

ЧЕЛОВЕК ПОЮЩИЙ

MAN SINGING

A. Pokrovskiy

Annotation

The article examines the nature of singing, the impact of singing on the physics and the human psyche, the attitude to the singing of modern science.

Keywords: The voice, singing, vokal art, musical therapy.

Покровский Андрей Викторович
Санкт-Петербургский
государственный университет
культуры и искусств

Аннотация

В статье исследуется природа пения, воздействие пения на физику и психику человека, отношение к пению современной науки.

Ключевые слова:

Голос, пение, вокальное искусство, музыкотерапия.

*Вы когда-нибудь пробовали петь?
Петь необходимо, потому что песня
благодарна и помогает нам в жизни...*

М.-Р. Гофман

Люди поют от рождения до смерти, часто совершенно не задумываясь о том, почему это делают. Существует популярное мнение, что человек поет от счастья, но почему тогда поют на похоронах? Многие сегодня поют, чтобы заработать деньги, но дети поют не ради денег. Случается, что мы поем, абсолютно этого не желая, бесконечное количество раз повторяя один надоедливый мотив. Мамы убаюкивают детей колыбельными, а взрослые повторяют мелодии песен, написанных на языке, которого совсем не понимают, но это занятие ни кому не кажется бессмысленным. Получая удовольствие, люди, не имеющие музыкального слуха, поют в караоке, а те, у кого не хватает духу, голосят у себя в машине. И уж, конечно, многие поют в ванной под душем.

В течение жизни ребенка нужно долго обучать чтению, письму и рисованию. Но первое, что самостоятельно делает младенец, появившийся на свет – пробует свой голос, а уже потом учится видеть и координировать свои движения. Рассказывают про старушку в Архангельской области, которая в свои сто с лишним лет уже перестала ходить, почти совсем разучилась говорить и не помнила ничего, кроме песен, которые пела в молодости.

Большинство склонностей человека легко объясняются инстинктами. Например, процесс ухаживания можно связать с продолжением рода, а стремление к состязаниям оправдан охотничьим инстинктом. Пение же с точки зрения практической пользы абсолютно бесполезно. В качестве оправдания пению иногда приводится рекреационная функция и наслаждение искусством. Мно-

жество людей наслаждаются великими творениями живописцев, в то время как их собственные опыты в качестве рисовальщиков завершились вместе со школьными уроками. Однако мы не перестаем петь, даже если последний урок мы получили пятьдесят лет назад. Что же это за удивительное свойство, что за непонятная потребность человеческой природы, которая, казалось бы, вовсе не обусловлена жизненной необходимостью и социальной надобностью, но настойчиво требует своей реализации.

Обычно человек мало знает об этом умении и не задумывается о его природе. И все же, почему нам нравится петь, и всегда ли пение является песней? Что человек пытается выразить при помощи пения? Почему пение является частью почти каждого религиозного культа? Зачем владеть своим голосом? Как пение влияет на поющего и на окружающих? Почему любят петь люди, не имеющие музыкального слуха? Однозначного ответа на поставленные вопросы нет ни в одном учебнике. И все же, попробуем в них разобраться. Прежде всего, давайте разберемся в том, почему человек поет, ведь очевидно, что способность к пению и причина пения – это не одно и то же.

Почему люди поют

Музыкальное понимание гармонии космоса с древнейших времен является основой картины мира. Корифеи античного мира, Пифагор (570–490 гг. до н.э.), Платон (428–348 гг. до н.э.), Аристотель (384–322 гг. до н.э.),

утверждали, что музыка устанавливает порядок и равновесие во вселенной и воссоздает гармонию в физическом теле. Античная традиция возводит способность пения ко времени происхождения человека на земле и связывает её с предыдущей цивилизацией, от которой мы и получили это наследство.

В 1952 году, немецкий физик, профессор Мюнхенского технического университета, Винфрид Отто Шуман (1888–1974гг), занимавшийся исследованием физического явления под названием "резонанс", высказал предположение о наличии собственных электромагнитных колебаний планеты Земля, впоследствии названных его именем – "Частота Шумана". Частоты этого резонанса совпадают с ритмами мозга, что свидетельствует о первичной связи живых существ с Землей и дает возможность человеку, используя пение и медитативные техники самоисцеляться и получать доступ к необычным способностям. Работая в том же направлении, выдающийся индийский философ и музыкант XX века, Хазрат Инайат Хан (1882–1927гг.) раскрывал "механизмы взаимодействия человека и Вселенной с помощью ритма" [5].

