



ПУТЬ
ГОЛОСА

Ольга Плистик

Путь голоса. Сборник статей

«Издательские решения»

Плистик О.

Путь голоса. Сборник статей / О. Плистик — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-641843-1

Впервые в России издан сборник статей специалистов в области голосовой терапии и терапевтически ориентированной вокально-речевой практики. Это активно развивающееся направление в сфере помогающих профессий. Авторы делятся своими наблюдениями, исследованиями, практическими методами и техниками, подчёркивая неразрывную связь голоса, психики и тела. Идея публикации книги родилась на первом Международном фестивале голосовой терапии и практики «В резонансе», прошедшем в Санкт-Петербурге.

ISBN 978-5-00-641843-1

© Плистик О.
© Издательские решения

Содержание

О смыслах и ценностях голосовой терапии	6
Голосо-волновая терапия: теория и практика	13
Концепция памяти в ресурсной терапии и место голосотерапии в этой методологии	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Путь голоса

Сборник статей

Автор идеи, руководитель выпуска Ольга Плистик

Редактор-составитель Ирина Неганова

Составитель, консультант Наталья Санина

Обложка (иллюстрация) Алексей Маслаков

© Ольга Плистик, автор идеи, руководитель выпуска, 2024

© Ирина Неганова, редактор-составитель, 2024

© Наталья Санина, составитель, консультант, 2024

© Алексей Маслаков, обложка (иллюстрация), 2024

ISBN 978-5-0064-1843-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О смыслах и ценностях голосовой терапии

Ольга Плистик,

автор и преподаватель метода «Интегративная голосовая терапия», музыковед, голосовой терапевт и вокальный коуч, аккредитованный гештальт-терапевт и супервизор Московского гештальт-института, преподаватель Института практической психологии «Иматон», инициатор и организатор международного фестиваля и конференции по голосовой терапии и практики «В резонансе», автор книги «Точка покоя: практики голосовой терапии для внутреннего баланса».

(Санкт-Петербург)

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются некоторые смысловые, философские основы голосовой терапии, в частности, авторского метода ИГТ. Автор обосновывает своё видение понятий «человек как звук, человек как музыка» и задаётся вопросами.

Что такое голос как экзистенция? Как раскрыть голос человека, чтобы он мог выразить свою индивидуальность? Можно ли исцелиться с его помощью, чтобы приобрести более глубокое понимание себя? Какие возможности несёт голос в психотерапии?

Практическое воплощение идей этой статьи можно найти в книге «Точка покоя: Интегративная голосовая терапия. Голосовые практики для внутреннего баланса».

Ключевые слова: сила голоса, музыкальная терапия, свободный голос, внутренний ребёнок.

МЕЧТА О ГОЛОСЕ

У человека есть Мечта. Мечта о голосе. В душе большинство людей хотят петь – свободно, естественно, легко. И это пение больше, чем вокал. «Душа поёт» – это особое состояние, похожее на влюблённость. А ещё оно похоже на радость ребёнка, который широко раскрытыми удивлёнными глазами смотрит на мир и восторженно открывает для себя всё новые и новые его проявления. И возглашает!

Если мы посмотрим на годовалого малыша, то увидим и услышим огромный спектр звуковых проявлений – от громкого плача и крика до умильных улыбок и подпевания любым мелодичным и ритмичным звукам. Жизнь ребёнка наполнена звуками, и голос человека в самом начале пути ничем не скован. Если повезло.

А если нет? Как ни удивительно, но лишиться свободы и естественности своего звукового проявления можно уже в утробе матери: ведь ребёнок считывает, буквально «слышит кожей» все проявления окружающей среды. Агрессивная, недружелюбная, акустически резкая среда пугает, заставляет организм сжиматься, защищаться. Но как защититься от вибраций, которые поступают отовсюду, а водная среда проводит их в десятки раз сильнее?

Родившись и начав расти, мы мало понимаем происходящее. Привыкаем к тому, что «так не надо», а так «положено звучать», с бабушкой лучше так, с папой так, а на площадке вот так. В детском саду и дальше в школе наступает следующий этап «коррекции», то есть воспитания. Какова его цель в большинстве случаев? Привести ребёнка к общепринятым социальным нормам (что само по себе не плохо), и поместить в некую «культурную коробочку», чтобы с ним было удобно. Понятно. Предсказуемо.

В «КУЛЬТУРНОЙ КОРОБОЧКЕ»

Акустические границы – самые сложные для регулирования. А ребёнку вообще защититься невозможно: он уже помещён в среду. Более того, звук – это как воздух: он проникает везде и мало осознаётся в принципе. Вот и возникают разные типы поведенческих и/или соматических реакций: ускользание и сворачивание, собственная избыточная (защитная) громкость, страх громких звуков и спазм тела, ощущение сжатия или, наоборот, гиперактивность.

Откуда же тогда мечта о свободе и пении души, если с самого начала как таковой свободы уже нет? Полагаю, что есть некое имманентное знание души о своей Песне, своём свободном звучании. На уровне биологического проявления (у ребёнка больше всего биологических природных звуков) душа ещё как бы «спит», но одновременно происходит накопление невидимого глаза внутреннего опыта, который в какой-то момент обнаруживает себя.

