

# ОСНОВНЫЕ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МУЗЫКАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В ПСИХОКОРРЕКЦИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ (НА ПРИМЕРЕ МЕТОДА «ПОЮЩИХ ЧАШ»)

**BASIC METHODOLOGICAL ASPECTS  
OF MUSICAL PSYCHOTHERAPY  
IN PSYCHO-CORRECTION  
AND PREVENTION OF STRESS  
CONDITION (ON THE EXAMPLE  
OF THE «SINGING BOWLS» METHOD)**

**V. Ogui**

*Summary.* The article focuses on the problems of escalating the importance of musical psychotherapy methods in improving the level of human health. The article proposed a methodological solution for the prevention and correction of stress states based on the «singing bowls» method. The author pays attention to the conceptual essence of the method, its fundamental nature within the framework of ancient traditions, strengthened by modern scientific research.

*Keywords:* music psychotherapy, the method of «singing bowls», health, prevention of stress, modern concepts.

**Огуй Виктор Олегович**

Независимый исследователь (Нижний Новгород)

DoktorNN@yandex.ru

*Аннотация.* В статье актуализируется проблематика эскалации значимости методов музыкальной психотерапии в области совершенствования уровня здоровья человека. В статье предложено методологическое решение профилактики и коррекции стрессовых состояний на основе метода «поющих чаш». Автор уделяет внимание концептуальной сущности метода, его фундаментальности в рамках древних традиций, усиленной современными научными изысканиями.

*Ключевые слова:* музыкальная психотерапия, метод «поющих чаш», здоровье, профилактика стрессового состояния, современные концепции.

**И**сцеляющее воздействие музыки известно с древнейших времен. Этой возможности музыкального воздействия с целью гармонизации пространства было уделено особое внимание еще в философско-психологических изысканиях Пифагора. основополагающее Вселенское значение музыки было обосновано им [Пифагором] в учении о музыке сфер, которое, с точки зрения философа, подтверждало гармоническое строение Вселенной, выраженное в музыкальных звуках. Этот закон гармонически выстроенных интервалов Пифагор переложил и на все природные явления, подчеркнув тем самым глубокую взаимосвязь всего сущего во Вселенной, в том числе природы человека и музыки.

«Гармония сфер» или «музыка сфер» — два понятия, связанные с именем Пифагора, представляют собой фундаментальную методологическую основу современного философско-мировоззренческого подхода в психотерапевтической области. Эти понятия (с греческого *harmonia* — гармония; *sphaïra* — шар), отражающие музыкальное звучание планетных сфер в контексте гео-

центрических представлений, были положены в основу метода «поющих чаш», что может быть рассмотрено как прототип или элемент прототипа музыкально-математического устройства Космоса и Человека как отражения сущности устройства Космоса или микрокосмоса [4; 7].

«Поющая чаша» как своеобразный прародич совершенного музыкального инструмента, представляющая собой прототип структурно-компонентного элемента планетарного устройства — *sphaïra* — обеспечивает гармоничное звукоизвлечение, которое представляет в музыкальной психотерапии процесс так называемого поиска «целбных» составов звуков, их согласования, способного увеличивать человеческий потенциал в различных сферах жизнедеятельности (в том числе и профессиональной), а также преодолевать стрессовые воздействия извне [1; 11; 15].

Этот эффект в свое время был отмечен экономистом К. Блюхером, который в своей книге «Труд и ритм» обратил свое внимание на том, что еще с древнейших вре-

мен труд, основанный на мерном ритме сопровождающей музыки, действует активизирующе на человека, побуждает его тщательнее относиться к делу, возобновляя в нем энергию и инициативу [2].

В смысле экономического фактора музыкальный ритм оказал огромное влияние на историю цивилизации. Даже во время работ, носящих первобытный характер, в современное время машин хороший работник старается сделать свою работу ритмичной и мерной. Даже в том случае, когда человек работает совсем один, он активизируется от мерных звуков своего инструмента, безразлично, будет ли это шум при вязании спицами или безмолвное движение орудия. Как то, так и другое является вполне достаточным, чтобы сделать работу «живой», нормальной функцией человеческой жизни. Еще большее значение это приобретает в том случае, когда речь идет о коллективе, когда много людей объединяются для выполнения общей работы, и их инструменты производят «музыку», «мерно отбивающий такт». В этом случае все работники участвуют в «общем труде; их мускулы сами напрягаются сообразно ритму работы» [6, с. 132].

Такая способность к пониманию космологического значения гармонии звуков и формированию «целебных» мелодий, стала иметь значимую психотерапевтическую роль.

