

ГУСЛИ

МНОГОСТРУННЫЕ БЕЗГРИФНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ WWW.GUSLI.RU 2010 № 1

- 
- ИСКУССТВО МУЗЫКАЛЬНОГО ИНТОНИРОВАНИЯ
 - МУЗЫКА АЛЕКСЕЯ МУРАВЛЕВА ДЛЯ ГУСЛЕЙ
 - ФЕСТИВАЛЬ "ЗВУКИ ЕВРАЗИИ"
 - МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ
 - ФЕСТИВАЛЬ "ХРАНИТЕЛИ НАСЛЕДИЯ РОССИИ" – 2010
 - ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ И ТВОРЧЕСКИЕ ПРОЕКТЫ



МУЗЫКА КАК КЛЮЧ К ИСЦЕЛЕНИЮ

Alizbar

С древнейших времён считалось, что существует универсальная связь между духовностью, музыкой и врачеванием. Музыка использовалась, чтобы очистить собственную душу и воссоздать состояние внутренней гармонии. Согласно греческой "Доктрине идеала", определенные типы музыки могли затронуть желание человека, поведение и характер. Уже в те далёкие времена было замечено, что особым образом подобранные музыкальные элементы могут оказывать воздействие на настроение и физиологические ритмы людей. Сменялись эпохи, греческие

стили были изменены на средневековые, средневековые - во времена перехода к Ренессансу, постепенно совершенствовались и навыки врачевания. Вера, что исцеление может происходить только тогда, когда есть гармония взаимоотношений между телом и духом, сохранилась и по сегодняшний день.

...Во все времена одним из самых удивительных инструментов, способных затронуть струны человеческой души, являлась арфа. Арфа почиталась древними как подарок богов, соединяя в себе земное и небесное. Считалось, что на ней играли те, кто об-

ладал волшебным даром исцеления и пророчества. Множество мифов и легенд, дошедших до наших дней, повествуют о целебных свойствах арфы и чудесных превращениях. Так, почитавшийся в Ирландии бог Дагда, имел «три благородных натяжения» или звучания арфы, способных вызвать глубокий сон, слёзы или смех; а в 11-ом столетии до н.э. иудейский поэт и арфист Давид успокоил короля Саула и изгнал «нечисть» с псалмами и сладкой музыкой, которую он извлекал из своей арфы. Инструмент применялся разными культурами для успокоения и гармонизации челове-

ческого духа, использовался в Асклепиях – лечебных храмах. Длинные жильные струны вибрировали в ответном резонансе с телом слушателя, создавая ауру спокойствия и расслабления. Так зарождалась музыкальная терапия, положившая начало виброакустической арфотерапии и её дальнейшему использованию в качестве компонента лечения. Спустя тысячи лет арфа продолжает восхищать слушателей своим тембром и возможностями, открывая новое понимание принципов врачевания.

ЧТО ТАКОЕ АРФОТЕРАПИЯ?

Виброакустическая терапия (VAT) была впервые представлена норвежским музыкантом-изобретателем Олафом Скилле в 1982 году. Он использовал звуки низкой частоты (в основном в диапазоне 30-120 герц), которые генерировались музыкальным синтезатором и применялись для лечения различных заболеваний. Впоследствии было выявлено, что наилучшим образом с ролью терапевтического инструмента справляется именно арфа.

Виброакустическая арфотерапия (VANT) является нефармакологическим подходом к лечению психологических расстройств и снижению ощущения боли, фактически не имея никаких побочных эффектов. Обладая широким диапазоном звучания, арфа способна подвергнуть вибрации всё человеческое тело. Дополнительным благоприятным фактором является то, что инструмент состоит из натуральных материалов. Сессия VANT часто описывается как музыкальный массаж: во время исполнения последовательности мелодий на арфе пациент ощущает резонансный ответ в определённой части его тела. Для усиления воздействия используется вибротактильное устройство: кушетка, кресло или стол. Важно отметить, что одно из главных преимуществ VANT заключается в обеспечении снижения приёма лекарственных

препаратов и заменой их виброакустическими сеансами, тем самым позволяя уменьшить возникновение побочных эффектов. Каждый человек воспринимает музыкальные тоны по-разному в зависимости от ряда сопутствующих факторов, поэтому арфотерапия – очень динамический процесс и должна быть подобрана сообразно уникальности человека.