Как это проявляется? Например, в привязанности к домашним животным. Если с ними что-то случается, это огромные душевные переживания (с 5-ти лет). Многие дети очень чувствительны к красоте природы, к музыке. А кто-то в 6 лет уже влюбился и пережил целую драму. К подростковому возрасту душа может прорываться болью отчаяния о несовершенстве мира и проявляться в увлечениях рок-музыкой, экстремальным вокалом, какими-то яростными звучаниями. Как бы это ни выглядело «дикое» для взрослых – это тоже путь пробуждения души.

К примеру, молодой человек прошёл институт, предположим, обзавёлся семьей, детьми, обустроил свою профессиональную жизнь. При этом внешне он/она находится в «воспитательной коробочке» из своего детства. То есть свобода души никак себя не проявляет и даже не чувствуется. «Всё хорошо».

И тут случается первый кризис – обычно лет в 30—32. Затем второй – 35—37, затем третий – 40—42. Эти кризисы разного времени – про разное могут быть. Классический «кризис среднего возраста» (у кого-то он в 35, а у кого-то и в 45) вдруг выбивает почву из-под ног и задаёт отчаянные и болезненные вопросы: кто ты? где ты? с кем ты? зачем ты? И главный вопрос, который по ночам берedit сознание и не даёт спать: где душа? Формулировки, конечно, могут варьироваться, но во сне эти вопросы прорываются через образы удушья, сдавленности, потерянности. Это кошмары, которые терзают и спрашивают неотступно: а где ты?

И это очень хороший момент для человека, потому что это явные признаки родов. Рождения души. И здесь нужно не упустить шанс и не запихнуть снова свою душу в «воспитательную коробочку», сказав – «да нет, показалось», “ да всё хорошо». Нет. Не хорошо. Не показалось. Душа, если она ещё жива, будет стучаться изнутри и прорываться через сны, события, потери, новые кризисы, и никакой алкоголь, никакие «отвлекающие манёвры» не помогут «развидеть» очевидное: пришло время голоса.

ВРЕМЯ ГОЛОСА

На занятия вокалом или в голосовую терапию приходят, как правило, люди взрослые. С каким бы запросом они не зашли, рано или поздно обнаруживается ребёнок в «воспитательной коробочке», который интуитивно хочет освободиться или, по крайней мере, расширить эту коробочку.

«Хочу петь свободно», «хочу, чтобы душа развернулась и свернулась», «хочу проявляться», «хочу петь», «хочу убрать зажимы в теле, в горле», «хочу разобраться со своим страхом публичного выступления», «хочу вернуть себе желание жить», «хочу поработать с дыха-

нием», «хочу узнать свой настоящий голос». Это самые частые запросы на работу с голосом в моём кабинете.

Хотя голосовая терапия может работать абсолютно с любой темой, всё же в терапию и вокальную практику люди приходят, предполагая найти ответы на свои вопросы про голос, прежде всего. И *мы отправляемся в путь*.

Этот путь может выглядеть как занятия вокалом, где с помощью определённых упражнений (я восприняла подход моих учителей А.В.Яковлева и Н.И.Пирозерской) раскрывается естественный потенциал голосового движения. Я обычно говорю, что это не вокал, а физкультура. И действительно, мышцы, не приученные к движению, не могут сразу скоординировать звук определённой высоты. В народе это называется «слон на ухо наступил», или всеми любимое «ни слуха ни голоса» и вариации этого.

Теперь всё чаще клиенты приходят с запросом именно на голосовую терапию. Также многим клиентам, которые давно у меня в терапии или супервизии в гештальт-подходе, я всё чаще предлагаю звуковые эксперименты.

В учебных группах моего курса по Интегративной голосовой терапии тоже много учебных сессий, и я вижу, как специалисты очень разных модальностей психотерапии, психологии, педагогики, помогающих профессий активно интересуются и постепенно начинают включать голосовой компонент в свою работу.

Самый первый посыл, которые воспринимают клиенты и студенты: «Со мной всё уже хорошо». Эта позиция очень важна – мы ничего не лечим и не исправляем. И это важно знать обеим сторонам процесса терапии или вокальной сессии. Тогда возникает воздух и дыхание. Тогда мы действительно можем заглянуть в глубину.

ПРАВДА ЗВУКА

Мне бы хотелось здесь затронуть некоторые смысловые и даже философские основы моего подхода, потому что именно личная философия определяет лицо практики. В данном случае, метода Интегративная голосовая терапия. И, возможно, мои коллеги голосовые терапевты найдут что-то общее в наших основах.

Итак, первый вопрос. Что есть человек? Что есть человек в мире?

Для меня и мир, и вся Вселенная, и человек есть звук. То есть это комплекс вибраций, который в наилучшем своём проявлении является музыкой. Да-да, для меня всё вокруг – это музыка, и человек в моём кабинете – тоже музыка. И я – музыка. И любое явление жизни также является вибрационной последовательностью или музыкой.

Именно поэтому ключевым вопросом метода ИГТ (Интегративная голосовая терапия) стал вопрос: «Как это звучит»? Или такие варианты: «Как звучит твоё состояние? Как звучит этот период твоей жизни? Как для тебя звучит этот человек? Как звучит этот процесс? Как звучит твоя нога? Как звучат твои отношения с партнёром?» и т. д.

Обычно, рассматривая то или иное явление, мы пытаемся о нем рассказать словами, объяснить. Либо описать метафорически, образно (и это уже ближе к звуку). В арт-терапии мы можем наблюдать, как на те же вопросы ответ даётся с помощью рисунка, глины, танца, цвета, движения, музыки.

