

жизненных ценностей, таких как семья, трудовая деятельность, экологическая безопасность, политическая и экономическая стабильность в стране, личная безопасность, дети, общение с друзьями, возможность свободно выражать свои мысли, карьера, занятия благотворительностью, активное участие в общественной жизни, занятия самодеятельным творчеством.

Список использованной литературы:

1. Андреева Г.М., Аксенова Е.А., Базаров Т.Ю. и др. Социальная психология: Практикум: Учебное пособие для студентов вузов / Под ред. Т.В. Фоломеевой. – М.: Аспект Пресс, 2006.
2. Красных В.В. Основы психолингвистика и теории коммуникации: Курс лекций. М.: ИТДГК «Гнозис», 2001.
3. Леонтьев А.А. Основы психолингвистики. М., 1997.
4. Настин И.В. Психолингвистика. Изд-во «МПЦИ» 2007.
5. <http://www.dissercat.com> (электронная библиотека диссертаций и авторефератов). © Е.А. Самоделкина, 2019

УДК 159.99; 159.98; 159.9.07

ВИБРОАКУСТИЧЕСКИЙ МАССАЖ «ПОЮЩИМИ ЧАШАМИ» КАК СОВРЕМЕННАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ФОРМАТЕ АРТ-ТЕРАПИИ

Тарасенко Анна Александровна

Независимый исследователь,

г.Новочеркасск, РФ

19.00.01

DOI: [10.31618/ESU.2413-9335.2019.3.64.230](https://doi.org/10.31618/ESU.2413-9335.2019.3.64.230)

VIBROACOUSTIC MASSAGE "SINGING BOWLS" AS A MODERN HEALTH TECHNOLOGY IN THE FORMAT OF ART THERAPY

Anna Tarasenko

Independent researcher,

Novocherkassk, RUS

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена инновационной для российской медицинско-оздоровительной практики технологии массажа с применением «поющих чаш». Рассматривается влияние звуков на организм человека. Описывается опыт и методика применения виброакустического массажа «поющими чашами» как формы арт-терапии и звукового оздоровительного воздействия. Указываются положительные аспекты влияния данной технологии на физическое и психическое состояние человека.

ABSTRACT

The article is devoted to the innovative for the Russian medical and health practice massage technology with the use of "singing bowls". The influence of sounds on the human body is considered. The experience and methods of using vibroacoustic massage by "singing bowls" as a form of art therapy and sound health effects are described. The positive aspects of the impact of this technology on the physical and mental state of a person are indicated.

Ключевые слова: виброакустический массаж, «поющие чаши», звук, музыка, оздоровление, психотерапия.

Key words: vibroacoustic massage, "singing bowls", sound, music, recovery, psychotherapy.

Музыка как комбинация звуков, различающихся по высоте, силе и обертонам, является уникальным феноменом, доступным нам благодаря наличию в сенсорной системе организма слухового анализатора. Его периферический отдел представляет собой кортиева орган внутреннего уха, который воспринимают физическую энергию звуковых колебаний, поступающих сначала в наружное ухо, затем идущих в среднее ухо, и из него — в рецепторы спирального органа. Образующиеся в них нервные импульсы, по слуховому нерву достигают височной области коры большого мозга — мозгового отдела слухового анализатора, где происходит их преобразование в слуховые ощущения.

Еще древний философ Пифагор отмечал эмоционально-психологическое значение и силу музыки, указывая на ее как разрушительный, так и созидательно-терапевтический потенциал. С

древности музыкальные инструменты применялись повсеместно, как в повседневно-развлекательных, так и в ритуальных целях. В религиозных ритуалах барабаны, гонги, чаши и другие инструменты позволяли усиливать желаемый психологический эффект от совершения обряда — вводить в транс, религиозный экстаз, иступление, достигать катарсиса и т.д. При этом, подобное воздействие часто имело массовый характер, вводя, влияя на психическое состояние всех участников религиозной церемонии.

Музыка, исполняемая на инструментах, а также пение, являются неотъемлемым элементом и современных христианских богослужений. Литургия в православном храме предполагает не только чтение священных текстов, но и их пение. Это усиливает общее воздействие ритуала на психику прихожан, создавая состояние умиротворенности, способствуя актуализации нуминозных чувств, приобщению к сакральным

таинства Церкви. Также музыка может применяться и для возбуждения, растормаживания психических процессов (концерты поп-звезд и рок-исполнителей, прослушивание рок-композиций во время тяжелых физических тренировок), дестабилизации психического состояния человека (пытка иракских заключенных американскими военнослужащими с применением музыки американской рок-группы Metallica).

Звук при правильном его использовании способен оздоравливать, и ярким примером тому является применение в арт-терапевтическом воздействии «поющих чаш», которые «изначально использовались тибетскими монахами в духовных церемониях» [25].