На основании исследований этих ученых можно сделать вывод, что пение – это физический способ передачи и получения информации, а так же возможность с помощью интонации, тембра, ритма и частоты контактировать не только с себе подобными, но и с Вселенной.

Воздействие пения на тело человека

"Человечеству издревле известно, что пение способно излечивать от болезней, воздействовать на нашу психику и сознание. Оно может стать настоящим оружием в руках воина, может мотивировать или угнетать большие массы людей"[8]. Восточная медицина, например, усматривает причину болезней в блокировке энергии, протекающей в организме. И освобождая, с помощью пения, заблокированные каналы, по которым протекает жизненная энергия, человек чувствует себя более здоро-



вым и счастливым. Эскулап лечил музыкой. Пифагор начинал и заканчивал свой день пением, он открыл, что музыка имеет влияние на возбуждение в человеке различных эмоций.

Для объяснения действия пения на тело человека начнем со стихии воды. Наше тело состоит на 70–80 % из воды. Из школьных уроков известно, что вода является идеальным проводником. Если мы будем воздействовать на тело звуком, то и организм будет проявлять определенные реакции на этот звук. Японский исследователь, доктор Масару Эмото (1943г. –) в своих научных работах наглядно продемонстрировал, как именно это происходит. Он воздействовал на кристаллы замерзающей воды музыкой и словами, при этом делались фотоснимки всего процесса воздействия. Результаты были ошеломительными. Под воздействием звуков и вибраций кристаллы воды меняли свою форму. В своей книге "Message from water", Масару Эмото пишет: "Теперь я знаю, почему без воды не может быть жизни, почему существуют альтернативные способы лечения и почему они эффективны" [7]. Современное оборудование позволяет делать фотоснимки ауры человека. Исследования, проведенные в этой области, зафиксировали изменение цвета ауры конкретных людей после голосовых занятий. В относительно недавнем прошлом в Германии маститые врачи измеряли иммуноглобулины, циркулирующие в крови. Оказалось, что после пения, количество иммуноглобулинов повышается, то есть улучшается иммунная защита организма. Все это объясняет причины использования пения, как сольного, так и хорового, для лечения недугов.

До наших дней дошло множество исторических свидетельств использования пения в лечебных целях. Древние египтяне лечили голосом бессонницу и все без исключения народы понимали, что пение помогает заснуть, отсюда – колыбельные. Пифагор настойчиво рекомендовал пение, как лекарство от помешательства. Кельтские народы применяли "песенные заклинания" в терапии. В Китае пение применялось для лечения нервных расстройств. В Новой Зеландии пели специальные песни, чтобы облегчить боль роженице. На Руси больного человека располагали внутри круга поющих людей и водили вокруг него хороводы.

Пение – это работа с ритмом, звуком и вибрациями. Известно, что только около 20% воспроизводимого человеком звука направляется на слушателя, во внешнее пространство. 80% направляется вовнутрь. Что же при этом происходит? В тембре голоса содержатся определенные частоты и колебания, и когда мы поем, внутренние органы вибрируют, то есть происходит своеобразный внутренний массаж, улучшающий кровообращение. Вибрации, которые возникают при правильном обращении с голосом, снимают внутреннее напряжение, поэтому пение – прекрасное успокоительное средство, и с его помощью лечат неврозы, психические расстройства и деп-

рессии. Подобный "звуковой внутренний массаж" очень полезен будущим мамам во время беременности. Звуковые частоты, возникающие при пении, активизируют рост и развитие ребенка, его головной мозг. К примеру, во Франции известный врач-акушер, Мишель Оден (1930г.–) по этой причине создает целые хоры беременных женщин. Определенным образом подобранный музыкальный ритм способен нормализовать биологические ритмы организма. Если ритм музыки реже ритма пульса, он оказывает успокаивающее воздействие на организм, а если ритм музыки чаще пульса, возникает возбуждающий эффект.