Врач-арфист прежде всего вовлечён в психологическое здоровье пациента. Слово «psychology» составлено из двух греческих слов, означающих «слово души», «разговор души». Роль врача-арфиста заключается в том, чтобы слушать музыку души, услышать уникальную внутреннюю симфонию в каждом из нас. Звучание арфы помогает войти в контакт с собственной сущностью, пульсом и ритмом, а специально разработанные методы и приёмы в игре могут произвести множество эффектов, способных улучшить физическое и психологическое состояние пациента.

Первые научные эксперименты в данной области начинают проводиться в 1970-х годах, во времена возрождения интереса к арфовой музыке. Появляется уникальный проект «Лечебные Арфы», основанный профессором музыки, доктором философских наук Рональдом Прайсом и арфисткой Лиз Сифани. Члены «Лечебных Арф» разделяли цели игры на арфе, не принимая во внимание виды умственных, физических, эмоциональных или духовных требований, с которыми им предстояло столкнуться. Осуществляя сеансы игры ежедневно, Прайс обнаружил облегчение мягкой формы мозгового паралича и дегенеративной болезни Паркинсона. Вдохновлённые примером «Лечебных Арф», арфисты всего мира откликнулись на призыв к развитию музыкотерапии, и в 1995 г состоялась Первая Международная Лечебная Конференция Арф. В ходе последующих Конференций была установлена коллективная цель: наличие терапев-

тического арфиста в каждой больнице к 2020 году.

Сегодня арфотерапия является развивающейся областью медицины. В течение последних десятилетий были проведены исследования в больницах и хосписах мира, с участием госпитализированных пациентов, страдающих различными недугами в разной степени тяжести. Документировались происходящие изменения, фиксировалось физическое состояние пациента на начало и конец сессии арфотерапии, а также внутренние ощущения человека во время проведения VANT. По совокупности полученных данных были разработаны методы лечения тех или иных заболеваний с помощью арфы. Было отмечено, что живая музыка арфы производит куда более сильный эффект, нежели записанная. Звук вибрирующей струны воспринимается подобно волне, проходящей сквозь тело – вибрации пронизывают ткани и клетки, обеспечивая положительное сенсорное стимулирование на организм человека. Поэтому существует большой потенциал к развитию этой терапевтической процедуры внутри стационаров как возможность для пациентов уменьшить тревожность и боль, увеличить релаксацию.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ VANT. «...ПЕРВАЯ УЛЫБКА ЗА ДОЛГИЕ ГОДЫ»

Каждый день душа должна настраиваться, как арфа. Слушание музыки или игра на музыкальном инструменте, которую человек находит радостной, могут помочь поддержать равновесие. Затрагивая тонкие энергии пациента, музыкант взаимодействует с душой человека, позволяя усилиться восприятию и помочь организму расслабиться. В данном разделе будут представлены несколько фактов из практики арфотерапии, полученных в разных городах мира и доказывающих полезное действие VANT.

В 2003 г в центральной массачусет-

ской больнице в Бостоне было проведено обследование 182 пациентов, госпитализированных с диагнозом «рак». В исследовании принимали участие их семьи и друзья, а также обслуживающий персонал. Преимущественно арфу располагали у изголовья больного. Подвергнутые воздействию 20-50 минут живой арфовой музыки, 81 % пациентов сообщил про увеличение расслабления и спокойного настроения в результате сеанса арфотерапии, а послеоперационные больные отметили значительное снижение ощущения боли.

В Финляндии низкочастотный звук (1-100 герц) использовался в лечении бессонницы, боли мускула и напряженности, ревматических и ежемесячных болей. Положительный эффект был отмечен при гипертонии и в восстановлении кровообращения. У пациентов-инвалидов – восстановление повреждённого мозга, а также уменьшение боли в поясничном отделе, плечах и шее.

Приблизительно 17 % всего населения и 33 % процента людей старшего возраста испытывают звон в ушах. Этому существует множество причин, одна из которых – дефицит почечной энергии. Лекарственные препараты, выпускаемые для лечения звона в ушах, часто наносят ущерб ушному каналу и приводят к побочным эффектам. Недавние исследования показали, что главным системным органом, воздействие на который определяет успех виброакустического лечения, являются почки. При воздействии на эту область клубочковая фильтрация увеличивается на 100-200 % даже у здоровых почек! Соответственно, арфа с её возможностями идеально подходит для лечения как заболеваний почек, так и для уменьшения звона в ушах. Так, в Атланте, в Центре по исследованию шума в ушах и гиперчувствительности, 80 % пациентов получили значительное улучшение от этой терапии.

