

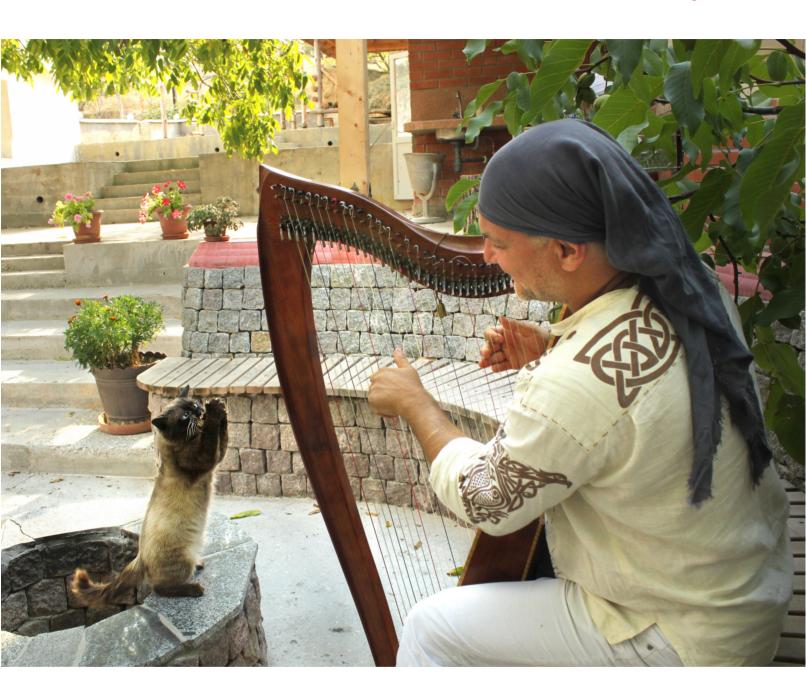
# ПООП и немного немсно

Наверное, коты и правда видят что-то, недоступное нам: не только ауру, но и, может быть, даже музыкальные вибрации. Музыка арфы, похожая на наши ожившие сны, оказывается, еще и способна исцелять. Наш собеседник Элизбар знает едва ли не все секреты арфотерапии – самого приятного и самого волшебного «лекарства».

Арфа, словно капельница, вымывает все ненужное на психоэмоциональном уровне

Расскажите немного о том, как вы стали заниматься музыкой. — С детства я был очарован сказками и сказочными мирами фэнтези, видел образы и слышал сказочную музыку во сне и наяву, много читал, смотрел, захлебываясь от детского восторга, фильмы-сказки и мультфильмы. Особенно мне нравились фильмы с музыкально-сказочным сопровождением. Тогда твердо решил: я должен рассказывать сказочные истории! В то далекое время я еще не определил, что это будут музыкальные сказки, потому что не представлял, что буду музыкантом.

## Koneco Huznu



В музыку я пришел сознательным человеком, в 20 лет. Без музыкального образования поступил на струнное отделение по классу виолончель, а игре на арфе начал учиться в 30 лет. Сейчас у меня дома уже около 200 инструментов, вся эта коллекция является моей лабораторией музыкальных тембров. А самый любимый инструмент, наиболее полно отображающий мою внутреннюю природу и музыку, — это арфа. Ее звуки помогают мне перенести и себя и слушающих в удивительные состояния, времена и события, это тот трамплин, посредством которого можно очутиться в сказочном мире, пронизанном божественными звуками так же,

www.kolesogizni.com



Человек изначально настроен, как инструмент. Но со временем его эмоции, чувства, а также органы как бы расстраиваются и начинают диссонировать



как весенний день пронизан солнечными лучами, пробивающимися сквозь зеленую листву деревьев.

А еще арфа — вибротактильный инструмент с мощной резонирующей функцией, звуки ее буквально протекают сквозь тело вибрациями и уносят накопившийся негатив и болезни, подобно тому как отслаивается и уносится грязь с человека, лежащего в водах реки. Музыка вообще-то имеет исторические и глубинные взаимоотношения с восстановительной мелипиной.

### – Почему музыка лечит человека? Как это происходит?

– Музыка гармонизирует, а гармонизация – это и есть лечение .Также есть четыре стихии: огонь, воздух, земля и вода. Например, инструменты земли – это басы и барабаны: то, что «приземляет». Инструменты воздуха – это флейты и, как наивысшее развитие флейты, орган. Они возносят, уносят и «воспаряют» нас. К стихии огня относятся медные инструменты (трубы, саксофон). А инструмент стихии воды – это арфа.

Предназначение воды — очищать, омывать, расслаблять, растворять, заживлять успокаивать, так и звучит арфа. Звук ее словно протекает сквозь нас, унося в своих «водных» вибрационных потоках наши тревоги, заботы, страхи. Арфа, можно сказать, — самый терапевтический инструмент, помогающий гармонизировать в человеке воду (известно, что мы на 65% состоим из воды).

Кому-то нужно помочь воспарить, кого-то надо заземлить, а в кого – вдохнуть огня решимости и инициативности. Но каждому надо чистить себя и свои внутренние воды.

