как в слове “юный” – [йу-у-уный]), а из цветов – оранжевый.

Пусть этот “У” звучит на тон выше предыдущего, но так же мягко (то же относится и ко всем последующим звукам). Закройте глаза и прислушайтесь к своим ощущениям: в каком участке вашего тела возник резонанс? Сосредоточьте внимание на второй чакре и окружающей области и направьте звук туда. Скоро вы почувствуете, как под воздействием резонанса вторая чакра вступает в гармонию с остальными энергетическими центрами. Пойте звук “У” в течение одной-двух минут. Как и в случае с первым “У”, не следует тянуть его дольше пяти минут (это относится и к остальным гласным). В достаточной мере овладев этой резонансной техникой, вы сможете увеличить время пения.

Пупочной чакре, расположенной несколькими сантиметрами выше пупка, соответствуют звук “О” (как в слове “годы”, например) и жёлтый цвет. Начинайте петь, негромко и мягко, на ноте средней высоты. Этот звук должен быть выше предыдущего. Определите, в каком участке вашего тела возник резонанс. Теперь сосредоточьте внимание на пупке и солнечном сплетении и направьте звук туда. Почувствуйте, как вибрация заполняет эту область, отчего расположенная там чакра постепенно вступает в гармонию с остальными. Пойте звук “О” в течение одной-двух минут.

Сердечной чакре, расположенной в середине грудной клетки немного правее самого сердца, соответствуют звук “А” (как в слове “мастер”) и зелёный цвет. Начинайте петь негромкий, нежный звук “А” средней высоты, но тоном выше предыдущего “О”. Почувствуйте в теле резонанс. Затем

сосредоточьтесь на сердечной чакре и направьте звук туда. Под воздействием резонанса эта чakra постепенно вступит в гармонию с другими центрами. Тяните звук одну-две минуты.

Горловой чакре, расположенной в гортани, соответствуют звук “Ай” и голубой цвет. Пусть звук будет таким же нежным, как остальные, но на тон выше предыдущего. Прислушайтесь к резонансу внутри вашего тела, а затем сосредоточьте внимание на горловой чакре и направьте звук туда. Постепенно вибрация охватит эту чакру, и та вступит в гармоничное равновесие с другими чакрами. Пусть звук “Ай” длится одну-две минуты.

На третий глаз, расположенный в центре лба чуть выше глаз, воздействует звук “Эй”. Для визуализации подойдёт цвет индиго. Пойте звук “Эй” тихо и мягко, несколькими тонами выше предыдущего “Ай”. Закройте глаза и определите область резонанса. Затем сосредоточьтесь на зоне третьего глаза и направьте туда звук. Скоро вы ощутите, как резонанс гармонизирует и эту чакру. Пусть “Эй” звучит минуту или две.

“Венцу” – верхней чакре, расположенной в области темени – соответствует самый высокий звук “И”, какой вы только можете издать. Для визуализации следует применять фиолетовый цвет. Гласный “И” пойте на самой высокой из доступных вам нот. Мужчинам рекомендуется переходить на фальцет. Звук этот, как и все прочие, должен быть тихим и мягким. Закрыв глаза, почувствуйте, как он резонирует в вашем теле. Потом, сосредоточив внимание на верхнем энергетическом центре, направьте звук в эту область. Постепенно и эта чакра под влиянием вибрации вольётся в общую гармонию. Пойте звук “И”, как и все прочие, в течение пары минут.

По окончании упражнения, которое должно занять от десяти до двадцати минут, вы можете ощущать сильное головокружение. Посидите некоторое время спокойно, погрузившись в медитацию и наслаждаясь пережитыми ощущениями. Какие образы рождаются в вашем воображении? Какие приходят в голову мысли? Не жалейте времени на то, чтобы обдумать и усвоить новый опыт. Вспомните, что вы чувствовали, готовясь приступить к

упражнению. Каковы теперь ваши чувства? Все изменения в своём состоянии зафиксируйте в дневнике.

