

**РИТА ЯКОБС**

*Музыкальная терапия*

*Антропософский взгляд*

**Заметки**

**для сознательного образа жизни**

**в здоровье и болезни**

Перевод с немецкого Е.Горловой

## ***Содержание***

РИТА ЯКОБС .....	4
<i>Музыкальная терапия</i> .....	4
<i>Антропософский взгляд</i> .....	4
Некоторые мысли об опыте вслушивания.....	4
Что могут делать звуки? .....	5
Экскурс: кое-что о значении болезни .....	7
Музыка как лечебное средство .....	8
Инструменты.....	9
Ударные инструменты .....	10
Струнные инструменты.....	12
Щипковые инструменты.....	17
Духовые инструменты .....	22
Музыкальная феноменология .....	28
Дыхание — поток жизни человека и музыки .....	30
Пример из практики 1.....	31
Пример из практики 2.....	33
Пример из практики 3.....	36
Музыка как палиативная помощь .....	37
Из практики музыкальной терапии .....	38
Электроакустическое воспроизведение звука .....	39
Обучение музыкальных терапевтов на основе антропософии .....	41
Список литературы.....	43



Рита Якобс родилась в Шверине (Мекленбург) в 1941 году, училась с 1959 по 1963 год в Шверинской консерватории и Дрезденском музыкальном университете, который окончила в 1963 году. С 1969 по 1973 изучала музыкальную терапию в Берлинской музыкальной терапевтической мастерской руководителя практики музыкальной терапии Марии Шюппель в специальных школах и терапевтических отделениях. В 1981 основала KÜNSTLERISCHEN THERAPEUTIKUM HAMBURG, E.V., в котором с 1981 года также проводит комплексные тренинги по музыкальной терапии, ныне школа Анни фон Ланге.

Огромное количество специальной литературы показывает, что музыка как форма терапии была «открыта заново» в последние несколько десятилетий. От прослушивания пластинок и кассет до форм импровизации на ударных инструментах или фортепиано, от «джазовой гимнастики» до музыки для медитации - исследуется степень, в которой музыка может эффективно помочь людям в здоровье и болезни. Оказывается, рациональные точки зрения и/или интеллектуальные соображения не могут достичь сути музыки. Восприятие человеческого образа как совокупности тела, души и духа может быть объединено с ощущением того, что музыка - это не только материя различных высоких частот, но явление, тесно связанное с душой, телом и духом человека.

На основе этого опыта, полученного с помощью заметок Рудольфа Штайнера, примерно с 1920 года антропософские исследователи накопили богатый опыт в систематическом изучении музыки и ее терапевтических возможностях, о чем можно только немного начать разговор в этой небольшой работе. Тем не менее, это может быть подспорьем для тех, кто хочет серьезно и ответственно изучить сущность и эффекты музыкального.

# РИТА ЯКОБС

## *Музыкальная терапия*

### *Антропософский взгляд*

#### *Некоторые мысли об опыте вслушивания*

Ввиду избытка музыки, которую люди могут слушать в любое время дня и ночи с пластинок, кассет, по радио или телевидению, можно подумать, что музыкальный элемент только сейчас полностью открыт для людей! Музыка теперь должна быть доступной не только для обеспеченных слоев населения; вам не обязательно нужен входной билет или музыкальный инструмент, вы можете «брать музыку с собой» бесплатно, например, гуляя по улицам городов, делая покупки, в кабинетах врачей и других местах, открытых для публики. Не следует ли сделать вывод из такого предложения и такого большого спроса, что потребность в музыке и желание слушать безмерно возросли?

Но тогда возникают вопросы: как случилось, что особенно в области так называемой легкой музыки, с появлением и распространением радио, людей настигает захватывающий дух рост производства соответствующих композиций и их умножение? Означает ли, что эта «развлекательная» фоновая музыка стала основой для беседы, который больше не ищет другого фона? Является ли это безобидным (?) заменителем «таблеток счастья» фармацевтической промышленности? Она претендует на то, чтобы рассеять, отвлечь. От кого или от чего хочет отвлечь эта музыка? Кто и что хочет рассеять? Наблюдая за тем, как мы слушаем музыку, мы можем обнаружить, что тот слух, который может стать вслушиванием, все больше теряется в нас, людях? Что происходит со слухом, когда молодые люди, в частности, хотят слушать музыку с громкостью от 100 до 110 дБ (децибел) (предел громкости для уха составляет 130 дБ, громкость уже вредна на уровне 90 дБ), или акустически изолировать себя от окружающей среды с помощью наушников? И как слушают те другие люди, которые идут на концерт или в оперу и раздражаются громовыми аплодисментами и криками браво в финальном аккорде?

Скульптуры Эрнста Барлаха и, особенно, девять фигур деревянной группы «Фриз слушающих (внемлющих)» (см. Рис. 1) ясно отражают то внутреннее отношение, которое присуще слушанию, вслушиванию: бытие в-себе-основанное, всецело-в-себе-бытие, с одной стороны, но, с другой стороны, полная преданность в благоговении к тому, что

должно быть услышано. В пластических работах Барлаха можно увидеть внутреннюю связь человека с божественным и их «диалог».



Рис.1 Эрнст Барлах «Фриз слушающих», дерево, 1930-35 (Музей Э.Барлаха, Гамбург)

Но что насчет нас «сегодняшних» и слушания? Есть много статистических публикаций, согласно которым шум на рабочем месте (от 70 до 120 дБ), шум самолета (от 110 до 120 дБ) и многое другое в один прекрасный день «больше не беспокоит» пострадавших! Но независимо от этого остается реакция физической, в том числе вегетативной нервной системы. Регенерация при часовом шумовом загрязнении 80 дБ занимает два часа! В результате возникает диспропорция между телом, душой и духом. Физическая регенерация также возможна (но мы также знаем о необратимом повреждении слуха, которое является одним из наиболее распространенных профессиональных заболеваний), но что происходит с человеческой душой, которая однажды перестает ощущать фоновый шум как тревожный? И что случилось с душами тех многих, кто ищет такой фоновый шум и поэтому вынужден оставлять радио, кассету или телевизор включенными при работе, чтении, еде, разговоре, потому что они чувствуют себя неловко в тишине, а не в шуме?