Что именно нам даёт голос в данном случае? Во-первых, голос всегда «под рукой». И даже если у нас нет возможности выдавать звук наружу, мы всегда можем внутренним слухом услышать внутренний звук. Нам не нужны специальные условия (бумага, краски, глина, пространство для движения, музыкальный инструмент).

Во-вторых, звук голоса является в десятки раз более богатым «скрином» любого явления, чем слово. Помните знаменитую фразу Тютчева – «мысль изречённая есть ложь»? Мысль не есть ложь в полной мере, но слово всегда меньше, чем явление. Запихивая себя, отношения,

процессы в узкую коробочку, мы обрубаем огромное количество дополнительных под-смыслов и оттенков. А когда просто звучим без слов – в этом гораздо больше может быть правды. Порой неожиданной, потому что словами иначе бы получилось.

В-третьих, звук как одна из самых ранних модальностей человеческого развития (слух/голос и обоняние – это самые древние наши сенсорные этажи) в мгновение ока переносит нас, как на лифте, в такие уровни бессознательного, куда словами мы бы никогда не дошли, либо шли многие и многие месяцы, а порой и годы.

Например, стоит вам начать напевать какую-то мелодию или услышать/издать звук, похожий на то, что был когда-то (например, в раннем детстве), и вы уже там, мгновенно, без специальных «подготовительных процедур».

То есть, голос (звук) «обходит» наш привычный контролирующий ум с его защитами и напрямую попадает куда-то очень глубоко внутрь. Где слышна самая суть процесса. Поэтому искренность и честность звука несоизмерима со словами. В этом дар звука. И «опасность» звука: быстро, глубоко и честно посмотреть внутрь себя нужно решиться.

Не держи в себе – это простой и юмористичный посыл, сказанный главным героем в известном мультике «Шрек», является одним из фундаментальных принципов ИГТ. Когда мы «держим в себе», мы складываем множество не выраженного, не высказанного, остановленного движения. Это накапливает внутри огромное напряжение и усталость. «Прозвучивая» по чуть-чуть в течение дня – всё подряд – мы не даём застаиваться внутреннему пространству и напряжение не скапливается.

ГОЛОС ВНУТРЕННЕЙ СУТИ

Мы подходим ко второму философскому вопросу. Что есть Голос человека?

Обычно при вопросе о собственном голосе люди говорят про «инструмент проявления», или что-то беспокоящее или отвергаемое («нет голоса», «ком в горле», «противный голос»). В Википедии находим определение голоса (лат. vox) как «способность человека издавать звуки при разговоре или пении». То есть голос – это нечто для воспроизведения звуков.

Если мы посмотрим на логопедию, фонопедию, фонологию и традиционную вокальную педагогику, мы везде обнаружим «инструментальное» отношение к голосу. Голос – это инструмент, который нужно развивать или настраивать, или чинить. Это хорошо, и я никак не умаляю ценность такого взгляда. И всё же, как психотерапевт и музыкант, я предлагаю другой ракурс. И он проявляется в одной из ключевых практик метода ИГТ – практике «Я – голос».

Скажите себе лишь на мгновение: ” Я – ГОЛОС». Что изменится в ощущениях? Когда студенты моих учебных программ делают эту практику, она вызывает бурю чувств, а для многих становится краеугольной во взгляде на себя и свои отношения с голосом.

Мы все привыкли к некоторому объектному отношению к себе, и от себя к другим. Для нас мы в мире и всё, что вокруг нас в мире – это объекты внимания и взаимодействия. Тело – это то, что мы кормим, лечим, тренируем, одеваем. Дети, партнёры, друзья, коллеги, просто люди. Это отношение, которое в философии Мартина Бубера определено как «Я – ОНО». Я и что-то другое/кто-то другой.

Очень редко, в какие-то моменты озарения мы можем спонтанно выйти на отношение «Я – ТЫ». Представьте себе такую картину: вы идёте по лесу, и вдруг у вас возникает желание подойти к дереву и коснуться его. И вот вы подходите и прикасаетесь к дереву. И в какой-то момент у вас чёткое ощущение: дерево тоже касается вас в этот момент!

И это совсем другое отношение и чувство. Мы больше не разделены, я и мир – это одно целое, и мир со мной разговаривает. Другой человек – это не объект, а тонкие струны души, которые трогают мои струны, и мы вместе со-звучны в пространстве момента, который тоже звучит. Это уже моя звуковая интерпретация идеи Бубера, как вы понимаете.

Что же тогда ГОЛОС? Это живое существо, живая суть, духовная и одновременно материальная субстанция, которая хочет диалога. И в таком диалогическом взаимодействии у нас уже совсем другие УШИ. Мы иначе слышим. Слышим не качества для развития и исправления (напряжение связок, мышечный тонус, задранная позиция, гнусавый тембр, тихий звук или что-то подобное), а голос внутренней сути.

Голос отражает все внутренние процессы человека на физическом, эмоциональном, ментальном и духовном уровнях. И, возможно, ещё на каких-то уровнях, которые мы пока даже определять не научились. Голос – это мгновенный синтезирующий ретранслятор сути явления – человека, события, процесса.

И в диалоге присутствуют как минимум два голоса: это Я-голос и Ты-голос. Когда мы вырабатываем в себе такое качество слушания, то оно всё меняет. Мир начинает с нами разговаривать голосами других людей и голосами событий, голосами леса, воды, голосами произведений искусства и духовных пространств. И, главное, мы тоже начинаем разговаривать с миром!