В конце XX века возможности науки в исследовании процесса музыкального восприятия, значительно возросли. Появилось узкое направление исследований – музыкотерапия. Ученые установили, что пение и музыка активно влияет на функции всех физиологических систем и процессов: дыхание сердечно-сосудистую систему, кровообращение. В начале 60-х годов, благодаря Лорел Элизабет Кейс появилась специальная методика лечения голосом, названная "Тонинг" [3].

Пение оказывает на человека сразу несколько видов воздействия: физиологическое (функции организма), психолого-эстетическое (ассоциативное, образное), вибрационное (биохимические процессы на клеточном уровне).

Ученые Китая даже разработали систему лечения, основанную на влиянии звуков при пении:

"И" – освобождает от заложенности носа, лечит глаза и уши.

"А" – снимает спазмы, действует на сердце и желчный пузырь

"У" – полезен при лечении матки и предстательной железы.

"Э" – помогает в работе головного мозга.

"Ш" – лечит печень.

"Х" – сбрасывает отрицательную энергию.

На востоке с древних времен знали, что вибрация звука может различным образом настраивать дух и разум. Техническим приемом такой настройки является Мантра – произнесение звуков в определенной последовательности. Каждая мантра оказывает воздействие на тело, влияет на психику, имеет священный духовный смысл.

Учитывая приведенные аргументы, уже меньше удивляет количество долгожителей среди великих певцов: Лемешев дожил до 76 лет, имея всего одно легкое, итальянский тенор Беньямино Джильи в 70 лет пел на сцене, как юноша, сильнейший бас Марк Рейзен отметил свой 90-летний юбилей на сцене, до почтенных лет дожили Козловский и Михайлов.

Связь пения с психикой человека

Помимо физического воздействия, пение оказывает сильное влияние на психо-эмоциональную сферу. Эмоционально-образное наполнение пения влияет как на того, кто поет, так и на того, кто слушает. Причем, если слово адресуется сознанию человека, то тембр, эмоциональная окраска, музыкальное сопровождение – напрямую к подсознанию.

Социопсихологии знают, что используя ритм можно изменять состояния и настроения как отдельно взятого человека, так и толпы. Используя ритм, возможно ускорять или замедлять сердцебиение, чем всегда успешно пользовались шаманы и знахари. Тембр, ритм и гармония, могут быть как лекарством, так и смертоносным оружием: этнографы описывают африканские племена, где преступников казнили при помощи барабанного боя. Существуют техники, в которых пением человек настраивает свой организм, подобно роялю. Входя в резонанс с самим собой, сообщая собственному телу определенные вибрации, человек может поднять свой жизненный тонус. Когда мы начинаем петь, не имея для этого настроения, пение постепенно меняет наше состояние, возникает обратная связь, приходит радость. Аналогично невропатологи лечат своих пациентов: заставляют их улыбаться. Улыбка – обычно следствие хорошего настроения – становится его причиной. Поэтому неслучайно человек поет. Этим поддерживается эмоционально-психическое здоровье.

В пении человек может выразить множество эмоциональных состояний и тем самым снять стресс, выплеснуть ненужный негатив и возбуждение. В результате, пение способно помочь в лечении депрессий, неврозов и нервных болезней и обеспечить гармоничное эмоциональное состояние тому, кто пользуется магией голоса. Известный французский отоларинголог, профессор психолингвистики, Альфред Томатис (1920–2001 гг.), в своей книге "Ухо и голос" описывает влияние на психику человека высокочастотных звуков. Он доказал, что человек не просто слышит звуки: воспринимаемые органами



чувств колебания воздействуют на нервные окончания и, преобразуясь в электрические импульсы, поступают в мозг. Одни воспринимаются как звуки, другие – попадая в мозжечок, передаются в лимбическую систему, ответственную за эмоции. Электрический импульс, создаваемый звуком, также поступает в кору головного мозга, и участвует в регулировании высших психических функций человека. По мнению Альфреда Томатиса, ухо является одним из важнейших органов, формирующих сознание человека.