### ***Что могут делать звуки?***

Самый известный пример музыки, призванной на помощь, - это Ветхий Завет, 1-я книга Самуила, гл. 16, начиная со стиха 14:

«Когда дух Господень покинул Саула, злой дух, посланный Господом, мучил его,. Слуги сказали Саулу: «Смотри, злой демон мучает тебя». Пусть наш господин только прикажет: ваши слуги готовы искать человека, который умеет играть на лютне. Затем, когда злой дух

сойдет на вас, пусть играет лютия; тогда тебе станет лучше. . . И так, Давид пришел к Саулу и начал свое служение».

Как получается, что музыка так напрямую достигает людей? Каким образом музыка может иметь эффект независимо от уровня образования и влиять на людей независимо от возраста? Даже самые маленькие дети могут быть «полностью ушами», живя в подходящих им, такими ненавязчивых тонах.

Физик Эрнст Хладни (1756 - 1827) сыпал свободно закрепленные плоские пластины песком или пробковым порошком. Если по краю этих пластин проводить скрипичным смычком, в результате, в зависимости от качества тона и высоты тона, появляются самые разнообразные песчаные образования в геометрических узорах или беспорядочные изменения с более шумным тоном.

Это изначально физическое явление, несмотря на его простоту, дает важную информацию не только о высоте, продолжительности, силе звука и так далее. Прежде всего, есть указание на силы, которые могут быть доступны тону, так что даже материя (и не только она!) "приводится им в движение". Работа Хладни, с одной стороны, провозглашает, как тоны могут быть отражены или выражены в материи, с другой стороны, она открывает путь ученым - естествоиспытателям к восприятию эффектов совершенно нематериального искусства, музыки, вплоть до материального уровня. Подобный феномен уже вызывает вопрос: как и где работает музыка? - и, соответственно, требует более широкого и подробного ответа.

Музыка всегда сопровождала человечество, когда радость жизни, но также и печаль, поднимали души в настроение посвящения. Но мы также находим аналог: музыка также использовалась как военная песня, как фоновый шум во время казней и тому подобное, как сегодня может быть пьяный грохот, например, на футбольном поле. Становится ясно: никакое другое искусство не связано так тесно с людьми в столь разных жизненных ситуациях, как музыка. Не должно ли поэтому создаться впечатление, что музыкальное напрямую связано с человеком? Если бы это было так, то из какого «материала» должен быть сделан человек и музыка, чтобы они казались такими переплетенными друг с другом?

Музыка привязана к течению времени. Музыкальное произведение во времени - это «движущиеся противоположности». В музыке есть полярности, такие как тихий - громкий, медленный - быстрый, гармония - дисгармония и так далее, и в ней есть тысячи отклонений, переходов, модуляций. Музыка - это живое движение, и в зависимости от нашей способности ее слушать это означает: позволяя нам войти, она оживляет и двигает нас. Если музыка изначально зависит от воздуха, чтобы ее можно было услышать, она должна коснуться нас, чтобы мы, люди, могли сделать музыку слышимой только в нас, напоминая и оживляя одновременно. Откуда эта музыка, которую мы слышим в себе?

Послушаем внимательно трех уважаемых людей, которые пытались ответить на вопрос о происхождении музыкального. Читателю следует со всей откровенностью проверить правдивость этих слов, а также то, в какой степени эти слова могут в конечном итоге стать его собственной эмпирической реальностью через путь интеллектуального восприятия и подтверждения посредством чувств.

Ямвлих (около 300 г. н.э.): «Прежде чем душа соединилась с земным телом, она прислушивалась к божественной гармонии. И здесь, на земле, она наслаждается теми мелодиями, которые наиболее ясно сохранили след этой божественной гармонии. Затем она вспоминает божественную гармонию, уносится к ней и воссоединяется с ней, насколько это возможно».

Людвиг ван Бетховен Беттине Брентано: «Музыка - это более высокое откровение, чем всякая мудрость и философия. Это единственный невоплощенный вход в высший мир знания, который захватывает людей, но который они не могут понять. Требуется ритм духа, чтобы постичь музыку в ее сущности, он дает намек, вдохновение для небесных наук, а то, что дух чувственно воспринимает, является воплощением духовного знания. Хотя дух живет вокруг нас в воздухе, другое дело – воспринять его; - но чем больше душа черпает из него чувственную пищу, тем более зрелым становится дух для счастливого взаимопонимания с ней. Но мало это осознает; ибо как тысячи женятся по любви, а любовь даже не проявляется в этих тысячах, хотя все они практикуют ремесло любви, так тысячи вступают в отношения с музыкой и все же не получают ее откровения. . . »

Рудольф Штайнер (из: *Das Wesen des Musikalischen*, лекция 3 декабря 1906 г.): «Когда человек освещен светом, на стене образуется тень. Это не настоящий человек. Итак, музыка, которая создается в физическом мире, - это тень, просто тень от гораздо более высокой музыки Дэвахана. Архетип, образец музыки находится в Дэвахане, физическая музыка - только копия духовной реальности».

### ***Экскурс: кое-что о значении болезни***

Достаточно часто мы «игнорируем» все признаки болезни в нашем теле как можно дольше, но при определенных обстоятельствах мы немедленно «сражаемся» с ней всеми возможными и невозможными лекарствами. Многие люди находятся между этими крайностями и считают себя здоровыми до тех пор, пока в их организме ничего не болит, пока тело незаметно «функционирует». Но что такое здоровье и каков его аналог? Что мы делаем со своим телом, душой и духом, когда мы не готовы обращать внимание на причину болезни, когда думаем, что должны бороться с симптомом как с врагом?