ИДЕЯ ОСНОВНОГО ТОНА

Так мы приходим к одной из фундаментальных идей ИГТ – идее об основном тоне. Тон несет в себе каждый человек и каждое явление в мире. Подобно тому, как у инструментов, имеющих строй, есть основной тон, так и у человека, у его души есть основной тон, неизменный и ясный, как камертон, настраивает весь внутренний «звукоряд» проявлений, действий, смыслов.

И этот «основной тон» не нота музыкальной гаммы. Это символическое пространство, которое мы можем раскрыть постепенно, но, возможно, оно не воспроизводимо человеческим голосовым аппаратом.

При таком векторе внимания становится понятным, что голосовая психотерапия (по крайней мере, в моей версии) – это нечто большее, чем налаживание качеств самого голоса, и даже если работа идёт с голосовой психосоматикой, то в конечном итоге мы идём в сторону Голоса внутренней сути, как ключевому внутреннему явлению. Всё остальное – следствие утраты контакта с этим основным тоном.

Таким образом, ИГТ это синтетический метод, в котором доминирует экзистенциальный, даже духовный аспект как центральный смысл психотерапевтической работы. Голос – это экзистенциальная данность человека, такая как жизнь, любовь, одиночество, смерть, душа. Поэтому человек, живущий с убеждением «у меня нет голоса» для меня человек, не имеющий доступа к своему основному тону, то есть находящийся внутри себя далеко от СЕБЯ.

И когда подобное убеждение слетает и рассыпается в процессе работы, и человек вдруг впервые слышит себя как он/она есть, без попытки что-то наладить, оценить или исправить, случается ЧУДО. Проявляется ГОЛОС. Сначала довольно слабо, еле заметно, как нежный росток под снегом. И всё же живой, вибрирующий, мощный своей жизненной сутью.

«О, дышащая жизнь, имя твоё сияет повсюду..» Это вольный перевод с арамейского молитвы «Отче наш». О, дышащая жизнь! Дыхание и звук – основы мироздания («в Начале было Слово!»). И обращение к своему дыханию и звучанию, таким образом, очень интимно, сакрально для каждого, кто открывается своей глубине.

ЦЕННОСТЬ ПРОСТОГО ЗВУКА

Последний уровень смыслов и ценностей, которые мне хочется затронуть в этой статье (но не последний в общем их списке) – это ценность ПРОСТОГО ЗВУКА. Вообще, ценность

простоты и малых шагов. В методе ИГТ есть небольшие «присказки», афористичные послания, которые очень помогают «ориентироваться на местности».

В данном случае работает принцип «маленькие действия эффективнее больших». Здесь требуется расшифровка.

За многие годы невысказанности в нас скапливается огромная гора неозвученных чувств, мыслей, звуков, песен, криков и т. д. В начале статьи я написала, что у каждого человека есть мечта о голосе. Но путь к этой мечте начинается не с влюбленности, а с желания уйти глубоко в лес и там проораться вволю. То есть освободиться от давления невыраженных звуков, чтобы дать место, наконец, своему настоящему звучанию (впрочем, многие удовлетворяются идеей об очищении).

Так вот, этот процесс в лесу почти ни у кого никогда не случается, а если и случается, то потом болит горло из-за огромного напора и напряжения, который выходит через крик у неподготовленного человека.

Именно поэтому я рекомендую небольшие, но постоянные звуки, которые поддерживают каждое действие и чувство: вздохи, стоны, кряхтение, взвизгивание, зевание со звуком, потягивание со звуком, гудение, смех разных тембров и другие биологические звуки.

Казалось бы, парадокс: мы говорили о диалоге, о душе, о голосе внутренней сути, о разных трансценденциях, и тут вдруг биология. И всё «некрасивое». Вот здесь как раз кроется секрет. Потому что «культурная коробочка», в которую запихнуты все взрослые люди, связана по большей части с утратой невероятного диапазона звуков именно биологического спектра, то есть звуков нашего довербального периода (обычно годам к 5 уже значительная часть таких звуков уходит из репертуара).

А между тем, биология – это наша естественная природа, наше данное Богом, если хотите, сокровище возможностей. Ведь ни один звук и ни одно движение нашего организма не является пустым или лишним. И если нам дано природой звучать (и это около 70 неречевых и невокальных звуков), то, наверное, в этом был какой-то замысел. «Воспитательная коробочка» создаётся не только семьёй в детстве, когда порой естественное звучание очень грубо обрывается или даже наказывается. Существует также «воспитательная коробочка» образования – не только музыкального или театрального. Согласимся, что большинство природных звуков можно отнести, скорее, к «некрасивым». Крик, визг, рвота, кашель, писк, кряхтение, сопение, стон, нытьё, гогот, звукоподражание и прочие звуки – это «чернозём», база, основа для творчества организма.

И эту основу убирают воспитанием как из семьи, так и из процесса образования. Если мы возьмём профессионального певца или актёра, которые привыкли к определённой технике звукоизвлечения («культурный звук»), то обращение к природному естественному, «не культурному» звуку будет для них зачастую «сомнительным», а во-вторых, просто недоступным делом. Потому что организм уже «забыл» как быть естественным.