Как успокаивающее звучание — чаши использовались в храмах по всей Азии [18]. Тибетцы использовали множество традиционных специально разработанных инструментов в религиозных и рекреационных целях в монашеских и мирских ритуалах, аккомпанируя на них пение молитв и чтения мантр [22]. Наиболее древние гонги как таковые обнаружены в северной части Вьетнама [20]. Работа со звуком как терапевтический метод насчитывает по меньшей мере 14000 лет [19]. Есть много различных чаш, производящих различные тона, зависящие от композиции сплава, формы, размера и веса [13, р. 33]. В музыкальном плане тибетская «поющая чаша» является особым типом стоящего колокола [6, с. 91].

«Поле звуко- и музыкотерапии широко и огромно» [23]. Подробно история и современное применение поющих чаш раскрывается в работах Фрэнка Перри [14, 15]. «Поющие чаши» применяются в различных массажных и акустических техниках. Массаж с использованием «поющих чаш» - это метод массажа, создающий виброакустическое воздействие на ткани, органы и организм человека в целом (включая его психоэмоциональное состояние), который выполняется как в контактном, так и бесконтактном режиме [17, р. 19].

Массажное воздействие «поющими чашами» мы рассматриваем как форму арт-терапии, то есть психотерапевтического метода, связанного с выражением эмоций и иных содержаний психики человека через искусство с целью изменения духовного состояния и структуры мироощущения. Массаж в целом «как научно обоснованный метод стал развиваться только со второй половины XIX века» [1, с. 7].

«Поющие чаши» относятся также к сакральному искусству, различные виды которого использовались и используются с терапевтической целью посредством суггестивно-магического, дидактического, эстетического и иных компонентов оздоравливающего (как дух, так и тело) воздействия.

Интерес к «поющим чашам» возник в западных странах на волне всплеска интереса американской и европейской молодежи к восточной культуре как альтернативе показавшей свою несостоятельность из-за противоречий социального неравенства, экологии, войны и мира

культуре западного мира в 60-70 годы прошлого века. Находясь изначально в контркультурном поле рядом с движением хиппи, экспериментами с психоделическими препаратами и медитациями, затем метод поющих чаш получил и академическое признание и обоснование [11]. Так, эксперименты западных практиков и исследователей с применением данного метода показали нормализацию кровяного давления у их участников [16, р. 307].

В зависимости от выбираемых звуковых вибраций, ими можно достигать как релаксации, так и стимулирования или использовать их как особый метод психотерапии [12, р. 240]. В данном методе применяется примерно 40 звуковых частот из-за «различных размеров и богатства обертоновой насыщенности чаш» [2, с. 44].

При этом, к терапии посредством «поющих чаш» нельзя относиться легкомысленно, так как это вмешательство в функционирование организма человека и его психики, поэтому здесь действует принцип «не навреди». А поэтому, при обучении данному методу и тем более самообучении нужно «строго измерять все получаемые факты и отвечать за все совершаемые действия» [21].

Массаж «оказывает разнообразное физиологическое воздействие на организм [3, с. 54]». Методика массажа с использованием «поющей чаши» предполагает извлечение из нее вибрации, для чего каучуковой частью специальной колотушки производятся удары о верхний край чаши: по 9 ударов с секундными перерывами между сериями [10, с. 13].

То, что «психологические, психотерапевтические и физиологические эффекты от виброакустического воздействия колоссальны», не вызывает сомнений [8, с. 68]. Вибрационно-акустический массаж «поющими чашами» способствует нормализации корково-подкорковых отношений, улучшению функционального состояния эндокринной системы, повышению лабильности нервных центров [9, с. 84].

Актуальность развития рассматриваемого метода арт-терапии, способствующего психоэмоциональному оздоровлению и тем самым профилактике серьезных патологий нервной систем обусловлена тем, что «в структуре болезней каждый год растет число невротических и психиатрических заболеваний» [24, р. 67]. Как указывает Огуй В., если даже применение «поющих чаш» облегчает физические и душевные страдания посредством эффекта плацебо, их использование будет «разумным и оправданным» [4, с. 47].

Эффективность массажа с применением поющих чаш основывается также на звучании обертонового звукового ряда, которое способствует снятию психического и нервно-мышечного напряжения. Помимо этого, оно помогает, «достичь измененных состояний сознания, которые могут использоваться с психотерапевтической целью или же для личного разрешения эмоциональных проблем» [7, с. 90]. Несмотря на эмпирическое обоснование эффективности данной формы арт-

терапевтического воздействия, важно проведение исследований, чтобы «выяснить количественные, катанестические и курсовые рецепты воздействия» [5, с. 16].

Виброакустический массаж «поющими чашами» как оздоровительная арт-терапевтическая технология является инновационной формой терапевтической практики, позволяющей благотворно воздействовать как на психоэмоциональное состояние, так и отдельные физические показатели здоровья, прежде всего на артериальное давление и частоту сердечных сокращений. Не подменяя собой фармацевтического лечения и традиционных способов физиотерапии и массажа, данная технология оздоровления показала свою действенность, и есть все основания для ее дальнейшего изучения и практического развития.