«Корни способности быть больным, и стать больным заложены в целостности человеческого существа. В принципе, болезнь - это не то, что просто усиливает

предыдущее ухудшение и, таким образом, входит в нормальное бытие извне или откуда-то, это никогда не что-то, что добавляется к существующему как что-то еще и как таковое, как тревожный момент, который определяют симптомы, и даже в крайних случаях заражения. Болезнь в первую очередь означает достижение, активность, развитие за счет сил и процессов собственного существования. С другой стороны, однако, нельзя делать ошибку, полагая, что то, что видно в патологической картине, до этого момента каким-то образом где-то хранилось. То, что проявляется в процессах, противодействующих здоровому образу жизни, скорее пробуждает возможности для совместной игры тела, души и духа. . . Описание и определение болезни предполагает признание нормального человека во всем его разнообразии как органического существа, которое стало, как постоянно возникающая телесная, душевная, духовная и физическая структура, единое целое, душевно-духовная личность в мире человечества и как звено творения, природы и космоса». (Herbert Sieweke «Gesundheit und Krankheit als Verwirklichungsformen menschlichen Daseins» (Герберт Сивеке «Здоровье и болезнь как формы реализации человеческого существа», Vol. 2 Dörsch 1962, Phil.- Anthropol. Verlag, page 43.)

Различные злоупотребления, начиная с человеческой души и духа, с одной стороны, до и тела с другой стороны, приводят к тому, что в конечном итоге может проявиться как болезнь. Таким образом, добрая судьба, навязывая нам покой тела, помогает нам искать душевный покой, чтобы погрузиться в покой духа для нового, смелого управления жизнью. Эти слова могут показаться святотатством тому, кто испытал невыразимые мучения через боль, особенно у детей. Эти вещи, конечно, не могут быть «поняты», но их можно предвидеть, осознав мысли о реинкарнации, мысли о том, что наша жизнь здесь и сейчас остается не только когда-то прожитой жизнью, . Даже врожденные страдания мы можем научиться принимать в качестве определенного направления для этой жизни. (См. Также Рудольф Штайнер: "Wiederverkörperung", Thementaschenbücher 9, Stuttgart 1982, Verlag Freies Geistesleben)

### ***Музыка как лечебное средство***

Если баланс души помогает нам достичь того, что мы называем «здоровьем», идея достижения баланса посредством музыки может показаться очень очевидной, поскольку музыкальный опыт - это всегда в первую очередь опыт души. Говорили и о полярностях музыки, ее особенности живого изменения и разнообразных переходов. В целом музыкальное произведение обычно представляет собой замкнутый, четко структурированный «организм».

Однако в ослабленном состоянии болезни мы больше не можем легко переносить полноту музыкального. Если музыка, тем не менее, используется в качестве лечебного средства, ее необходимо адаптировать к ослабленному состоянию пациента. Для



музыкально-терапевтической практики это означает более осознанное и, следовательно, более целенаправленное отношение к основным музыкальным элементам и сокращение их, как и инструментов. Это сокращение не обязательно означает «обеднение». Скорее, музыка может действовать как экстракт. В соответствии с разнообразием болезней, с одной стороны, и людьми, которые проходят через них, с другой, необходимо использовать как можно больше различных тщательно отобранных инструментов, чтобы отдать должное индивидуальности пациента и болезни. Поэтому сначала следует попытаться назвать и кратко охарактеризовать большинство инструментов, которые особенно подходят для музыкальной терапии.

### ***Инструменты***

«Если человек хочет иметь объективно музыкальное, ему нужно что-то, чего нет во внешней природе. Внешняя природа не дает ему корреляции с музыкальным, поэтому ему нужны его музыкальные инструменты... Музыкальные инструменты в сущности являются ясным выражением того факта, что музыкальное переживается всем человеком. Духовые инструменты свидетельствуют о том, что музыка переживается человеческой головой. Чтобы то, что переживается грудью, особенно выразилось в руках, для этого живыми свидетелями являются струнные инструменты. Все ударные инструменты или переход от струнных к ударным - доказательство того, что музыку можно почувствовать конечностями. Но все, что связано с выдохом, также имеет гораздо более тесное отношение к мелодии, чем то, что имеет отношение к струнным инструментам, имеющему отношение к гармонии. А то, что связано с ударом, имеет большой внутренний ритм, связанны со всем человеком. И человек - это оркестр». (Из Рудольфа Стинера: «Сущность музыкального и звукового опыта человека», стр. 130 и сл.)

Разнообразие, богатство возможностей, которые может предложить целый оркестр, очевидно. У нас есть не только самые высокие максимумы (флейты пикколо), но и самые низкие, потрясающие минимумы (басовая туба, контрафагот, контрабас). Между ними все высоты звука имеют богатую палитру звуковых цветов. Исторические инструменты по-прежнему обладают очень характерными, часто экстремальными тембрами, поэтому их часто используют в музыкальной терапии, чтобы противодействовать болезни с помощью такого звука. Но их технические требования к игре часто настолько низки по сравнению с обычными оркестровыми инструментами, что их можно без проблем предложить неспециалисту, каковым обычно является пациент. С трудностями, которые он затем должен преодолеть, чтобы произвести относительно удовлетворительный и в то же время стимулирующий звук, можно справиться. Кроме того, нам также нравится использовать инструменты, которые специально созданы для музыкальной и музыкально-терапевтической работы, в первую очередь в лечебном образовании. Они

характеризуются не только легкостью игры, но, прежде всего, новыми впечатляющими звуковыми красками, терапевтическое значение которых можно ощутить непосредственно. Ниже мы также опишем их более подробно. В принципе, однако, читатель должен иметь в виду, что такие описания никоим образом не могут передать какие-либо знания об этих инструментах. Их нужно не просто слышать, не просто играть долго, нужно научиться их любить! Только тогда они открывают нам из себя, где они могут быть полезными. Помимо такого личного опыта, пациенты говорят о том, какие инструменты им подходят, которые создают им трудности, а какие даже невыносимы. В конце концов, это самые четкие указания на то, какие инструменты можно использовать.