«Будьте как дети» – повторяю я часто эту мысль применительно к звучанию нашей природы. Потому что именно простое малое движение (а звук голоса – это движение), сделанное естественным образом, гораздо быстрее приводит нас к контакту с голосом внутренней сути. То есть биология и трансцендентность ближе друг другу, и это открывает нам большие перспективы для практики.

Биологический уровень звучания вычищает от «ментальных засоров» наше внутреннее пространство. Это баня, бассейн и массаж одновременно: мы очищаемся и обновляемся через простые биологические звучания. Мы открываем для себя честность, искренность, открытость, внутренний покой, чистоту, глубину, ясность. Из этого простого состояния мы иначе видим и слышим мир. Мы можем играть с ним, можем творить и удивляться.

Простые звуки в группе очень быстро создают атмосферу доверия и общности. Ведь биология у всех людей на земле одинаковая, и пока мы не вышли на уровень концепций, менталь-

ных ценностей, установок и правил, мы – человечество – словно дети, можем легко находить общий язык и творить вместе. И это главный подарок голоса: универсальность и единство, стирание социальных барьеров и разговор напрямую от души к душе.

Я уверена, что будущее именно за голосом. Не берусь судить именно о психотерапии, она, скорее всего, тоже сильно трансформируется в ближайшее время. Но многогранные возможности голоса мы ещё не раскрыли. И нас ждёт много интересного с точки зрения саморегуляции, контакта и группового взаимодействия. Как показывает моя практика, звук работает в онлайн-пространстве не менее (а то и более) эффективно, чем в оффлайн. И наши практики группового дарения звука, которые я называю «планетарной терапией», открывают невероятные перспективы для голосовой терапии. И я очень рада, что голос привлекает всё больше специалистов и тех, кто хочет открыть себя голосу своей внутренней сути. Пришло время.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бубер, М. *Я и Ты*. – М.: Penguin, 2023
2. Пирозерская, Н. *От интуиции к знанию: опыт овладения методом научно-педагогической концепции А. В. Яковлева*, СПб, АССПИН, 2009.
3. Плистик, О. *Точка покоя: Интегративная голосовая терапия. Голосовые практики для внутреннего баланса*. Издательские решения по лицензии Ridero, 2023

Голосо-волновая терапия: теория и практика

Юлия Быстрова,

кандидат медицинских наук, психолог, телесно-ориентированный голосовой терапевт, автор метода «Голосо-волновая терапия» и практики «Сердечный тонинг», эксперт по «Волновой йоге», вокалист.

(Санкт-Петербург)

АННОТАЦИЯ

Статья знакомит с методикой голосо-волновой терапии. В ней представлены теоретические обоснования метода, которые позволяют понять, что такое «волновое состояние тела» и почему человеку необходимо взаимодействовать со своим сердцем. Автор делится опытом проведения голосовой практики «Тонинг» в диагностических и терапевтических целях, а также авторской практики «Сердечный тонинг».

Ключевые слова: телесно-ориентированная терапия, голосовые практики, голосо-волновая терапия, волновое состояние, вибрация клеток, тонинг, сердечный тонинг.

Мы живем в удивительное время, когда теоретические расчеты и прогнозы ученых, сделанные несколько десятилетий назад, находят свои научные подтверждения и уже активно используются в различных сферах нашей жизни.

В школьном курсе физики изучаются такие явления, как звуковые, световые и электромагнитные волны, которые наполняют окружающий нас мир. Благодаря высокочувствительным приборам, ученые смогли изучить влияние волн различной природы на организм человека и определить резонансные частоты тканей и органов. Новые направления науки, такие как соноцитология и киматика, позволили нам услышать «звучание» клеток и даже увидеть звук.

Если рассмотреть человеческий организм с физико-биологической точки зрения, то он находится в постоянном «волновом состоянии».

С первых дней своего существования эмбрион человека окружает амниотический пузырь, заполненный жидкостью. С его ростом количество околоплодных вод постепенно увеличивается, обеспечивая плоду очень комфортную, безопасную среду пребывания, обладающую волновыми свойствами. В период, когда эмбрион еще не имеет сформированных органов чувств и мозга, именно эти волновые колебания передают ему первую информацию об окружающем его мире, оставляя о ней память на рецепторном уровне.

«Выйдя на сушу», человек бессознательно продолжает использовать волновые явления в своей жизни: укачивание малыша, катание на качелях, купание во всех вариантах. Маятникообразные движения тела используются людьми в религиозных культах (поклоны, раскачивания тела) и оздоровительных практиках.

В нашем организме существуют триллионы клеток. Каждая из них обладает уникальной природной вибрацией (осцилляцией), формирующейся из осцилляций субклеточных структур. Резонансное слияние вибрации клеток, образующих орган, формирует его резонансную частоту.

С другой стороны, существуют волновые ритмы, связанные с дыханием и пульсацией нашего сердца, циркуляцией биологических жидкостей (кровь, лимфа, ликвор). Сокращение мышц и перистальтика органов также представляют собой волновые движения на системном уровне. Все эти явления находятся в постоянном взаимодействии между собой, обеспечивая процессы жизнедеятельности организма.

Волновое состояние человека подтверждают и инструментальные методы исследования, такие как ЭКГ, ЭЭГ, миография и т. д.

Таким образом, методика «Голосо-волновая терапия» опирается на волновую природу звука (голоса), как физического явления, и понимание того, что организм человека представляет собой «волновую структуру». Методика соединила в себе две практики: «Тонинг» и «Волновую йогу».

