

№ 1 | 2010

эстетика тела МАССАЖ

научно - практический методический журнал

ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

/ Арфа Элизбара:
музыка «Умного спа» /

ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

/ Открыть массажный
салон /

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

/ Технологии русского
классического массажа /

Противоправный массаж

Эта тема далеко не новая. Ее неоднократно рассматривали под разными ракурсами и в разных контекстах. На интернет-форумах обсуждения разворачиваются сезонно, в основном в отпускной и послеотпускной период, и касается она всех стран. И сдержанной Европы, и далекой Америки. Она не исчезает, а лишь ненадолго затаивается, чтобы в определенный момент вырваться очередной сенсацией.



Арфа Элизбара: музыка «Умного спа»

Мы все мечтаем. Наши мечты делятся на материальные и духовные. Мы хотим иметь собственный дом, хорошую машину, яхту и финансовое благополучие. Но потребность в любви, дружбе, здоровье, новых знаниях, продолжении жизни, удовольствиях ничуть не меньше. Но кто из нас мечтал о том, чтобы иметь собственную музыку, созданную лично для нас, приятную, исцеляющую, гармонизирующую, способную привести в равновесие чувства, настроения, потребности? Музыка, которая может слиться с нашим ритмом сердца, обласкать душу, настроить на нужный лад дух и разум. *Музыку, которая никогда не надоест, как не может надоест сон, дыхание, жизнь. Скажете фантастика? Ничуть. И для этого нужен всего лишь один звонок мастеру. Звонок, который изменит жизнь к лучшему.*

Открытие терапевтического эффекта музыки принадлежит Пифагору. Он не колебался относительно влияния музыки на ум и тело, называя это «музыкальной медициной». Он полагал, «что музыка во многом содействует здоровью, если пользоваться ею соответственно подобающим ладам, так как человеческая душа, и весь мир в целом имеют музыкально-числовую основу». Пифагор воздействовал музыкой и пением на больных людей, устраняя многие болезни и страдания души и тела. Описан случай, когда Пифагор предотвратил поджог и убийство, воздействуя музыкой на разъяренного ревнивца, пытавшегося поджечь дом своей подруги. Когда ревнивец подкладывал к дверям дома хворост, флейтист неподалеку играл возбуждающую фригийскую мелодию. Пифагор попросил флейтиста сменить мелодию на более медленную и спокойную. После звуков новой мелодии разъяренный ревнивец присмирел, одумался, забрал свой хворост и ушел.



Пифагор классифицировал мелодии, применявшиеся для лечения, по болезням и имел для каждого заболевания собственный музыкальный рецепт. «Некоторые мелодии были выдуманы для того, чтобы лечить пассивность души, чтобы не теряла она надежд и не оплакивала себя, и Пифагор показал в этом себя большим мастером. Другие же мелодии использовались им против ярости, против злобных и гневных порывов, против заблуждений души. А были еще мелодии, которые умеряли желания». Почти на каждый случай жизни человека, общественной и личной, были заготовлены определенные музыкальные «заклинания». Солдаты, уходившие на войну, должны были исполнять те или иные музыкальные произведения только в лидийском ладу. А женщине, прежде чем переступить порог своей спальни, просто необходимо было пропеть мужчине напев фригийского лада. Дорийский лад обеспечивал целомудренность, сохраняя внутреннюю чистоту, а гипофригийский действовал расслабляющим образом. Подобное воздействие создавалось не только ладом, но и ритмом, способом исполнения и подбором инструментов. Исполнение определенной музыки происходило при

массовых собраниях народа – в храмах, при жертвоприношениях, на состязаниях и многочисленных праздниках, доводя до нужного состояния целые толпы людей.

Таким образом, в далекой древности великие ученые заметили эту таинственную и тесную связь между музыкой и подсознанием человека. Именно тогда было начато изучение и отбор определенных музыкальных элементов, оказывающих желаемое воздействие на психику и поведение человека.