Безусловно, пение предполагает наличие гармонии и ритма. Под этими понятиями обычно понимается структурная организация пространственно-временного континуума. Вся вселенная существует по одинаковым законам. Одинаковые пропорции лежат в основе движения планет, прочного здания и красивой мелодии. Неспроста древние греки причисляли музыку не к искусствам, а к наукам: она входила в триумвират: "Астрономия, Музыка, Геометрия". С древних времен люди понимали, что как нарушение законов вселенной может ввергнуть космос в хаос, пренебрежение законами геометрии превратит здание в руины, так и несоблюдение четких законов музыкальной гармонии разрушает душу человека, его внутренний строй и его отношения с другими людьми.

"Важнейшим понятием в этике Пифагора была "эвритмия" – способность человека находить верный ритм во всех проявлениях жизнедеятельности: пении, речи, танце, игре, жестах, мыслях, поступках, рождении и смерти. Через определение этого ритма человек мог подключиться к космическим ритмам мирового целого"[4]. Ритм – это структурирование времени, деление временного континуума на определенные промежутки. Сердечный ритм, ритм дыхания – основа жизни. Физиологи установили, что количество сердечных ударов в течение жизни мыши, слона или человека примерно одинаковое. Каждому явлению, народу, человеку свойственен его собственный ритм, искажая который можно как разрушать, так и управлять. Пифагор, Платон и Аристотель указывали на профилактическую и лечебную силу пения. Они считали, что пение восстанавливает порядок и нарушенную гармонию в теле человека, изменяет настроение, перестраивает эмоциональное состояние.

При помощи своего певческого аппарата, человек пытается выразить некие процессы, происходящие внутри него. Для объяснения этого, необходимо обратиться к современным исследованиям в области психологии. Пение – это сознательный процесс, а наше сознание состоит из трех активных взаимодействующих структур: психика – во главе с осознанием – умом, интеллект – являющийся выражением духовности, чувственная сфера – отражение нервной системы организма. Взаимосвязь этих элементов осуществляется "личностным Я", которое преобразует импульсные воздействия всех систем в причинно-следственный ряд и формирует наше знание о ре-

альности в определенную картину мира.

Наше физическое тело имеет отношение только к "сознательному" состоянию ума, в то время как существует огромная сфера "подсознания", в которой мы не можем использовать наши пять органов чувств. Однако, находясь в медитативном состоянии или во сне, мы можем "слышать" и "видеть" какие-то теневые процессы и образы, которые невозможно почувствовать в сознательном поле. Возвращаясь в сознательное состояние, наше "Я" пытается повторить и визуализировать полученный опыт, используя доступные инструменты. То есть, чтобы не забыть то, что сознание сумело вытащить из подсознания, человек фиксирует это с помощью специальных знаков. Например, проснувшись и смутно припоминая какие-то образы и ощущения, композитор напевает мелодию, поэт сочиняет стихотворение, художник пишет картину. Так рождаются композиция, живопись и поэзия.

Но пение – это еще не песня, рисование – не картина, а текст – не книга. Иногда эти образы складываются в единое целое и рождаются песни, то есть стихи, положенные на мелодию или сценарии, где картины сопровождаются текстами и музыкой. Это и есть настоящее творчество, в котором каждый творец уникален от начала и до конца. И в этом коренное отличие творца от ремесленника, искусно выполняющего свою работу по готовому, кем-то придуманному шаблону.

Пение и современность

Исследования феномена пения и его возможностей сегодня активно исследуются многими учеными различных направлений. Специалистами обнаруживаются и фиксируются новые свойства голоса. Создаются различные учреждения, изучающие влияния пения на человека. Музыкотерапия сегодня – это интегральная дисциплина на стыке нейрофизиологии, рефлексологии, психологии и музыковедения. Она всё более утверждается в качестве универсальной воспитательной системы, оптимизирующей процесс личностного развития человека в сложных условиях современной общественной жизни. В странах Западной Европы и США возникли и приобрели популярность музыкально-психотерапевтические центры. В России также существует центр музыкотерапии, возглавляемый доктором Сергеем Вагановичем Шушарджаняном, оперным певцом с консерваторским образованием.