Современные условия жизни, прежде всего «акустический хаос»: инфразвуки и высокое «шумовое загрязнение» городов, шумовой фон офисной и домашней бытовой техники, а также частое использование наушников нарушают гармоничное волновое состояние тела человека, приводят к «акустической травме» и накоплению стресса. Различные заболевания, малоподвижный образ жизни также способствуют тому, что клетки теряют свою здоровую вибрацию, «залипают», образуются «холодные зоны», блоки и зажимы.

Упражнения «Волновой йоги» (автор Г. В. Менжинская) позволяют достаточно быстро вернуть телу физиологичное для него волновое состояние. В сочетании с базовыми звуками «У» - «О» - «А» - «Э» - «И» они используются в качестве биодинамической разминки перед голосовыми практиками, чтобы почувствовать тело и заземлиться. «Волновая йога» также учит человека выстраивать взаимодействие со своим сердцем на уровне эмоционального интеллекта.

После того как напряжение на физическом уровне снято, человек переходит к практике «Тонинга». В его основе лежит способность гласных звуков воздействовать на клетки организма по принципу звукового резонанса. Когда тело находится в волновом состоянии, эффективность тонинга значительно увеличивается.

Тонинг стоит за рамками человеческой речи, при этом звук не наделен конкретным смыслом. Вздохи, стоны, «мычание» при ушибе, «мурлыканье» мелодии, плач ребенка также можно считать упрощенными формами тонинга. Однако, изначально практика «Тонинг» подразумевает использование именно гласных звуков или базового звучания с закрытым ртом.

Тонинг может использоваться как с диагностическими, так и терапевтическими целями. С его помощью можно обнаружить, а затем прозвучать и отпустить из тела психосоматические симптомы, накопившиеся негативные эмоции, освободиться от блоков и зажимов. Для терапевтического эффекта необходимо полностью сконцентрироваться в настоящем моменте – «здесь и сейчас», и соединить звук голоса с намерением помочь себе.

Чтобы определить место воздействия, вначале важно провести «Тонинг-диагностику» – прозвучать свое тело звуками на разных высотах, от самых низких до самых высоких. «Проблемное» место в теле (орган, зона) обычно не пропускает звук или он проходит туда с затруднением. Человек очень четко чувствует и характеризует это явление, как «преграда», «блок», «пустота».

После такой диагностики можно переходить к терапевтическому тонированию. В то место, которое нуждается в коррекции или восстановлении, с целительным намерением направляется соответствующий гласный звук. В процессе тонинга человек осознанно «разворачивает» этот звук, позволяет ему окрепнуть и заполнить все «проблемное» пространство.

Таким образом, в большей или меньшей степени происходит своеобразный вибро-акустический массаж всего тела. Вибрации собственного голоса человека являются для него наиболее полезными. Именно этот звук быстрее всего «пробуждает» и «оживляет» тело, вступая в резонанс с вибрацией органов и тканей. Звук голоса, соединенный с целительным намерением, постепенно проникает глубже, воздействуя на клетки и постепенно восстанавливает их здоровую вибрацию.

В разных голосовых практиках каждому органу присваивается свой звук или слог, но во всех системах базовые гласные направляются приблизительно в одни и те же части тела.

В методике «Голосо-волновой терапии» используется практика прозвучивания тела по пяти зонам базовыми звуками: «У» - «О» - «А» - «Э» - «И». Это связано с тем, что именно эти пять гласных звуков присутствуют во многих алфавитах мира. Если идти снизу вверх, то получается:

У-У-У – направляется в нижнюю часть тела ниже пупка, включая обе ноги. Оказывает влияние на половую систему (матка, яичники у женщин, простата у мужчин), анус, улучшает состояние при геморрое. Также используется при работе с нижними конечностями. Считается, что звук связан с нижними центрами и эффективен для «заземления», «входа» в чувствование своего тела.

О-О-О – направляется в середину живота, зону солнечного сплетения. Он влияет на желудочно-кишечный тракт (в том числе печень, желчный пузырь), улучшает пищеварение. Звук помогает лучше проявить себя в мире в физическом плане: это не просто «Я хочу», а «Я могу!». Он также оказывает помощь в укреплении и защите собственных границ.

А-А-А – направляется в зону груди, сердечный центр. Он способствует нормализации функции легких, сердечно-сосудистой деятельности, снимает приступ панической атаки. Звук помогает открытию Сердца человека, пробуждению чувств Любви, Благодарности, Принятия, Прощения, выстраиванию сердечных взаимоотношений с окружающими людьми и вообще с миром.

Э-Э-Э – направляется в зону горла, шеи, лица до верхних скул. Он благотворно воздействует на щитовидную железу, голосовые связки. Позволяет освободиться от челюстного зажима (блока). Звук помогает нашему проявлению в этом мире голосом. «Расширяет горизонты» в межличностных коммуникациях.

И-И-И – направляется в зону между глазами, макушку и устремляется ввысь над головой. В физическом плане звук воздействует на глаза, помогает уменьшать головную боль. В тонком плане разрушает вредные вибрации, воздействующие на человека, способствует развитию интуиции, пробуждению наивысшей степени осознанности человека.

Однако, необходимо учитывать индивидуальные особенности восприятия человека. Если в процессе тонирования появляется потребность изменить звук и направить в нижнюю часть туловища, например, звук «И» или «А», всегда следует идти за ощущениями и потребностями своего тела.