### ***Ударные инструменты***

Здесь мы найдем самый богатый выбор различных инструментов. Поэтому мы выберем лишь очень немногие из них и дадим некоторые точки зрения на их терапевтическое использование.

#### **О технике игры:**

На всех ударных инструментах можно управлять руками и кистями в целенаправленном, точном и, в основном, быстром движении. Поэтому они часто доставляют непреодолимые проблемы пациентам с параличом конечностей. Эти инструменты также могут вызывать трудности у пациентов с - по разным причинам - сниженной способностью реагировать. Диапазон игрового процесса здесь также довольно широк и, прежде всего, имеет очень серьезные акустические последствия. Он варьируется в широком диапазоне от деструктивной, пугающей тенденции, например, прорыва мембраны барабана, поломки палочки, до тихой игры.

Чтобы снять напряжение (судороги) и обратить внимание на тоны, мы любим использовать многие ударные инструменты для помощи движению, например, таким образом, чтобы мы стимулировали качание обеими руками и туловищем звучащим **металлическим стержнем**. Эти палочки с их полными, долгими реверберирующими звуками передают в равной мере радость создания музыки и движения. Помимо применения в области мелодии, их также можно успешно использовать индивидуально. Очень хорошо использовать такие **стержни** или **медные трубки**, дающие квинтовые интервалы, когда терапевт либо берет на себя либо основной тон, либо верхний. Сидя напротив, мы играем на этих палочках с раскачиванием обеих рук, как показано выше. После момента удара (соприкосновения), который требует от игрока полной концентрации, возникает процесс разрешения (выдоха). С одной стороны, это воздействие на дыхание, с другой - расслабление, которое пациенты неоднократно описывали как чрезвычайно полезное. Во время этого упражнения мы наблюдаем самые

разные признаки напряжения. Редко встречаются люди, которые могут быстро и хорошо обращаться со звуковыми стержнями и их движением. Но если они справились с ними, то в разных направлениях можно будет увидеть хорошие, долговременные эффекты. На этом этапе мы можем использовать только общие формулировки, потому что эти эффекты не являются первичными, они зависят от общего состояния пациента и, прежде всего, от клинической картины, с которой к нам приходит ищущий исцеления.

**Ксилофон**, как и звуковые стержни, предлагает широкий диапазон хроматической игры. Но как же теперь отличается звучащий тон! Не дряблый, плывущий, грезящий, а трезвый, точечный, сухой звук воздействующий на кости. И именно эту его характеристику мы используем в терапии. В случае пациентов, чья клиническая картина или все психическое состояние выявляет процесс растворения, желательна игра на ксилофоне. Это можно сделать только путем предварительной подготовки и ознакомления с другими инструментами, например с недифференцированными, с плывущим звуком **цимбалами**, высокими металлическими стержнями, низкими звуковыми стержнями, басовыми и, наконец, с глубоким низким ксилофоном. У ксилофона также есть юмористическая сторона, которая, в свою очередь, может быть положительно использована в терапии. Его полный, долгий звук, движение палочек передает в равной мере удовольствие от создания музыки и движения. Помимо применения в области мелодии, отдельные планки можно успешно использовать индивидуально.

**Барабаны и литавры** имеют только один тон, но те, кто с ними работает, не воспринимают их как «однообразные»! Они предлагают не только реализацию безграничного диапазона чисто ритмических возможностей. Для опытного исполнителя у них также есть полный набор динамических ресурсов. Возможности темпа также очень впечатляющие и определяющие. Для того, чтобы игра на барабанах или литаврах была хорошей, то есть в «расслабленном действии», нужно много внимания, много различать и вспоминать (например, в свободной импровизации). А звуковую окраску, обеспечиваемую различными материалами молотка, также можно почувствовать на руках, кистях рук, кончиках пальцев, суставах пальцев, ногтях и т. д. Мы снова и снова видим, как пациенты с удивлением обнаруживают, что игра на барабанах отнюдь не «детская игра», когда человек ставит перед собой определенные цели. Области применения частично вытекают из того, что было описано. Боязливые, робкие люди не любят «бить в барабан». Сначала вы должны укрепить свое мужество с помощью других инструментов. Однако при определенных обстоятельствах вы также можете подойти к нему с помощью барабана, например, с динамически дифференцированной игрой в пути от самого тихого к самому громкому. Однако в большинстве случаев мы используем барабаны или литавры для тех пациентов, которые устали от своей чрезмерной активности, чрезмерного проявления воли, которое может быть неконтролируемым, невоздержанным. Это решается на таком инструменте, но приводит к уравновешенной,

управляемой мыслью игре, встроенной в бодрящий ритм. - Барабаны или литавры предлагают идеальный стимул для общего оживления и радости движения.

**Тарелки и цимбалы** обладают чем-то загадочным в их недифференцированном звучании. При этом благодаря обилию звука они не фиксирующие, а обволакивающие. Они почти императивно бросают вызов динамичной игре, то есть бесконечно тонким вариациям между тройным пианиссимо и ураганным фортиссимо. Ритмика отступает перед такими возможностями.