Индийские философы говорили, что в начале человеческой истории не было языка, была «вечная музыка». Люди выражали свои мысли и чувства звуками: низкими или высокими, долгими или короткими. Глубина тембра свидетельствовала о силе и мощи, а высота тона выражала любовь и мудрость.

Наши предки славяне говорили нараспев – отголоски их бытовой речи можно сегодня услышать в церкви, когда читаются Евангелие, Апостол и Псалтырь. Новгородское вече представляло собой в чистом виде оперу, с ариями, дуэтами и хорами. В замках и дворцах пение и музыка звучали почти круглосуточно, создавая благоприятный психологический фон жизни правителей.

Музыка способна излечить наши горести и хандру. Она заставляет заново пережить и воскресить в памяти дорогие нашему сердцу воспоминания. Музыка изменяет восприятие времени и пространства. Музыка влияет на дыхание, пульс и кровяное давление. Музыка снижает стресс и повышает иммунитет. Музыка поднимает силу духа. Музыка помогает росту растений, баюкает детей, заставляет полки маршировать на войну. Музыка способна вдохновить на творчество. Музыка – это дыхание души и сознания. Через музыку душа проявляется на земле.

Массаж это та же музыка. На вибрациях, присущих музыкальному ладу, построено и массажное воздействие. Массажные приемы в зависимости от частоты оказывают на организм различное действие. И у каждой ноты – своя частота. До 261,63 Гц; До-диез 277,18 Гц; Ре 293,67 Гц; Ре-диез 311,13 Гц; Ми 329,63 Гц; Фа 349,22 Гц; Фа-диез 369,99 Гц; Соль 391,99 Гц; Соль-диез 415,30 Гц; Ля 440,00 Гц; Ля-диез 466,16 Гц; Си 493,88 Гц. В музыке важны звучание, вибрации, звуковысотность, фразировка. Есть извлечение звука «поглаживающе-выжимающее» – тенуто, есть «стучащее» – стаккато, есть мягкое, есть жесткое, есть тяжелое. И каждое звучание отражается в теле человека.

Гармоничное комплексное воздействие на оздоровление души и тела в наше время осуществляет культура спа. В связи с тем, что потребность в процедурах высокая, а сеть спа-салонов множится с каждым днем, возникла необходимость в несколько ином уровне самого подхода к спа услугам. Так появилась идея создания «Умного спа». «Умный спа (sapient spa)» – это авторское направление разновидностей массажа сети салонов, руководит которыми Сергей Шурухт. В одном из них – «Спа Тибет» – свое видение музыки в концепции «Умного спа».

«Умное спа» – это действенное комплексное оздоровление, подразумевающее в том числе и взаимоотношение людей определенных психологических типов с определенным вариантом музыки. Здесь музыку индивидуализируют по аюрведическим типам (вата, питта, капха). Но можно отождествить музыку с типом психики, то есть темпераментом, а соответственно возможно подобрать музыку и по знакам зодиака, и по дате рождения, и в соответствии с наступившим годом и т. п. Однако в «Умном спа», подбирая программу оздо-

рвления под конкретного клиента, с не меньшей тщательностью выбирают и музыкальное сопровождение процедуры. Клиент должен сначала услышать музыку, настроиться на расслабление и лечение, привести в состояние гармонии тело и душу, а уже после этого почувствовать руки массажиста, ароматы масел, приятное тепло обертываний, умиротворяющий жар парной. Это во много раз увеличивает как наслаждение клиента, так и пользу от всех воздействий.

Сергей Шурухт в этом направлении работает в великолепном тандеме с замечательным талантливым арфистом и мультиинструменталистом Элизбаром (Alizbar).