Никола Тесла очень точно отметил, что «биение сердца человека – часть симфонии на Земле». Одной из базовых практик «Голосо-волновой терапии» является «Сердечный тонинг». Она помогает человеку научиться осознанно звучать через сердце.

Человеческое сердце начинает формироваться и биться в зародыше на третьей неделе еще до появления мозга (6—7 неделя). Оно делает 100 000 ударов в день и примерно 40 миллионов ударов в год. Сердце также относится учёными к категории гормональных желез, так как в нем вырабатываются предсердный пептид, катехоламины и окситоцин («гормон любви»).

Сердце человека имеет сложную нервную систему, способную запоминать и хранить информацию. В нем насчитывается более 40 000 нейронов, которые составляют около 60% всех клеток сердца. Благодаря системе нервных ганглиев, они постоянно взаимодействуют с головным мозгом.

Сердце излучает мощную электромагнитную энергию, формируя вокруг человека самое большое энергетическое поле диаметром 2,5—3 метра. По форме оно представляет собой тороидальное поле, ось которого проходит через самый центр сердца.

Ученые из Института Математики Сердца (Heart Math Institute) считают, что сердце – самый мощный биологический маятник в теле. Его поле действует как несущая волна для информации, посылающей синхронизирующий сигнал всему телу. Пульсирующие волны энергии, распространяясь из сердца, взаимодействуют со всеми органами и биологическими системами.

Сердце можно сравнить с «Божественным камертоном», при обращении к которому в молитве или медитации развивается чувствительность к «голосу сердца».

В ходе практики «Сердечный тонинг» человек вначале представляет свое физическое сердце. Мягко положив руки на грудь, старается почувствовать его биение. Слушая сердце, взаимодействуя с ним, человек внутренним слухом «обретает» его звучание. Затем позволяет этому звуку проявиться с помощью голоса, вначале потихонечку, с закрытым ртом, звуча «М». После того как звук окрепнет, и в нем почувствуется сердечная пульсация, его можно перевести в гласный звук «А», или продолжить звучание с закрытым ртом.

Если сразу не удастся «услышать и воспроизвести» звучание сердца, звук физического голоса мягко направляется в сердечную зону. С помощью намерения его звучание синхронизируется с частотой сокращений сердца. В обоих случаях в ходе практики звук голоса приобретает определенную пульсацию, совпадающую с биением сердца.

Далее «сердечный звук», наполненный самой физиологичной для нас вибрацией, направляется в тот орган или часть тела, которые нуждаются в восстановлении. Из опыта применения данной практики воздействие такого звука оказывается более сильным, чем при простом тонировании.

Важно отметить, если у человека нет определенного симптома или запроса, то можно просто «позвучать Сердцем» для себя. Осознанное «сердечное звучание» соединяет воедино Разум, Сердце и Тело. Синергия голоса и пульсации сердца создает резонанс не только в физическом теле, но и энергетическом поле человека, поэтому с его помощью можно корректировать проблемы и духовного плана.

Практики «Голосо-волновой терапии» телесно ориентированы. С их помощью можно «прозвучать» психосоматические симптомы и отпустить из тела отрицательные эмоции, установить баланс между внешним и внутренним мирами. Они эффективны как для индивидуальной сессии, так и работы с небольшой учебно-терапевтической группой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волчек О. Д., Алексина Л. А. *Использование вибрации и виброакустики в медицине // Ученые записки СПбГМУ им. акад. И. П. Павлова. 2011. Т. XVIII, №1. С. 12—21.*
2. *Голдмен Д. Целительные звуки: пер. с англ. М.: София, 2003.*
3. Лесовик В. С., Першина И. Л. *Медицинский аспект архитектурной геоники – влияние звуков на человека // Вестник физиотерапии и курортологии. 2017. Т. 23, №4. С. 58—63.*
4. Менжинская Г. *Ключи сердца к трансформации человека. М.: Вариант, 2023.*
5. *Новая наука – соноцитология // Наука и жизнь. 2004. №9. Электрон. версия. URL: <https://www.nkj.ru/archive/articles/1871/> (дата обращения: 15.09.2023).*

Концепция памяти в ресурсной терапии и место голосотерапии в этой методологии

Наталья Коваленко,

д-р псих. наук, профессор, декан факультета психологии
Балтийского гуманитарного института,
председатель Ассоциации развития
перинатальной психологии и медицины,
автор метода ресурсной терапии и голосотерапии.
(Санкт-Петербург)

АННОТАЦИЯ

В статье предлагается совершить краткий экскурс к истокам темы концепции памяти в ресурсной терапии и голосотерапии. Приводятся примеры авторских исследований в области перинатальной психологии. Автор подчёркивает мысль о том, что на всех этапах формирования всех слоёв памяти важнейшую роль играет эмоциональное, голосовое, речевое оформление взаимосвязей в семье. Эти взаимосвязи становятся базой для развития ресурсов человека, так как его подсознание хранит весь опыт от памяти предков до собственного взросления.

Ключевые слова: *память, голос, родовый транс, голосение, подсознание, травма, инстинкты*

Концепция памяти складывалась и вынашивалась в ресурсной терапии около 20 лет. За это время были исследованы устоявшиеся модели памяти в психоанализе, гештальт-терапии, в современной школе российской психологии и психофизиологии, нейрофизиологии. На мой взгляд, концепция памяти человека в российской науке всегда отличалась своей глубиной, многомерностью и связью с физиологией мозга и нервной системы.