В настоящее время музыкально-терапевтическое воздействие «поющих чаш» широко представлено в научной, психологической, медицинской и эзотерической литературе. Свое научное обоснование влияние этого метода связывают с исследованиями П. Эфенбегера, предварившего понимание загадки «поющих чаш». С исследованиями П. Эфенбегера обоснование музыкально-терапевтической методики использования «поющих чаш» приобрело две основные тенденции:

- ◆ музыкальная терапия, осуществляемая посредством мелодического звучания «поющих чаш», для достижения положительного терапевтического эффекта в рамках которой чаши подбираются по нотам; данная тенденция основана на компетенции практикующего, который «соотносит» звучание чаш с чакрами пациента;
- ◆ музыкальная терапия, осуществляемая посредством измерения и использования планетарных частот звучания «поющих чаш».

Эти концептуальные методологические аспекты были раскрыты в работах Ганса Кусто и в настоящее время положены в основу функционирования энергетических центров человека, которые вводятся в резонанс соответствующих тонов планет и настраиваются на частоты универсально энергии Вселенной с помощью звучания чаш [1; 13].

В работе И. Черновой подчеркивается усиление авторитетно-научного подхода к использованию метода «поющих чаш» и их целительных свойств [1; 12].

Также указывается, что на современном этапе музыкальной психотерапии методом «поющих чаш» используется около 40 частот, которые благоприятно реализуются в музыкальной терапии за счет различных размеров и богатства обертоновой насыщенности чаш. Помимо синхронизации энергии в энергетических центрах человека, «поющие чаши» обладают достаточно высоким потенциалом синхронизации биоритмов мозговой активности человека, физиологических циклов функционирования физического тела и пр. [12].

Трансформация звука (в условиях музыкотерапии) в организме человека рассмотрена белорусскими учеными в контексте меридианной диагностики, в которой анализируется специфика соотношения жизненно важных органов человека, пяти первоэлементов и музыкального звучания инструментов (в том числе и «поющих чаш» [5].

Очень популярным исследованием в рамках музыкальной психотерапии является исследование достижения эффекта катарсисной разрядки, который сочетает в себе аспекты традиционного психоанализа и подбора музыкального сочетания звуков, вызывающих необходимые переживания. Начало данному направлению было положено шведским ученым А. Pontvik, выдвинувшем концепцию психорезонанса посредством воздействия музыкальной гармонии. Результаты этих исследований, показавшие достижение эффекта облегчения психического состояния пациента на современном этапе развития музыкальной психотерапии, стали использоваться в предотвращении стрессового воздействия у лиц, систематически испытывающих профессиональные стрессы [12].

Эффективное воздействие музыкальной терапии на положительную первичную социализацию недоношенных детей, подвергшихся воздействию стресса, раскрыто в трудах Е.Л. Думова, М. Nöcker-Ribaupierre, А.С. Иовой и др. [3].

Состоянию развития основ музыкальной психотерапии в современном Китае в рамках реализации интегративных моделей в психолого-терапевтическом сопровождении лиц, страдающих гиперактивностью посвящены работы Фань Ин [10; 11].

В рамках диагностики и лечения китайскими учеными обоснован подход применения музыкальной терапии при проявлении синдромов недостатка или переизбытка энергии определенных стихий, вызывающих отклонения в состоянии здоровья человека, а также признается

эскалационное воздействие методов музыкальной психотерапии в гармонизации и балансе энергии как пути предотвращения стресса (в качестве одного из главных методов традиционного лечения в Китае).

В этой связи неортодоксальные подходы к сохранению здоровья (в частности музыкальная психотерапия методом «поющих чаш») во многих зарубежных странах, а также и в России имеют огромную популярность именно как реновационные оздоровительные изыскания, имеющие глубокие древние традиции.

В ряде стран (США, Англия, и др.) музыкотерапевтическое воздействие широко применяется в сфере клинической подготовки. Это говорит о фундаментальном образовательном подходе к профессиональной деятельности специалистов по направлению «Музыкальный терапевт» (Barbara L. Wheel, Carol L. Shultis, Donna W. Polen. *Clinical Training Guide for the Student Music Therapist*. Перевод с английского, 2010; Kathleen Humphries. *Healing*

*Sound — Contemporary Methods for Tibetan Singing Bowls*, 2010) [14; 15; 16].