Он считает, что позиция, в которой какое-то стандартное звучание берется изначально как полезное, не подходит для спа. Звуки, лад, мелодия должны быть обязательно для каждого свои. Он пришел к этому не случайно. Когда растешь в семье врачей, где проблема телесного здоровья доминирует над остальными, волей-неволей начинаешь прислушиваться и к себе, и к другим. Однажды, играя на арфе, в состоянии сильной простуды, Элизбар начал просто перебирать струны, исполняя арпеджио (последовательное исполнение тонов аккорда). Тогда ему казалось, что произошло чудо – неприятные ощущения в больном горле начали проходить, дыхание стало легким, исчезла головная боль. Так началось увлечение музыкотерапией. С того момента, когда он соеди-

нил в строке интернет-поисковика два абсолютно разных понятия «арфа» и «терапия» и увидел, что арфотерапия существует, стало абсолютно понятно, что это не сказка. Впрочем, отчасти все же сказка, потому что начало деятельности Элизбара положили именно сказки, сказаны, сказания и легенды. Например, о юном царе Давиде, тайно помазанном на царство, «белокуром, с красивыми глазами и приятным лицом», ловком и отважном, имевшим кроткое и доброе сердце и славившимся пением и хорошей игрой на арфе. На первого израильского царя Саула со времен ссоры с пророком Самуилом часто нападала тоска и уныние, он делался мрачен и жесток. Ему советовали развлекать себя музыкой и рассказали, что в городе Вифлееме есть прекрасный музыкант. Давида призвали во дворец, и когда он приходил и музицировал, Саулу становилось лучше, и «злой дух» отступал от него. Точно также чудесно излечился и Александр Великий. В Древнем Египте, если врачи отказывались от больного, то в качестве последнего шанса к нему приходил арфист, чтобы структурировать организм. Именно такой музыкотерапией и занимается Элизбар.

Его собственную жизнь перевернул Борис Гребенщиков. Он исцелил своим творчеством душу хулиганствующего подростка, не интересовавшегося ничем, кроме улицы. Поэтому и музыкой он начал заниматься не с детства, а пришел к ней в достаточно взрослом возрасте, почти в 20

«Умное спа» – это действенное комплексное оздоровление, подразумевающее в том числе и взаимоотношение людей определенных психологических типов с определенным вариантом музыки.





лет, а в 25-летнем возрасте его знали уже как профессионального виолончелиста. Сейчас Элизбар, помимо арфы и виолончели, играет на буюки, цитерн, чаранго, калимба, бойране, различных флейтах, перкуссии, гитаре, мандолине. Музыкант творит в своем собственном жанре, выступая с группой «Ann'Sannat», чья музыка представляет некий микст джаза, блюза, фолка и неоклассики, а первые песни писались на стихи Гарсии Лорка. Название группы означает «песенные сказания эльфов», то есть сказки, отображенные в песнях. Первый диск группы вышел в 1998 году, а через год записали еще один, и все наиболее удачные композиции были собраны в один альбом под названием «Welcome into the morning». В этот альбом вошли как народные песни, так и авторские композиции. Диск представляет собой компиляцию кельтских, балканских средневековых мотивов и настроений, пропущенных через увлечения музыкантов разными стилями. В 2007 году был издан первый сольный альбом Элизбара, посвященный арфе и волшебным сказкам – «Metamorphoses of Ann». На диск «Metamorphoses of Ann» вошли композиции собственного сочинения музыканта. За 13 лет существования Ann Sannat выступала с концертами