Тарелки и цимбалы не обязательно должны использоваться попарно! Магия этих инструментов совершенно не проявляется, они почти тривиальны. Но если вы возьмете её одной рукой за кожаный ремешок, чтобы она свободно качалась, и ударите её по краю мягкими войлочными палочками, направляемыми другой рукой, то вы сможете обнаружить различные звуковые варианты, описанные выше! Из них вытекают возможности терапевтического применения. Цимбалы, которые тихими волнами играют над лежащим пациентом, приносят удивительное облегчение и помогают уснуть. Мы также наблюдали спонтанное уменьшение боли в затылке. У пациентов с гипотонией (низким кровяным давлением) и общей слабостью кровообращения крещендо игры на этих инструментах с нарастающей громкостью вызывает оживление; волнообразное нагнетание и увеличение объема звучания и соответствующее уменьшение или замедление может быть очень эффективным при некоторых формах депрессии. Мы были особенно счастливы использовать эти инструменты с детьми, когда была необходима поддержка способности к концентрации и усвоению.

### ***Струнные инструменты***

После нескольких примеров ударных инструментов мы хотим взглянуть на инструменты и их особенности, которые не являются короткозвучающими, но чья длина звука может продолжаться почти бесконечно, и полностью в соответствии с пожеланиями играющего, когда он создает тон смычком. Мы сознательно не хотим принимать во внимание знакомое положение скрипок и альтов между плечом и подбородком, а используем более естественное их расположение, удобно поддерживая их коленями, потому что так можно играть на разнообразны инструментах, которые есть в этой группе.

**Струнный псалтырь** (см. Рис. 2) в его современном виде - является вновь изобретенным инструментом, хотя его название восходит к Средневековью (Псалтырь). Чувствуется, что остроугольная, устремленная треугольная форма значима своей тембровым своеобразием. Струны расположены таким образом, что смычок можно использовать как в диатонических, так и в хроматических последовательностях тонов, так что этот инструмент, построенный как сопрано, альт, тенор и бас, может воспроизводить

отдельную мелодию. Его почти сферический и чувствительный звук, богатый обертонами, обладает исключительным качеством света - безусловно, благодаря форме. Эта светоносная чувствительность также открывает возможности в терапии: люди, чья флегма стала болезненной, чьи метаболические силы определяют их бытие и разрастаются, часто являются нуждающимися в этих звуках. Их повседневное внимание всецело сосредоточено на интересе к их собственным внутренним процессам: они любят есть, спать или «дремать» слишком много быть в себе, с умеренным любопытством следят за малейшей реакцией организма, которая, возможно, могла бы свидетельствовать о болезни. Такие люди обычно не приходят на терапию только из-за этой основной проблемы, но именно она определяет путь к улучшению общей ситуации. В таких случаях тоны струнного псалтыря предлагают сильно подчеркнутую возможность контрастной терапии, уводящей от метаболического интереса к телу, сенсбилизацию и, таким образом, укрепление нервно-чувственного и сознательного полюса. (Однако из этого не следует делать вывод, что терапия может использовать только один инструмент! Может случиться так, что вначале пациент может выдержать только один тон инструмента, который действительно важен для его проблемы!)



Рис.2 Струнный псалтырь

На практике заметно, насколько мало можно использовать струнный псалтырь у взрослых и у детей с поведенческими расстройствами. Из-за чрезмерной стимуляции чувств различными способами, из-за стресса жизни в большом городе и многого другого, люди, живущие сегодня, настолько перегружены в нервно-сенсорной области, что нервные расстройства являются правилом и часто приводят к чрезмерному разрастанию и

угнетению вышеописанных описанные метаболических процессов. В результате, использование струнного псалтыря обычно исключается. Однако и здесь нужно учитывать, что псалтырь настроен на разную высоту. Вот почему нам не нужно ассоциировать его только с «пронзительными» или «высокими нотами», когда мы думаем о струнном псалтире. Если, например, мы дадим пациенту теноровый псалтырь и попросим его сыграть на нем низкую ноту, например, как ноту органа под двигающуюся над ним музыку, то нежные, светлые тона могут дать очень впечатляющие терапевтические результаты.

Стимулирующую высокострунную терапию можно довести до крайности, если мы работаем двумя смычками справа и слева, например, берем правым смычком - тон H, а левым смычком – a1s так, что создается плавающий тон. Создаваемые таким образом мелодии с плавающим тоном - которые трудно переносятся для здоровых людей - особенно эффективны при серьезных нарушениях слуха, даже для глухих! Остатки слуха "вызываются" в прямом смысле этого слова. Оториноларинголог, присутствовавший на такой терапии, выразил убеждение, что эти вибрации действительно могут массировать рубцы в ухе.

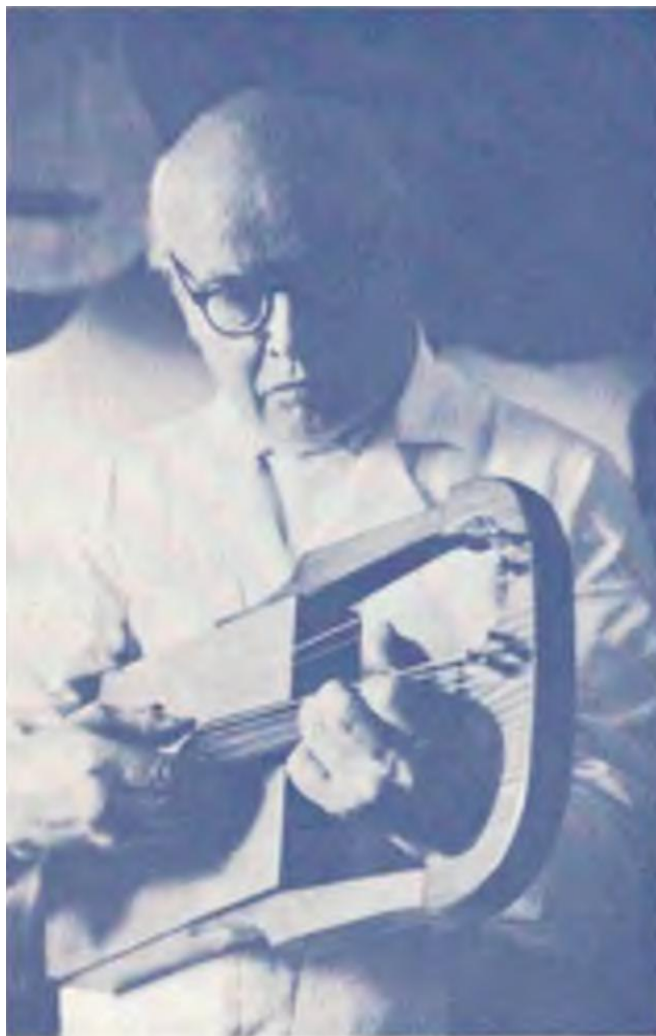
Если у нас есть инструмент, более ориентированный на свет, такой, как струнный псалтырь, то далее мы должны рассказать об инструментах, ориентированных на теплоту и глубину, таких, как теноровая и виолончельная кротта (см. Рис. 4 и 5).