Современные психологи утверждают, что лучший способ повысить качество своей жизни – просто начать ей радоваться. Пение именно тот инструмент, который позволяет "добыть" радость жизни. По мнению специалистов, оно входит в "антидепрессивный пакет" наравне с йогой, спортивными занятиями и сеансами психотерапевта. В последние годы учиться петь идет все больше взрослых, состоявшихся, серьезных людей. Не столько

ради мифической профессиональной певческой карьеры, а чтобы решить конкретные проблемы – психологические и физиологические. В этом есть неоспоримая логика, так как вокал раскрепощает, помогает лучше понять себя и свое тело. Человек становится спокойнее, радостнее и счастливее.

С точки зрения физиологии, вокал – самый настоящий фитнес, так как при пении работает все тело от макушки до пяток. С непривычки у начинающих певцов устают ноги, спина, пресс, даже челюсть. Активно задействуются мышцы живота. Работа над дыханием насыщает кровь кислородом, улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Кроме того, вокал учит владеть и управлять своими эмоциями.

Различные отрасли науки всячески подтверждают благотворное воздействие пения на тело и душу человека, однако важно знать "дозировку", вредные и полезные виды пения, так как пением можно и навредить. Исследования, проведенные в Больничном центре Сент-Люкс-Рузвельт, показали, что некоторые техники пения, отличающиеся длительными задержками дыхания, разрушительно действуют на мозг, легкие, гортань, сердечно-сосудистую систему. Патологоанатомическое исследование известного тувинского хоомейджи Геннадия Тумана, умершего в возрасте тридцати трех лет, показало, что у певца "практически не осталось легких". В Монголии даже существует закон, по которому исполнители горлового пения приравнены по профвредности к шахтерам и могут досрочно выходить на пенсию.

Сегодня официальная наука признает существование трех основных техник пения: горловое, трансове и классическое. Есть и другие техники, например, скриминг (от англ. scream – "кричать") и гроулинг (от англ. growling – "рычание"). Гроулинг сделал популярным Луи Армстронг, сейчас его используют в блюзе, хард-роке и прочих тяжеловесных направлениях. Скриминг практикуют вокалисты "металлических групп". Выбирая в какой технике

петь, есть смысл прислушаться к мнению профессионалов, которые считают, что академические певцы могут исполнять и фолк и эстраду, за счет серьезной подготовки. А вот наоборот – вряд ли получится. В любом случае, техника – дело вкуса. Певец сам решает, что и как он должен своим творчеством сказать людям.

Как и во всякой форме художественной деятельности человека, в вокале нужно различать пение любительское "для себя", необходимое человеку, как воздух, но не являющееся искусством, и пение как исполнительское искусство, у которого есть свои законы.

Подводя итог выводам, сделанным ранее, можно заключить, что:

Пение – наиболее ранняя и важная область музыкальной жизни человека. Оно способно оказывать воздействие на физическое тело человека, обладает сильными психотерапевтическими свойствами и выражает явления, скрытые в подсознании.

Исследования феномена пения и его возможностей восходят к музыкально-философским системам древней Греции, которые, в свою очередь синтезировали их из музыкальной практики и музыкального воззрения восточных цивилизаций древнего мира.

В настоящее время способности человека к пению активно исследуются учеными различных направлений, которые выявляют все новые и новые возможности, заложенные в голосе человека. Образовываются различные учреждения, занимающиеся исследованием его свойств и оказываемого воздействия.

Занимаясь развитием голосового аппарата, крайне необходимо иметь верное представление о механизмах его работы, направлениях использования и возможных отрицательных последствиях при неверном функционировании и излишествах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранова С.В., Настроение здоровья. – М.: ЦПФС "Единение", 2007.
2. Брусиловский Л. С., Музыкалотерапия // Руководство по психотерапии. – М., 1985
3. Лорел Элизабет, Тонинг – творческая сила голоса. – Калифорния, 1973.
4. Петрушин В.И., Музыкальная психотерапия. – М., 1999.
5. Хазрат Инайат Хан, Мистицизм звука. – М.: Сфера, 1997.
6. Шушарджанян С.В., Музыкалотерапия и резервы человеческого организма. – М.: Антидор, 1998.
7. Эмото Масару, Послания воды: тайные коды кристаллов льда. – София, 2005.
8. Покровский А.В., Уникальность человеческого голоса. – М., Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук, № 9(44) 2012, с.243–245