За все время существования человечества психотерапевтические размышления о музыке и ее влиянии на окружающий мир в целом и человека, в частности, отразили самые различные ее грани: от формулы гармонии природы до проявления объединяющего воздействия на человеческую деятельность, от воспитания чувств и нравов до проявления целительных свойств и специфической животворящей силы, представляющей собой феномен специфической гармонии и порядка, присутствие которых содержит и приводит в движение жизнь, а отсутствие которых порождает дисгармонию и хаос. Достаточно отметить явление, когда под гармоничную музыку кристаллы воды структурируются и, замерзая, превращаются в красивые узоры. Звучание же, к примеру, рок-музыки или какофонических звуков порождает отсутствие гармоничных структур и образование «безобразных» форм [8].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ananta [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://moynepal.com/category/planet/>
2. Бюхер, К. Работа и ритм. Роль музыки в синхронизации усилий участников трудового процесса / К. Бюхер. — Либроком, 2011. — 344 с.
3. Думов, Е. Л. Музыкотерапия недоношенных новорождённых детей: успехи и перспективы / Е. Л. Думов, М. Nöcker-Ribaupierre, Н. В. Андрущенко, А. С. Иова // *Вестник Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова*. — 2015. — № 7. — С. 76–83.
4. Заплата, О. А. Осмысление сущности человека как объекта философского и биосоциального знания в контексте интегративной антропологии [Электронный ресурс] / О. А. Заплата, Д. М. Азаматов // *Современные проблемы науки и образования*. — 2014. — № 6. — Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=15415>
5. Оленская, Т. Л. История и современные тенденции музыкотерапии / Т. Л. Оленская, А. А. Марченко, Л. Л. Шебеко, А. В. Врагов, Е. А. Марченко // *Здоровье для всех*. — 2015. — № 2. — С. 15–21.
6. Реклю, Ж. Э. Челов. кь и земля / Ж. Э. Реклю. — Книгоиздательство П. П. Сойкина. Стремянная, 12. Собств. Домъ, дореволюционное издание. С. 132.
7. Рожкина, Н. Р. Космическая музыка в концепциях Пифагора / Н. Р. Рожкина, А. А. Рымарчук, А. В. Ланденко // *Актуальные проблемы авиации и космонавтики*. — 2010. — № 6. — С. 408–409.
8. Стрыгин, А. В. Тайные черты отрицательных эмоций / А. В. Стрыгин. — Москва, 2011. — 20 с.
9. Торопова, А. В. Музыкотерапевтическая методология медико-психологического сопровождения обучения гиперактивных детей / А. В. Торопова, Ин Фань // *Электронный научно-образовательный вестник «Здоровье и образование в XXI веке»*. — 2016. — № 8. — С. 36–40.
10. Фань, Ин. Философские основы и современное состояние музыкотерапии в Китае в контексте проблем воспитания личности / Ин Фань // *Вестник кафедры ЮНЕСКО «Музыкальное искусство и образование»*. — 2017. — № 3 (19). — С. 88–101.
11. Фань, Ин. Применение интегративной модели музыкотерапии в психолого-педагогическом сопровождении младших школьников с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью / Ин Фань // *Здоровье и образование в XXI веке*. — 2017. — № 12. — С. 323–326.
12. Чернова, И. Планетарный подход [Электронный ресурс] / И. Чернова. — 2016. — Режим доступа: [https://samopoznanie.ru/articles/planetarnyy\\_podhod/](https://samopoznanie.ru/articles/planetarnyy_podhod/)
13. Янкова, Н. Планетарные чаши — чаши, поющие голосами планет [Электронный ресурс] / Н. Янкова. — 2018. — Режим доступа: <http://synergylab.ru/biblioteka-zdorovya/61-zvukovoj-vibratsionnyj-massazh-planetarnymi-tibetskimi-chashami>
14. Barbara, L. *Clinical Training Guide for the Student Music Therapist* / Barbara L. Wheel, Carol L. Shultis, Donna W. Polen Пер. с англ. Гао Тянь: Музыкотерапевтическое руководство клинической подготовки, Пекин, издательство, 2010. — 198 с.
15. Kathleen Humphries. *Healing Sound — Contemporary Methods for Tibetan Singing Bowls* [Internet resource] / Humphries Kathleen. — Loyola Marymount University, 2010. — Access mode: <https://ru.scribd.com/document/272083835/Healing-Sound-Contemporary-Methods-for-Tibetan-Singing-Bowls>
16. Shultis & Wheeler Polen, Donna W. Polen, Carol L. Shultis, Barbara L. Wheeler. *Clinical Training Guide for the Student Music Therapist* (2-nd Edition). — 2017. — p. 277.