Мы обязаны нюрнбергскому мастеру-скрипачу Карлу Вайдлеру созданием этого древнего по своему происхождению инструмента, и приводим его собственное высказывание:

**Кротта** (Hrotta, Crotta, Crwth, Crewth, Crooth, Crowd, Crout, Crioth) - кельтский музыкальный инструмент. Первые литературные свидетельства существования кротты относятся к I веку до нашей эры, это записи Диодора Сицилийского об инструментах, сопровождающих кельтских бардов. На миниатюрах Библии Карла Лысого эпохи Каролингов, хранящейся сейчас в Национальной библиотеке в Париже, изображен музыкант царя Давида, играющий на кротте. Он ударяет по струнам правой рукой, а левой держится за гриф. После введения смычка струны начали раскрашивать. В XI веке Константин Африканский рекомендует слушать такие инструменты, как колокольчик, скрипка и ротту, для лечения болезней, а поэт Ульрих фон Эшенбах говорит, что они «нежны на слух». Для ритуальной музыки, бардов и менестрелей у кротты было две бурдонных струны в дополнение к четырем струнам для пальцев. Любой, кто слышит кельтскую мелодию «Зов мертвых» на кротте, может почувствовать магическое воздействие звука этих инструментов на слушателей. Психологический эффект звука кротты обусловлен особым способом воспроизведения звука на этом инструменте. У него нет душки, зажатой между верхней и нижней декой, как у скрипок, фиделей и гамбы, но его подставка стоит так, чтобы одна нога стояла наверху, а другая – через звуковое

отверстие в деке упирается в нижнюю, так что обе мембраны вибрируют одинаково. Звук идет изнутри и глубже проникает в слушателя. Он звучит даже в больших помещениях. Кротта вымерла в 19 веке. Один экземпляр до сих пор находится в Музее Виктории и Альберта (в Лондоне).»

Рис.3 Карл Вайдлер и историческая кротта



В основном мы используем тенор-кротту (рис. 5), инструмент, близкий виолончели, который своим теплым, обволакивающим тоном оказывает на пациента поразительное положительное воздействие. Во время игры инструмент держат между коленями и играют смычком в правой руке. У большинства людей мы любим держать правую руку и направлять ее так, чтобы играющий не стеснялся и не напрягался из-за незнакомой деятельности, а скорее поглаживал, но мог предоставить себя руководству терапевта до такой степени, чтобы быть в значительной степени расслабленным. Таким образом можно практиковать расслабление. Это расслабление также сильно поддерживается мягким, обволакивающим тоном кротты. Это отчетливо ощущается пациентом и впоследствии повторяется. Струны, настроенные на квинту, допускают множество возможных вариантов применения, поэтому левой руке длительное время не требуется прилагать усилия для изменения тонов, но она может спокойно отдыхать на инструменте.



Рис.4 Виолончельная кротта

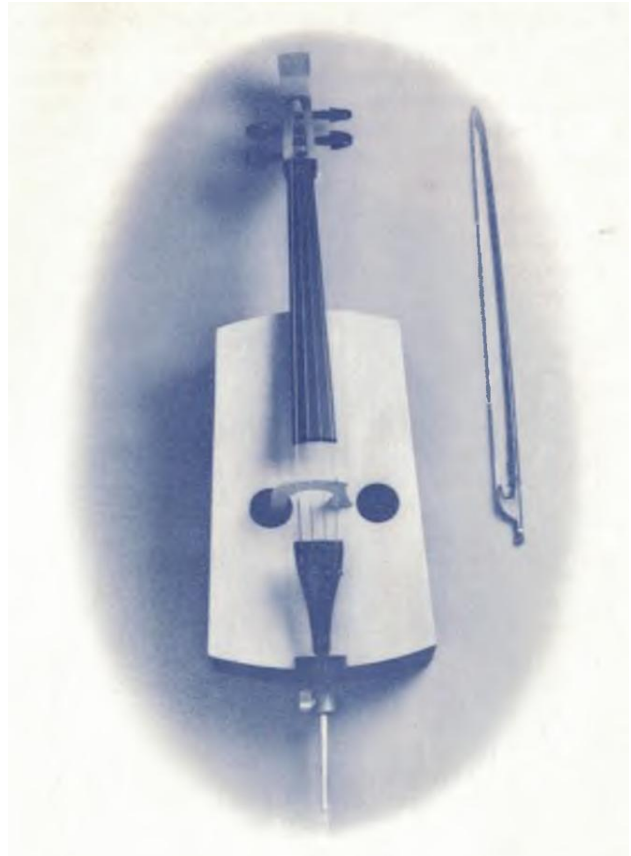


Рис.5 Тенор-кротта

Сильная связь с теплом часто влияет на физиологию играющего настолько ярко, что высказывания типа «Я чувствую себя так, как будто я закутан в согревающую куртку ... Я чувствую себя так, как будто меня укрывает большой колокол ...» не являются редкостью. Игра сначала согревает руки и ноги, а потом и всего человека. Кротта становится аккомпанирующим инструментом, который поддерживает гармонию, когда пациенту поют знакомые песни. Если он достаточно подготовлен, он также может изменять тон левой рукой в таком песенном сопровождении в некоторых упражнениях. Таким образом, в расслабленных сновидениях возникают определенные акценты сознания.