Список литературы

1. Огуй В.О. Классический русский массаж за 15 дней: Учебно-методическое пособие. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: издательский центр «МарТ», 2004. – 208 с.
2. Огуй В. О. Основные методологические аспекты музыкальной психотерапии в психокоррекции и профилактике стрессового состояния (на примере метода «поющих чаш») // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2019. – №04. С. 43–45.
3. Огуй В.О. Русский массаж в комплексной терапии целлюлита // Косметика и медицина. – 2004. – № 3. с 50–58.
4. Огуй В. Тибетский виброакустический массаж поющими чашами // Массаж. Эстетика тела. 2016. № 1. с. 36–47
5. Огуй В.О., Свирщ Е.Н., Свирщ Е.В. Эффективность виброакустического тибетского массажа для снижения уровня тревожности // Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы развития науки в России и мире» (Челябинск, 08 апреля 2018 г.) / в 2. ч. Ч.2 – Стерлитамак: АМИ, 2018. с.14–16
6. Огуй В.О., Тарасенко А.А. Виброакустический массаж в телесно-ориентированной практике (на примере метода «поющих чаш») // Символ науки. – Уфа: Омега сайнс, 2019. – №3 с. 90–96.
7. Огуй В.О., Тарасенко А.А. Музыкальные медитации с "поющими чашами" в психическом и физическом оздоровлении организма человека // Символ науки. – Уфа: Омега сайнс, 2019. – №3 – С.89–94.
8. Огуй В.О., Тарасенко А.А. Психосоматические расстройства функциональных систем организма у взрослых: психотерапевтическая помощь (на примере метода «поющих чаш») // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2019. – №05. С. 67–73.
9. Огуй В.О., Тарасенко А.А. Свирщ Е.Н. Исследование эффективности виброакустического тибетского массажа для снижения уровня тревожности // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2019. – № 06. С. 82–90.
10. Способ вибрационно-акустического массажа: Пат. 2687006 Рос. Федерация. МПК А61Н23/00 В.О. Огуй; № 2018121741; заявл. 14.06.18; опубл. 06.05.19 Бюл. № 13 – 29 с.
11. Caballero R. The resounding body: epistemologies of sound, healing, and complementary and alternative medicine on Canada's West Coast: thesis. Vancouver, 2013. 206 p. URL: <https://open.library.ubc.ca/cIRcle/collections/ubctheses/24/items/1.0167297>
12. Campbell, E. A., Hynynen, J., & Ala-Ruona, E. (2017). Vibroacoustic treatment for chronic pain and mood disorders in a specialized healthcare setting. *Music and Medicine*. 1. 9. № 3. P. 187–197. P. 240
13. Inacio O., Henrique L., Antunes J. The physics of Tibetan singing bowls // *Revista de Acústica*. Vol. 35 (1–2). P. 33–39. URL: https://www.researchgate.net/publication/28070067_The_physics_of_Tibetan_singing_bowls
14. Frank Perry Himalayan Sound Revelations: The Complete Singing Bowl Book. Polair Publishing; Second edition, expanded with a new chapter and appendix edition (January 12, 2018)
15. Frank Perry The Language of Singing Bowls: How to Choose, Play and Understand Your Bowl. Polair Publishing (November 1, 2017)
16. Landry, J. M. (2014). Physiological and psychological effects of a Himalayan singing bowl in meditation practice: a quantitative analysis. *American Journal of Health Promotion*. 1. 28. № 5. P. 306–309.
17. Ogui V. TIBETAN MASSAGE OF TSERING NGODRUB TRADITION WITH SINGING BOWLS, 2019
18. Singing Bowls – Separating Truth from Myth. Mitch Nur, PhD 2016. URL: <http://www.9ways.org>
19. Sound as a Therapy: A Brief Historical Overview: URL: <http://www.9ways.org>
20. The gong. 2015. Mitch Nur, PhD. URL: <http://www.9ways.org>
21. The Quality of the Sound Worker. 2017 Mitch Nur, PhD. URL: <http://www.9ways.org>
22. Tripping On Good Vibrations: Cultural Commodification and Tibetan Singing Bowls. <https://savageminds.org/2015/10/31/tripping-on-good-vibrations-cultural-commodification-and-tibetan-singing-bowls/?fbclid=IwAR02n2C-WYi4Q2KVRlgHRko2UQ8p681UMR5mKBQEYPyeY4hrCQQdpnzG4wY>
23. Undertaking an Assessment of Sound Therapy 2015 Mitch Nur, PhD. URL: <http://www.9ways.org>
24. Victor O. Ogui, Anna A. Tarasenko ANALYSIS OF VIBROACOUSTIC MASSAGE USE WORLD EXPERIENCE // *Modern European Researches*. – Salzburg, 2018. – №3. – P. 61–71.
25. Wepner F, Hahne J, Teichmann A, Bera-Schmid G, Hördinger A, Friedrich M. Treatment with crystal singing bowls for chronic spinal pain and chronobiologic activities – randomized controlled trial [in German]. *Forsch Komplementmed*. 2008; 15: 130–137.