Данное упражнение стимулирует перемещение энергии от нижней чакры к “венцу”, оказывая мощное воздействие на человеческий организм. Если вы хотите направить энергию в исходную точку, издайте ещё раз тот глубокий, низкий звук “У”, который резонирует с нижней чакрой. Он немедленно вернёт энергию в ваше физическое тело и поможет вам вновь обрести устойчивость...» [1, 157-161].

ПРИМЕР 3. Движение (Италия)

«Одним из эффектов музыкотерапии является то, что она заставляет рассасываться сгустки энергии и как бы неподвижные образования её внутри тела; при этом, освобождая эти участки, музыкотерапия вовлекает их в кругооборот согласно той справедливости распределения энергии, которая уже заложена природой в здоровом теле.

Мы должны стремиться к кругообороту энергии... необходимо сразу же установить контакт с самой неподвижной частью своего организма... следует вовлекать в движение самую жёсткую, малоподвижную часть тела...

Хороший музыкотерапевт, узнав, что у его пациента какая-нибудь часть тела нечувствительна (в двигательном отношении), постоянно повторяет попытки исправить такое положение, до тех пор, пока движение не захватит и её...

Встречается... тип людей, у которых... можно наблюдать отсутствие чувствительности (двигательной) в некоторых частях организма. В подобных случаях необходимо... [научить человека реагировать на звук] прежде всего этой частью (рукой, ногой, спиной, кожей...)...

Если таким образом с трудностями справиться не удастся, [человеку] следует прикоснуться руками к нечувствительному участку, погладить, сжать его и одновременно начинать движение, пока и в этой части организма не появится чувствительность.

Надо заставлять все части тела танцевать в строгом порядке, управляя ими словно волшебным оркестром, звучание которого подвластно вашему эволюционировавшему, зрелому “Я”, которым это “Я” дирижирует.

Важно не забывать, что комплекс... отклонение... возможны в человеческом существе тогда, когда оно использует не всего себя, а лишь некоторые части себя.

Но когда человеческое существо способно продемонстрировать, что использует себя целиком, это значит, что оно... истинно, что оно – состоялось.

Музыкотерапия направлена на то, чтобы помочь пробудить в человеке способность воспринимать всего себя целиком, ощущая свой жизненный ритм. Это достигается специальным музыкальным воздействием на организмическое человека.

Ритм, который отстукивает на мембране барабана музыкотерапевт, вызывает вибрацию всех частей организма в резонанс с вибрацией какой-то одной, определённой его части.

Первое, что надо сделать для погружения, “вхождения” в музыкотерапию, это – “собраться”, синхронизироваться с той частью организма, которую барабан заставляет резонировать.

Вибрация, колебания могут восприниматься на разных (по высоте) уровнях. Основными являются следующие:

I уровень – шея, ключичная область и грудь;

II уровень – вся область солнечного сплетения, включая желудок и внутренности;

III уровень – вся область половых органов.

Слушать надлежит так: сначала необходимо полностью отключиться от внешнего и попытаться услышать “тембр” звука внутри организма, сохраняя неподвижность. Под воздействием находящегося вонне барабана “откликается” сначала какая-нибудь одна часть организма. Все остальные как бы дремлют...

Таким образом, музыкотерапевт во время сеанса играет на музыкальном инструменте, и эти колебания находят отклик в определённой части тела: так мы определяем её “ноту”. Речь идёт об определении “диапазона” музыкотерапии, в рамках которого происходит потом настройка всех [частей организма]. Этот процесс можно в какой-то степени сравнить с тем, что происходит, когда сыгрывается большой оркестр.

Та часть организма, которая откликается на [звук], служит основной нотой, определяет “тональность”, в которой будет проходить этап музыкотерапии.

Основной ритм начинает меняться, и участники сеанса должны постепенно, по мере того, как ощутят его, начинать движение, танец, не забывая при этом исходной точки, той первой ноты, служащей камертоном...

Необходимо постоянно придерживаться базовой [ритмической] константы, рождённой в начале... и, отталкиваясь от неё, продолжать движение, изменения которого могут быть самыми разнообразными: ритмическими, певческими, моторными...