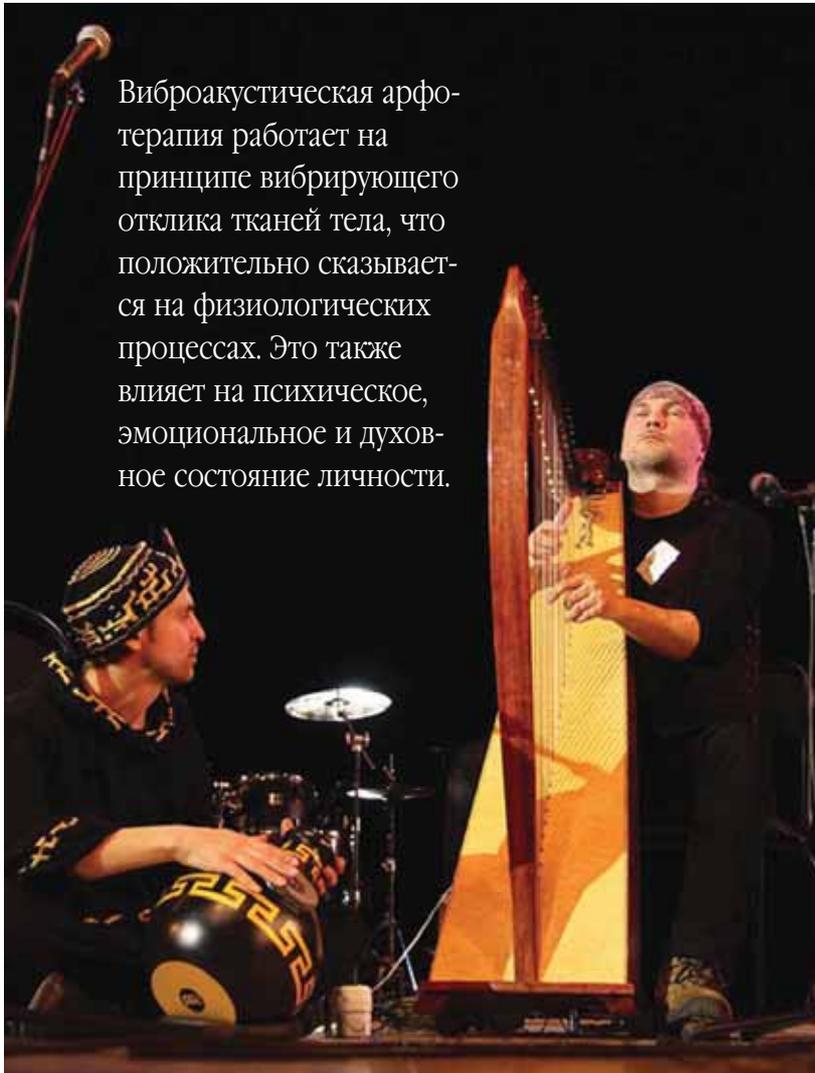


во многих городах России, Украины, Румынии, Чехии, Венгрии. «У меня удивительная арфа, – считает Элизбар, – с безумно красивым голосом, но странное дело, каждый звук напоминает о боли, то ли моей, то ли всеобщей. В каждом – очень древняя история, а в бесчисленных сочетаниях звуков – длинные саги. Играешь, и будто сказки рассказываешь. Странная

арфа. В какой-то степени арфа – моя жена».

В христианской культуре арфа прочно связывается с музицированием ангелов, что также повлияло на ее символику в живописи и поэзии. Пушкин писал: «И внимлет арфе серафима / В священном ужасе поэт». Арфа своим звуком соединяет небо и землю, науку и искусство, тело и душу. Божественный звук арфы, то историческое наследие, которое она имеет как инструмент умиротворения.

В 1982 году норвежским музыкантом-изобретателем Олафом Скилле была впервые представлена виброакустическая терапия (ВАТ). 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 инструментом, который, благодаря своим натуральным составляющим и особому звучанию подходит для виброакустической терапии, является именно арфа. Виброакустическая арфотерапия работает на принципе вибрирующего отклика тканей тела, что положительно сказывается на физиологических процессах. Это также влияет на психическое, эмоциональное и духовное состояние личности. Широкий



Виброакустическая арфотерапия работает на принципе вибрирующего отклика тканей тела, что положительно сказывается на физиологических процессах. Это также влияет на психическое, эмоциональное и духовное состояние личности.

диапазон частот арфы позволяет глубоко проникать в ткани человека, становясь как бы его энергетическим партнером.