Постулат «все болезни от нервов» очень верен. А что обычно нас успокаивает? Музыка. Ее значение для человека переоценить невозможно.

Расслабившись и сняв с себя блоки внутренних зажимов и «тюрем», в которые человек сам себя загоняет, он обретает состояние, приводящее к самовосстановлению и самоизлечению.

## - Когда начали использовать арфотерапию?

– Еще древние греки заметили, что музыка арфы целебна. В лечебных храмах древней Греции – асклепиях – люди ложились на шкуры, слушали игру на арфах, лирах, при этом в определенном ритме им читалась глубокая поэзия. В Библии, в Книге пророка Самуила, описывается интересная история царя Саула. Он заболел, обратился к докторам, которые, обследовав его, заявили, что вылечить не могут – болезнь его от нервов. В результате царю рекомендовали послушать арфиста, и когда Давид, в то время простой пастух, играл на арфе, Саулу становилось все отраднее и лучше, болезнь отступала от него. Заметьте, царь слушал именно арфу, а не, например, флейту. Арфа, словно капельница, вымывает все ненужное на психоэмоциональном уровне и, вибрационно, даже на физическом.

Человек изначально настроен, как инструмент. Он звучит гармонично, но со временем его эмоции, чувства, а также органы как бы расстраиваются и начинают диссонировать, то есть звучать фальшиво. Редко какой человек находит методику самона-

Koneco Huznu

стройки или дает это сделать другим. Удивительно, что при этом свою машину он регулярно привозит на техосмотр.

Множество мифов и легенд, дошедших до наших дней, повествуют о целебных свойствах арфы и чудесных исцелениях. Считается, что на арфе играли те, кто обладал волшебным даром исцеления и пророчества. Так, существовал экзамен для бардов (странствующих поэтов и певцов), где надо было найти и применить «три благородных натяжения» (речь здесь о настройках, или звучании арфы), способных вызвать глубокий сон, слезы и смех. Лишь в том случае, если это происходило со слушающими, экзамен принимался.

Инструмент применялся разными культурами для успокоения и гармонизации человеческого духа и тела. Так зарождалась музыкальная терапия, положившая начало виброакустической арфотерапии.

# - Однако для музыкальной терапии используют не только арфу. В чем отличия арфотерапии от фортепиано- или, скажем, гитаротерапии?

- К гитаре не прижмешься, вибрации не ощутишь. Арфа же будто создана для вибрационной терапии. Представьте: человек сидит и спиной опирается на колонну арфы. Еще немаловажно, что арфа - это инструмент открытых струн. То есть они свободно вибрируют, их, в отличие от игры на гитаре, не пережимают. И, в отличие от пианино, струны арфы имеют непосредственный контакт с человеческой рукой, нет таких «вспомогательных факторов», как клавиша - молоток - пружина - удар по струне. Свободное биение, вибрация струн арфы создают особый эффект: звук рассыпается обертонами (по-гречески «гармониками»), которые имеют свойство гармонизировать, менять, структурировать, окутывать лечебными вибрациями.

### - И как выглядит сеанс арфолечения?

— Можно сравнить его со своего рода музыкальным вибромассажем. Фигурально выражаясь, нужно настроить человека, как струну. Как я уже говорил, человек прижимается спиной к колонне арфы, а в это время арфист перебирает поочередно струны. Пациент как бы узнает телом «свои» и «не свои» ноты, которые ему, скажем так, не близки. Из понравившихся, подсчетом плюсовых выбранных нот, можно вывести тональность, в которой впоследствии и играется мелодия конкретного человека. Она прямо выходит из него, звучит им. Именно так арфа может влиять на психическое состояние, как бы настраивая и «проигрывая на струнах» человека, его эмоции и «психодрамы» на инструменте. Это своеобразный музыкальный портрет человека, сотканный звуками.

Во время исполнения мелодии возникает резонансный ответ в определенной части тела, в проблемной зоне. Иными словами, если где-то появился очаг заболевания (и человек порой даже может не подозревать об этом), вибрации арфы указывают, как указкой, на эту зону.

Вибрации струны, проходя сквозь тело подобно волне, пронизывают ткани и даже кости, обеспечивая их положительное



Редко какой человек находит методику самонастройки. При этом свою машину он регулярно привозит на техосмотр

www.kolesogizni.com



Виброакустическая терапия – нефармакологический метод, у него нет никаких отрицательных побочных эффектов



сенсорное стимулирование. Для усиления воздействия можно использовать вибротактильное устройство: кушетку, стул или стол. Исполняемая музыка подбирается индивидуально, в определенной, соответствующей данному человеку, тональности. Каждый человек воспринимает музыкальные тоны поразному, в зависимости от ряда сопутствующих факторов, поэтому арфотерапия — очень динамический процесс и должна быть подобрана сообразно уникальности человека.