Если каждый [из членов коллектива] двигается согласно своему внутреннему человеческому и, следовательно, жизненному ритму... этот ритм не может не согласовываться с человеческими, жизненными ритмами остальных участников сеанса...

После того, как большая часть участников сеанса музыкотерапии начнёт двигаться... музыкотерапевт может воспользоваться ритмом [движения] одного из присутствующих: ему достаточно посмотреть на того, кого он выберет для этой цели...

Самое привлекательное состоит в том, что тот, на кого падает выбор, ничего не замечает, но его движения делаются более уверенными и свободными:... он вступает в танец, который может выразиться в форме, внешне противоречащей типологии проявлений данного человека, но именно в этом его “момент истины”: происходит рождение новой силы, ищущей выхода...

Подобное возможно, потому что музыкотерапевт как бы обращается к человеку “по имени на уровне его инстинкта”. Исполняемая музыка – “его”...

Внешне такого [человека] можно узнать по тому, как он танцует: во время танца он совершает движения, которых раньше не делал, даже если это сверхумелый танцор.

Во время танца, он погружён в наслаждение. И единственный, кто может определить источник этого [наслаждения] – сам [человек], ибо, чем глубже истина, тем она более индивидуальна и уникальна...

Эта техника может оказаться полезной на начальной стадии сеанса, чтобы обратиться к [человеку] жизнеспособному, но “спящему” в этот момент. И для начала каждый должен войти в движение через свой личный ритм; затем, уже погрузившись в эту стихию, человек танцует в большей или меньшей степени под общие основные ритмы...

Таким образом, надо обращать внимание [прежде всего] на самих себя, не отвлекаясь, чтобы посмотреть на других и максимально развивая то, чем вы уже являетесь.

В этом смысле музыкотерапия способствует переходу “внутреннего” в “Я”. В силу этого надлежит давать самому себе свободу: свободу инстинкта, движения, жизненного акта» [5, 54-59].

ПРИМЕР 4. Работа с состояниями сознания (Соединённые Штаты Америки)

«В холотропной терапии использование гипервентиляции для индукции неординарных состояний сознания... сопровождается специально подобранной музыкой. Так же, как и дыхание, другие формы звуковых воздействий использовались веками как мощное средство изменения состояния сознания...

Во многих великих духовных традициях разработаны приёмы звукового воздействия, индуцирующие не только состояние транса, но обладающие

гораздо более специфическим влиянием на сознание. [К ним] прежде всего относятся тибетское многоголосное пение, священные песнопения различных суфистских орденов, индуистские [бхаджаны] и киртаны и особенно древнее искусство нада-йоги, или способа единения через звук...

Чтобы использовать музыку в качестве катализатора в процессах глубинного самоанализа и в практической работе, необходимо научиться по-новому слушать её и относиться к ней...

...очень важно полностью подчиниться музыкальному потоку, позволить ему резонировать во всём теле и отвечать (реагировать) на него в спонтанной непосредственной манере... Исключительно важно приостанавливать любую интеллектуальную активность, связанную со звучащей музыкой, включая попытки угадать композитора или соотнести музыкальный отрывок с культурой, сравнивать его с какими-то другими музыкальными произведениями, известными слушающему, пытаться оценивать исполнение, отгадывать ключ или критиковать техническое качество записи или музыкального оборудования. Надо позволить музыке воздействовать на психику и тело совершенно спонтанным образом. И тогда музыка становится... мощным инструментом индуцирования и поддержания необычного состояния сознания... Комбинация музыки с гипервентиляцией приводит к взаимному обогащению приёмов и способствует достижению воздействия удивительной силы...

...в холотропной терапии... продолжительность влияния зависит от способности поддерживать гипервентиляцию и от музыкального воздействия... иногда бывает полезно начинать с музыки, которая провоцирует и ведёт за собой, способствуя возникновению необычных состояний сознания...

Что касается специфического выбора музыки, то здесь я хотел бы подчеркнуть только главные принципы... Основным правилом является чуткое соответствие фазе, интенсивности и содержанию переживаний, без навязывания какого-либо определённого паттерна. Это согласуется с

основной философией холотропной терапии, и в частности с глубоким уважением к мудрости коллективного бессознательного...