Мне посчастливилось встречаться с Бехтеревой Натальей Петровной, когда Институт Мозга (Санкт-Петербург) переживал свой расцвет. Натальей Петровной делались важные выводы по поводу взаимосвязей мозга с другими функциями человека. Она проявила большой интерес к моей докторской диссертации и дала положительный отзыв на исследования и монографию. Мы говорили с ней о трудностях научного изложения результатов, полученных в экспериментах, и о необходимости поиска возможности разъяснения современным ученым особые психофизиологические феномены, которые нам удалось зафиксировать в перинатальной психологии, о которой тогда еще и говорить было невозможно (не было специалистов в этой области). Мы говорили о родовом транс, этой темой занимался сотрудник Института Мозга – Спивак Д. Л., а у меня также были интересные наблюдения по этому поводу. [1]

Спивак Д. Л. предложил назвать родовые транс «измененным состоянием сознания», потому как они еще в то время не могли быть описаны с точки зрения физиологии и психиатрии, но было ясно, что эти состояния не относились к патологии, а были связаны с индивидуальными перегрузками и особенностями психики в предродовом и родовом периоде (иногда и в послеродовом периоде). [5]

Интересно то, что в таком состоянии женщины иногда самопроизвольно начинали звучать, петь, и чем больше они погружались в звучание, тем легче они переносили боль и страдания. Если их начинали выводить из этого состояния (с помощью лекарств, диалога, манипуляций), они быстрее переходили из пограничного заторможенного состояния в сверх-

напряженное, возбужденное и не могли адекватно переносить боль, переходили на крик, вопль или иногда теряли сознание.

Наталья Петровна Бехтерева с интересом наблюдала за этими исследованиями, сама как исследователь обобщала свой клинический опыт, связанный с переживанием трансовых, измененных состояний сознания. В этот период она пришла к серьезным изменениям в своем мировоззрении и приняла такую глобальную философскую категорию как Бог и связь его с человеческой природой. Ей было не чуждо обсуждать пограничные состояния сознания и искать причины нарушения работы мозга в связи с травмой, психотравмой. В моей монографии ее заинтересовали исследования сновидений у беременных как диагностического материала, и особенно ей была интересна тема родового голоса. Она удивилась, что мы этим занимаемся и пообещала поддерживать нашу работу. Это было в 2003 году.

Сейчас мои методики используются в разных городах России, и работа с голосом применяется как часть ресурсной терапии.

Чтобы описать то, что удалось отследить в практике сопровождения беременности и родов, пришлось интегрировать многие теоретические и практические модели: психоанализ, гештальт-терапию, психосинтез, аналитическую психологию, трансперсональную и экзистенциальную психологии. Это важно, чтобы прийти к интегративной модели психофизиологии человека, которая может описать те сложные процессы и перестройки, которые переживает женщина, когда становится матерью (а мужчина отцом). Совершенно по-новому стали звучать такие темы как трансы, доминанта, инстинкты, сознание, подсознание. Открылись особые проходы в понимании единства психики и физиологии. При этом ведущей функцией все же выступала психика.

Так что же такое подсознание?

С точки зрения Ресурсной терапии (психотерапии) подсознание запечатлевает все события, которые проживает человек в процессе жизни. Инстинктивные ресурсы, помогающие выживать интегрируют все силы, которые свойственны всем живым существам, человеку в том числе. Инстинктивно все живые существа издадут звуки, а способность человека издавать звуки, голосить, петь и воспроизводить речь – высшее достижение природы человека. Изучением подсознания занимались многие известные психологи, но всегда натыкались на непреодолимую преграду, связанную с категорически отличным содержанием сознания и подсознания. Сознание управляет логикой и интеллектуальным опытом, опирается на концептуальные конструкции, а подсознание использует логические связи, но фрагменты памяти в нем могут существовать разобщенно, свободно, алогично. Это мы видим во снах, как разные сюжеты из памяти перемешиваются со спонтанными образами (хотя они не спонтанны, а тоже связаны с событиями нашей жизни, но во сне активизируются самопроизвольно).

В своих исследованиях я уделила много времени сновидениям. Во сне мы так- же можем издавать звук: громко дышать, храпеть, покрикивать, говорить, даже петь. Это проявление работы подсознательного слоя психики. И здесь не работает наша логика, все переживания сами собой проявляются во сне, и наши инстинкты могут на это отвечать изменением глубины дыхания и звуками. Это то самое измененное состояние сознания, которое отпускает инстинкты на волю, и они открывают «ящик Пандоры» нашей памяти.

Это к тому, что потребность звучать, издавать звуки имеет инстинктивную природу, это свойственно всем людям, однако у всех разные к этому возможности и способности. Эти способности зависят от степени активности инстинктов, изначальных природных ресурсов и от степени травмированности человека на физиологическом уровне и на уровне психики, эмоций.

Отсюда следует, что голос является механизмом, связывающим нашу физиологическую, инстинктивную, подсознательную природу с сознанием, интеллектом нашего Я. Но глубина, сила, естество звука и голоса зависит именно от глубинной подсознательной природы чело-

века, от мощности накопленных ресурсов в генетической системе. Часто в различных практиках генетическую систему называют «Род», а генетические накопления «Память Рода». Так вот эта память может быть наполнена успехами (отсюда врожденные таланты, способности), а может накопить травматичный опыт, обременяющий и психофизиологию человека, отсюда и наследственные заболевания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.