## – При каких заболеваниях, расстройствах можно использовать арфотерапию?

– Что такое любая болезнь? Вот вы упомянули расстройство. Отовсюду мы слышим: расстройство вегетативной нервной системы, печени, психики, сердечной деятельности и т.д. Что же обычно расстраивается? Очевидно, то, что раньше было настроено. Поэтому и музыкальный инструмент, и человеческий организм схожи в том, что могут настроены.

Во время сеанса человек обычно входит в особое релаксирующее альфа-состояние. Альфа-волны возникают, когда мы закрываем глаза и начинаем пассивно расслабляться, не думая ни о чем. Если мы продолжим расслабление без фокусировки своих мыслей, альфа-волны начнут доминировать во всем мозге, тогда мы погрузимся в состояние приятной умиротворенности. И что самое удивительное, в этом состоянии организм способен самоизлечиться и самовосстановиться.

Современные исследования доказывают, что человек сам себе не разрешает вылечиться (очень распространены страхи, убеждение в том, что он чего-то не может, самонаказание, психологическое самоедство). Многим людям подсознательно нравится процесс лечения, или сама болезнь позволяет находить сочувствие, которое они недополучают в обычной жизни. Почему такое происходит, изучает психосоматика, занимающаяся отслеживанием связи между психическим состоянием и соматическим, то есть телесным.

- Кому лечение музыкой арфы рекомендуют, а кому и при каких обстоятельствах увлекаться арфотерапией не стоит? Понимаю, что у гармоничной музыки отрицательных побочных эффектов не бывает, но все-таки правила техники безопасности требуют задать этот вопрос.
- Каждая живая клетка, каждый атом имеют свою ноту, ритм и даже мелодию, как это уже понимает современная наука, все звучит, «волнит», вибрирует и резонирует с чем-то. И весь человек тоже звучит, как симфония. Но ведь как бы хорош ни был музыкант, если он будет играть на расстроенном инструменте, это невозможно будет слушать. А у каждого человека есть «развинченные», расстроенные очаги, которые можно тоже настроить, как инструмент. Надо знать, где поправить и как подкрутить... Виброакустическая терапия нефармакологический метод, у него нет никаких отрицательных побочных эффектов. Это «звуковые таблетки», звуковая приятная терапия. Здоровые клетки обновляются, а больные получают стимулы, волны приятных вибраций, опорные, правильно настроенные ноты.

Таким образом создается гармония в теле и душе.

## Элизбар

оссийский и венгерский музыкант-мультиинструменталист, композитор. Родился в Кишиневе. Не имея начального музыкального образования, в 20 лет, по большому желанию, поступил в Тираспольский высший музыкальный колледж по классу виолончели. Играет на нескольких десятках инструментов, в том числе народных (среди них флейта, мандолина, кельтский бубен, домра, лютня, бузуки, цитерн, чаранго, мандолина, бойран, кобза, перкуссия). В 1998 году основал группу Ann' Sannat (в переводе с «эльфийского языка» Толкиена означает «Сказки, отображенные в песнях»), которая исполняла ирландскую, балканскую, молдавскую народную музыку в оригинальных аранжировках, а также авторские композиции.

С 2002 года начинается его увлечение кельтской арфой, и с некоторого времени он посвятил себя ей почти полностью.

В 2007 году записан первый сольный альбом Элизбара «Metamorphoses of Ann», посвященный арфе и волшебным сказкам (Википедия и music. tonnel.ru).



# – А можно ли исцеляться с помощью арфотерапии дома, самостоятельно, слушая музыку? Есть ли при этом разница между звучанием в записи и звучанием живого инструмента?

– Живая музыка арфы, конечно, производит куда более сильный эффект, но и музыкальные записи могут делать удивительные вещи. Мой собственный рецепт как арфотерапевта – 3-4 композиции в день. С закрытыми глазами, лежа на ровной поверхности, лучше на полу, и обязательно убрав все отвлекающие звуки. Включаете диск с записями арфы – и расслабляетесь под тихие переливчатые звуки, подобные воде, которые меняют окружающее пространство, проникая очень глубоко и как бы баюкая. Как сказал один из моих арфотерапевтируемых, арфотерапия – это «сны наяву» (от себя добавлю – с глубоким погружением в состояние покоя и расслабления).

# – Были ли у вас в практике случаи, связанные с арфотерапией или музыкой вообще, которые вы могли бы назвать чудесными, волшебными?

— Таких случаев на самом деле много. Встреча каждого отдельного человека с таким волшебным инструментом, как арфа, — уже само по себе великое чудо, причем очень редкое, а возможность прикоснуться к нему не только душой, но и телом, как в случае с индивидуальной арфотерапией, — это вообще такой случай маленькой личной радости, ведь многие люди вообще никогда не видели арфу.

## – Журнал выйдет в начале декабря, это период, когда большинство людей планируют новую жизнь, мечтают. Что бы вы хотели пожелать им?

– Делайте то, что резонирует с вашим сердцем: читайте сказки себе и детям, любите, слушайте музыку арфы, углубляйте вкус хорошей качественной музыкой, увлекайтесь, творите добрую волшебную атмосферу вокруг себя.

Вопросы задавала **Наталья Тлумацкая**