Изобретательности терапевта при работе с этим инструментом нет предела, и его можно целенаправленно использовать для решения конкретной проблемы заболевания. Но это также может быть ценным подспорьем при диагностике; например, характер и продолжительность напряженного спазма и наблюдение за дыханием пациента также могут быть очень информативными для лечащего врача.



Особенно заметные эффекты мы испытали при использовании этого инструмента для вибрационной терапии. Для этого его помещают под большую часть тела или на нее, например, на руку, парализованную в результате инсульта, или на бедро, которое болезненно из-за остеоартрита. Мы наблюдали внезапное и, в конечном итоге, стойкое улучшение симптомов паралича, нарушений кровообращения, артрозов, лимфатической перегрузки и различных нарушений восприятия тела.

Особенно впечатляюще больные люди ощущают такую эффективность, когда инструмент кладут им под ноги. Прежде всего, можно заметить, что многие здоровые люди часто имеют холодные ноги. Если вы спросите их, теплые или холодные у них ноги, может случиться так, что они станут щупать ступни, чтобы ответить на вопрос. Это показывает, по крайней мере, плохое восприятие собственного тела. У больных людей эта неспособность к восприятию может быть усугублена по разным причинам. Соответствующие симптомы наблюдаются у психических или у лечебно-педагогических больных. Усиленное восприятие тела, исходящее от подошв ног, может принести серьезное улучшение общего состояния. Эти решающие, но, тем не менее, вполне общие формулировки вспомогательных средств можно, по крайней мере, понять как идею, если подумать о многих возможностях терапевтических вспомогательных средств через рефлекторные зоны стопы. Вибрация с глубокими тонами кротты вначале обычно согревает и бодрит ступни и - когда ощущения поднимаются вверх – ноги и живот. Это можно почувствовать в животе. Однако следует предпринимать эту меру только с уверенностью в оценке воздействия, потому что, сколь бы полезными ни были такие возможности, они также могут - если они будут выполнены в неправильной ситуации - иметь ужасные последствия! Потому что, как есть люди с ухудшенным восприятием тела, есть, конечно, и те люди, которые - опять же из-за патологического состояния - чрезмерно чувствительны в своем физическом и/или ментальном восприятии. Таким образом, для того, чтобы правильно дозировать вибрацию звуков под ногами, нужен ценный опыт терапевта, с одной стороны, и постоянно ведущийся диалог с больным, с другой. При выполнении игры нужно обращать внимание на спокойный глубокий вдох. В других случаях, однако, может быть более правильным тихо напевать песню под аккомпанемент тихих басовых нот на тенор-кротте. Совершенно другой вариант (потому что для совершенно другого больного человека) - это ритмически сильно акцентированная энергичная игра, смешанная с паузами пробуждающими сознание.

### ***Щипковые инструменты***

В струнных инструментах у нас есть возможность использовать длительные звуки смычка, одновременно более спокойные и, несмотря на порой быстро следующие звуки, всегда устойчивые, но с помощью «щипковых» струнных инструментов мы можем войти в

совершенно новый, столь же обширный музыкальный ландшафт. Тембры лир, арф и кантеле, которые будут описаны ниже, так же, как и тона ударных инструментов, точны и быстро затухают, более или менее заполняют пространство, но, тем не менее, они несопоставимы с ударными. «Материал», в царстве которого они звучат, тоньше и напрямую достигает человеческой сферы, в которой прежде всего выражается душа. Магия этих инструментов, а также их внешние технические возможности заключаются в мелодике и гармонии. Мы хотим более подробно описать те инструменты, с которыми мы прошли многолетний опыт музыкальной терапии.

**Детская арфа Корой (Choroi)**(рис. 6) предназначена для очень маленьких детей в возрасте до 5 лет. Их привлекательная форма, их легкость соответствует этому возрасту. Кроме того, это, прежде всего, чрезвычайно тонкий, тихий тон, настройка семи струн в древней пентатонике (d 'e' g 'a' h 'd "e"). Мы часто видели, как здоровые дети и дети с ограниченными возможностями проявляли сильную положительную реакцию на этот инструмент. Такие реакции почти всегда идут в сторону сильно концентрированного спокойствия и обращения к звукам. Уникальный характер этого инструмента, который так четко адаптирован к музыкальным потребностям маленького ребенка, не должен мешать вам использовать его в терапевтических целях у взрослых! В настоящее время имеется положительный опыт лечения психосоматических или психических заболеваний у взрослых, а также некоторых форм сердечных заболеваний. Для некоторых пациентов даже самый тщательный выбор музыки и инструментов часто оказывается «слишком громким». Детская арфа может служить успокаивающим и снотворным средством. Детская арфа - не только из-за ее нежных тонов, но, конечно, также из-за пентатонической настройки, которая совсем не дает чувства диссонанса (хотя в пентатонике можно найти «диссонирующие» интервалы, такие как секунда или септима) - исключительно гармонический и гармонизирующий инструмент.

Нам нравится настраивать **бурдон-лиру Корой** (рис.6) с ее многочисленными струнами на трезвучия, например, один инструмент - d, fis, a; другой - a, cis, e; третий - g, b, d. (Некоторые тоны нужно удвоить, другие даже на октаву, заполнив так примерно на две октавы). Таким образом, мы получаем гармонические элементы тоники, доминанты и субдоминанты, то есть звуковую основу возможности аккомпанемента для и без того весьма сложных мелодических форм. В результате эти инструменты отлично подходят для групповой музыкальной терапии, а также для индивидуальной музыкальной терапии. Даже с очень слабыми пациентами мы испытываем явную радость от создания музыки на этих инструментах, когда они понимают, насколько они могут окунуть спетую или исполняемую мелодию красочной пеленой гармонии на бурдон-лире, не прилагая особых усилий. (Инструмент держится левой рукой, правой, указательным, средним, безымянным или мизинцем поглаживая все струны по направлению к корпусу или от него большим пальцем. Кроме того, рука, в которой находится инструмент, также может

перемещать его в вибрирующем пространстве, что усиливает богатство звука и удовлетворяет радость музыкального движения в такте.)