Со множеством клинических случа-

ев столкнулась виброакустическая терапия в Норвегии, Англии, Германии, Финляндии, Швеции и Эстонии. Некоторые пациенты сообщили о стойкости эффектов в течение 36 часов!

Недавно проведённое социологическое исследование также подтвердило положительное воздействие VANT. В исследовании принимали участие клиенты психотерапии, выбиравшиеся VANT врачом, а также люди, которые узнали и впоследствии "попробовали" VANT. Исследование проводилось в рамках нескольких сессий арфотерапии, и после каждого сеанса фиксировались изменения в психическом и физическом состоянии человека.

Вот лишь некоторые из результатов:

- женщина 65 лет имела хирургию колена с последующей хронической болью в течение двух лет. Ничто, что она попробовала, не помогло, и она была в состоянии подавленности от хронической боли. Она жаловалась на раздражительность и тонкослезность. Также у неё имела боль в пояснице, дегенеративный артрит запястий и плеврит несколькими месяцами ранее. После получения 30 минут VANT она почувствовала, что это был первый раз за долгие годы, когда она расслабилась, и боль ее правого плеча ушла. У нее осталось небольшое остаточное уплотнение в верхней части руки. Однако, её настроение настолько улучшилось, что она оставила сессию, размахивая правой рукой над головой, и не веря самой себе, что такое может быть!

- 50-летняя женщина с фибромиалгией, приезжала два раза в неделю в течение нескольких месяцев, потому что каждая из 30-минутных сессий VANT по ее сообщениям очищала ее мозговой туман, улучшала концентрацию и уменьшала боль предплечья. В конечном счете, она купила себе Snuggums™ вибротактильную клавиатуру и компакт-диск Набор Природы (Williams), чтобы обе-

спечить вибротактильную терапию для себя дома.

- мужчина 30 лет имел в анамнезе низкое чувство собственного достоинства, большой зуб и напряженности в шее и спине. Он не хотел пользоваться лекарствами. Дополнительным угнетающим фактором было то, что он стал нянькой для своей недееспособной, подагрической матери. Постоянная усталость и подавленность мешала его личной жизни. После 30 минут VANT его лицевые мускулы расслабились, разрешая ему улыбнуться впервые за многие годы. Он был поражен.

- 35-летняя студентка-арфистка повредила лодыжку прежде, чем прийти на урок по арфе. Она могла едва передвигаться и хромала, её лодыжка была раздута. Тогда было решено поставить её ногу на раму народной арфы с 35 последовательностями. Никакого дополнительного усиления не использовалось. Игались пьесы, которые резонировали с ее лодыжкой, игрались - и боль была уменьшена. Она почувствовала себя намного лучше и была в состоянии идти 30 минут спустя.

- 60-летняя женщина с давней астмой, хроническим бронхитом и скоплением жидкости в легких, ослаблением иммунной системы и аллергией, жаловалась на плотность в груди и хрипы в начале часовой сессии арфотерапии. В конце сессии она сообщила, что ее уплотнение в груди было уменьшено, и скопление легкого "открылось". Ее пазухи открылись в первый раз за долгие годы.

Эффекты, о которых также сообщали многие пациенты, включали теплоту в солнечном сплетении, распространение тепла по всему телу. Басовые тоны вызвали расслабление в области живота и чувства сказочного состояния и образов. У всех клиентов было выявлено улучшение психического состояния и сохранение его стабилизации в течение нескольких часов после сеанса арфотерапии.

Удивительный случай произошёл с мужчиной, который повредил мышцы в ноге и решил осуществить сеанс арфотерапии. Четыре инъекции в ногу и болезненные процедуры физиотерапии не принесли много пользы, мускул оставался как солома. Вот что он поведал о своих впечатлениях от VANT:

«Я позвонил Саре Уильямс и попросил сеанс арфотерапии. В назначенный день я был немного взволнован мыслью о концерте только для меня, так же как и самого вида арфы, ждущей около стола. После того, как Сара уложила меня удобно на стол, она стала играть только отдельные ноты, и я сказал ей, где я чувствовал вибрацию: а именно - в спине, плечах и пятках. Тогда она сыграла несколько импровизаций, используя ноты, которые я предпочел. Это было замечательно. Она начала играть пьесы, которые включили те же самые выгодные тоны.