Сеансы арфотерапии Элизбара и изнутри, и со стороны выглядят весьма необычно. Пациент просто прислоняется к инструменту и, закрывая глаза, вслушивается в себя, в те ощущения, которые дарит звук, подбираемый именно для него, не вызывающий отторжение, тревогу и неуверенность, а дающий умиротворение, радость, гармонию. А музыкант, прикрыв глаза, покачивая головой в такт, чуткими пальцами трогает струны, будто прикасаясь к живому, трепетному, все понимающему существу. Звуки словно ощупывают человека, сверяясь с его восприятием, пробуют, шепчут, завораживают, и протягиваются тонкие ниточки, связывающие душу и тело пациента с исцеляющей мелодией, волшебной рождающейся под руками Элизбара. «Странное дело, мне трудно играть чужие произведения, – говорит Элизбар. – Такое впечатление, что

арфа перебирает еду, как капризный ребенок, предпочитая питаться только моими эманациями. Когда играешь свои импровизации, то арфа и я становимся одним целым, и становится она продолжением рук, мыслей». Музыка, которая нужна конкретному человеку, которая даст желаемый эффект, состоит из выбранных им самим звуков, которые созвучны его организму. И зависит это от типа инструмента, ритма, высоты тона, тембральности, ладовости, скорости. Только тогда она способна лечить.

Задачей Элизбара и его музыкантов, в рамках проекта «Умного спа» является создание музыки, соответствующей психологическому типу каждого конкретного клиента (в аюрведе – доши). Под свою собственную мелодию можно не только расслабляться, отдыхать и засыпать, она многократно усилит эффект от спа процедур и массажа. Ведь любое лечение, как и отдых, должно быть комплексным. Приблизительно это выглядит следующим образом:

Музыка для доши Ваты: низкое, плавное, негромкое, спокойное звучание. Без ускорения. Один инструмент (типа флейты). Минорная тональность, пониженная пульсация, низкая флейта (бас баритон).

Музыка для доши Питты: средние тона, средний темп. Несколько инструментов, арфа, дудук, диджириду (бурдонный, вибрационный), мелодично, умеренный темп модерато.

Музыка для доши Капхи: быстрая, мелодичная музыка. Высокие тона. Средний вариант (звук воды). Полифония, гитара, арфа, мажор, модуляции, быстро, мелодично, смена ритма, свинг, от ля мажор до ми-мажор. Композиции Элизбара, сложны по структуре и политональны. В них очень гармоничное сочетание мелодий верхнего и нижнего регистров, и множество переливающихся звуковых сочетаний. Именно это разнообразие и многозвучие обеспечивают необходимый эффект воздействия на человека в спа. Дифференцированно создаваемая музыка обеспечивает дополнительную полноту воздействия и полноту усвоения индивидуальной музыки Элизбара, а в сочетании с мануально-суггестивными комплексами процедур «Умного спа» достигается максимально возможный эффект оздоровления и восстановления психоэнергетического и физического баланса. Не зря Бозций в трактате «Наставления к музыке» писал: «Ничто не свойственно так человечности, как расслабляться от сладких ладов и укрепляться от противоположных им; и это не только в отношении отдельных лиц, профессий или возрастов, но распространяется на все профессии или возрасты; и юноши, как и старцы, столь же естественно подчиняются музыкальным ладам под действием некоего непроизвольного аффекта, и потому нет вообще возраста, который был бы чужд приятному наслаждению кантиленой».

Элизбару близко высказывание Конфуция о том, что в каждом государстве своя музыка. Чужой лад ведет к разладу. Все мы стремимся «наладить» отношения с собой, близкими, миром, редко задумываясь о корне этого слова. А ведь это тот самый «лад», который музыкант подбирает индивидуально. И если возможно исцелиться через свою собственную музыку, собственный лад, то совершенно непростительно упустить такой шанс. Тем более что для этого нужно сделать только один звонок.

В.Г. Кремлёвская, Москва