Как правило, предпочтение следует отдавать музыке высокохудожественной, но при этом малоизвестной... Следует избегать... вокальных отрывков, в которых вербальный контекст имеет специфическое обращение или содержит какую-то определённую тему. Используя вокальные композиции, следует выбирать те, которые исполняются на незнакомом слушателям языке, чтобы человеческий голос воспринимался как неспецифический стимул. По той же причине следует избегать произведений, способных вызвать характерные... ассоциации...

Однако опасность программирования, связанного с определённой музыкой, не столь серьёзна, как может показаться. Возможность манипулирования и управления переживаниями человека в необычных состояниях сознания имеет вполне определённые границы. Если человек находится в исключительно трудном эмоциональном состоянии, любая музыка, в том числе вдохновенная и приподнятая, будет восприниматься как искажённая и звучать как погребальная. И, наоборот, в период глубокого экстатического переживания человек с энтузиазмом воспринимает любой музыкальный отрывок, усматривает в нём соответствия и находит его интересным для себя. Только в интервале между этими двумя крайностями музыка действительно способна эффективно формировать переживания.

Но и тогда, когда музыка задает определённую атмосферу или эмоциональный тон, человек обрабатывает её очень индивидуально... Всё, что человек способен сделать с входящей информацией, – это не более чем рефлексия его собственного банка памяти... Это становится очевидным, когда приходится сравнивать широкий диапазон реакций на одно и то же музыкальное произведение в большой группе слушателей. Какова бы ни была роль музыки в структурировании индивидуальных переживаний, все они будут сохранять глубокий личностный смысл, и все они будут обладать целительным и трансформирующим воздействием.

Годами мы создавали свою библиотеку аудиозаписей, которые хорошо работают практически со всеми людьми. На первых стадиях холотропных сеансов очень полезными оказались музыкальные произведения: “Время – ветер” и фрагменты из “Альбома Х” немецкого композитора Клауса Шульца, “Шакти” Джона Мак-Лафлина... и суфийские записи под названием “Исламское мистическое братство”.

Исключительно эффективными для срединных сеансов холотропной терапии оказались произведения американского композитора шотландско-армянского происхождения Элана Ованнесса (“Все люди – братья”, “Таинственная гора”...), а также музыкальные отрывки из “Планет” Хольста (“Марс”)... Среди уникальных этнических образцов, которые могут быть использованы на этом этапе, – “Балийский гимн обезьян” (Ketjak), части Дхикр дервишей Хальвети-Джерахи...

На последних сеансах холотропной терапии, когда их участники успокаиваются, выбор музыкальных произведений смещается в сторону менее драматичных, более плавных медитативных отрывков, утрачивающих временной аспект. Мы предпочитаем музыку... Элана Стивелла: “Возрождение кельтской арфы” и музыку альбома Пола Хорна: “Внутри Тадж-Махала” и “Внутри великой пирамиды”, Чарльза Ллойда: “Гобелены Биг Сура”... музыку для флейты с нагорий Анд (“Урубамба”)... а также музыку Стивена Халперна, Джорджии Келли, Пола Винера и Брайяна Эно» [2, 50-58].

Мы познакомили с наиболее распространёнными западными технологиями музыкотерапии. В следующем, заключительном, обзоре представим яркие музыкотерапевтические техники, подготовленные в России.

Список литературы

1. Голдмен Дж. Целительные звуки: пер с англ. М., 2003.

2. Гроф С. Целительный потенциал музыки // Гроф С. Приключения в самопознании. Информационные материалы: пер. с англ. М., 1991. С. 50-61.
3. Де Рейтер Д. Волшебные обертоны: пер. с англ. М., 2006.
4. Ключев А.С. Многомерность музыкотерапии. Ч. 1. Восток // Педагогика искусства: межвузовский сборник научных статей студентов, аспирантов и молодых учёных с международным участием / Под ред. Н.А. Асташовой. Брянск, 2013. С. 114-123.
5. Менегетти А. Музыка души. Введение в онтопсихологическую музыкотерапию: пер. с ит. СПб., 1992.