Я всегда испытывал синестезию (греч. «чувствовать вместе», т.е. способность ощущать вкусовые качества и цвет, чувствовать запах и видеть образы; в данном случае при воздействии музыки - прим.) слыша инструментальные части, так же было и в этот раз.

Одна из мелодий была синей, золотой и блестящей, с водными капельками, плещущимися на солнце и морскими брызгами, блестящими в воздухе. Я чувствовал, что я купаюсь в музыке, поглощая цвета и плескаясь в звуках. Впоследствии Сара сказала мне, что это было одной из пьес Дождя. Другая часть, Колыбельная Шуберта, была золотой и с белыми перьями.

С каждой частью я чувствовал, как моё тело на столе расслаблялось. Спина, которая ощущала себя «арочной», улеглась со звуками «скрип, скрип» в течение пяти или десяти минут. Затем я оказался в большом английском доме, где в одной из комнат собиралась церемония. Был человек, стоящий около окна, и женщина, сидящая на стуле. Она была в длинном, светло-зеленом платье и имела маленькую круглую шапочку на голове. Настроение было счастливым, но торжественным, поскольку это было важным моментом в истории страны. Позже Сара сказала мне, что эта музыка называлась Тюремная Песня, и была сочинена Ричардом Львиное Сердце.

Заключительной частью стали вариации на тему Моцарта. Крути - желтого, белого и золотого заполнили воздух. Игра Сары была блестящей, и я хотел бы слушать ее часами. Какой замечательный опыт.

Когда мы закончили, моя боль в пояснице ушла, боль ноги равнялась «4» в 1-10 по шкале Пэем (10 - самый болезненный), я чувствовал себя очень спокойным, а внутри было светло»

...С 1995 г. когда арфистка Кристина Турин основала Международную Программу Арфотерапии (ИНТР), было создано ещё несколько других учебных программ. За эти годы услуги многих арфистов были востребованы. Уровень их спросов реализуется, и сейчас больницы и приюты в Соединенных Штатах и других городах мира начали нанимать арфистов, чтобы играть у кровати. Внесение в список арфистов, которые работают в терапевтических установках, можно посмотреть на следующем веб-узле: www.harphtherapy.com.

АРФОВАЯ МУЗЫКА - НОВЫЙ ВИТОК МЕДИЦИНЫ

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, хочется ещё раз объединить и перечислить эффекты, достигнутые посредством проведения сеансов виброакустической арфотерапии:

1. У послеоперационных больных:
 - снижение ощущения физической боли
 - ускорение регенеративных процессов, восстановление тканей
 - снижение уровня тревожности
 - нормализация эмоционального состояния

2. Сердечно-сосудистая система:
 - уменьшение отёков
 - повышение кровообращения и лимфатического обращения
 - увеличение капиллярного кровотока
3. Лечение болезней лёгких:
 - уменьшение вязкости в лёгких
 - облегченное отхаркивание
 - облегчение бронхоспазмов при астме
4. Другие результаты, полученные после проведения сеансов VANT:
 - нормализация работы почек, усиление клубочковой фильтрации
 - расслабляющее действие на область живота и лечение кишечных заболеваний
 - положительное воздействие на ткани в лечении кожных заболеваний
 - существенное сокращение психосоматических болей и беспокойства у пациентов с невротическими заболеваниями
 - устранение бессонницы, восстановление хорошего глубокого сна
 - лечение заболеваний, связанных с иммунной системой
 - применение VANT у клиентов с повреждённым мозгом, а также в качестве дополнительного восстанавливающего фактора после болезни

Виброакустическая арфотерапия объединила и утвердила в себе текущие принципы лечения, зарекомендовав себя полезностью оказанного действия. Использование арфы как терапевтического инструмента продолжает находить применение в самых разных уголках мира, являя собой новую ветвь врачевания. Список возможностей постепенно пополняется, открывая новые горизонты в изучении VANT. Однако, возвращаясь к истокам музыкотерапии, следует отметить, что самым удивительным и существенным воздействием арфотерапии было и остаётся восстановление внутренней гармонии и душевного спокойствия, без которых исцеление невозможно. ■