Рис.6 Слева направо: бурдон-лира Корой, детская арфа Корой, Кантеле.

Важный социальный элемент в музыке - играть в нужное время и, прежде всего, молчать в нужное время. Это не только легко практиковать с такими инструментами (в индивидуальной музыкальной терапии с терапевтом и пациентом, в групповой музыкальной терапии с несколькими участниками), но также предлагает терапевтам в качестве наблюдателей диагностические возможности. Здесь обнаруживаются различные игровые движения музыкантов: либо все струны рвутся ногтями с резким шумом, либо только четыре или пять струн воспроизводятся с еле слышимым тоном, и это всего лишь две крайности. Полный, богатый аккорд из восходящих трех звуков, сыгранных на средней громкости, или, например, нежно сыгранный вниз (большим пальцем), в свою очередь, может быть сильной поддержкой и стимулом для глубины дыхания.

**Кантеле** (рис. 6) распространено в Финляндии. Там оно может быть большим и иметь много струн. Полнота звучания их очень впечатляет. Для музыкальной терапии мы используем кантеле меньшего размера, например, предлагаемые различными производителями инструментов с количеством струн от 7 до 15. Настроенные на пентатонику или диатонику инструменты требуют наблюдения за индивидуальными

тонами, формированием мелодии. Наблюдая за работой с ним, мы часто сталкиваемся с тем, что пациенты легко могут оказаться в ловушке экспериментов. Поэтому мы часто используем эти инструменты только для подготовки к игре на лире или даем больным, которых смущает многострунная лира.

**Лиру** (см. Рис. 7) стоит обсуждать на позолоченных страницах! Она быстро завоевывает предпочтение в сердце каждого музыкального терапевта, потому что в общении с ней по-своему можно испытать благодатные эффекты, которые почти без исключения испытывают больные и которые затем часто спонтанно выражаются ими. Речь идет о лире, спроектированной и построенной Лотаром Гертнером и Эдмундом Прахтом в 1926 году, во внешнем виде которой многое говорит о гармонии, живущей в тонах. Этот тон представляет собой синтез света и тепла, что физически можно объяснить богатством обертонов и, прежде всего, полутонов (отражение обертонов по Пифагору). Любой, кто умеет их играть, открывает слушателю мир тонко градуированных звуковых качеств! Вот почему она такая выразительная в мелодии, такая многоцветная и полнозвучная в гармонии, ритмически собирающая и оживляющая. В соответствии с присущей инструменту универсальностью терапевт должен использовать это и, таким образом, передать пациенту то, что необходимо в музыкальном плане, в зависимости от его или ее потребностей. Так бывает, что для одних лира может быть нежным, успокаивающим и согревающим инструментом, для других - пробуждением, призывом к действию!

Однако дифференциация тона также требует многого от играющего. Досадно, когда лиру воспринимают или как тонкий инструмент шепота, или когда струны рвутся, как у цитры или подобных инструментов. По-настоящему богатое пианиссимо, а также обволакивающий, но мощный тон могут быть созданы только с помощью участия всего тела. Затрагиваются не только глядящие и прикасающиеся к инструменту кончики пальцев, но и весь человек вовлекается в мощную, но абсолютно расслабленную игру и, прежде всего, максимальную концентрацию! Автор не знает ни одного инструмента, который, как лира, не допускал бы ни секунды невнимательности в звуковом оформлении. Но если исполнители на лире готовы быть полностью сосредоточенными, тогда их способности зачаровывать и захватывать действуют во всей своей полноте, и тогда можно с удивлением ощутить, что вряд ли кто-то проигнорирует это.

Мы часто успешно используем **дискантовую** или **лиру-сопрано** для тех, кто страдает от сильной боли. Высокие ноты, кажется, вытягивают их из той части тела, которая очень хорошо осознает боль. Это позволяет им на некоторое время вздохнуть более свободно и отвлечься от мыслей, которые вызывают боль. Мы играем на этом инструменте для умирающих, потому что он обладает необходимой нежной заботой и прозрачностью, которые ему нужны, чтобы не нарушать обычно трудный процесс умирания, а действительно помочь. Мы также любим использовать лиру сопрано в терапии с детьми



Рис.7 Альтовая лира

или с пациентами, для которых важно иметь дело с высокими нотами. Существует так много разных причин того, что более низкие тоны важны для пациента, а также противоположные, что мы можем здесь только упомянуть этот факт.

Однако инструмент, который мы чаще всего используем в терапии, - это альт-лира (диапазон от E до F"). Мы постоянно находим подтверждение тому, как благодаря инструменту эффективность воспроизводимой на нем музыки выходит за пределы душевной сферы в те сферы, где звуки могут воздействовать на функциональную деятельность органов. Сильные вибрации инструмента передаются играющему таким же образом, как мы предлагали при работе с тенор-кроттой, но генерация звука другая и, таким образом, иная эффективность звука. Таким образом, мы снова оказываемся на границе, когда может помочь только собственный опыт работы с инструментом и звуком.

### ***Духовые инструменты***

Сначала следует отметить, что звукоизвлечение очень отличается. Теперь на первом месте дыхание. Поза, положение рук и пальцев, а также движения языка и губ - это, в конечном счете, только служители процесса дыхания, которые необходимо дифференцировать. Внешне видимое игровое движение оказывает меньшее влияние по сравнению с другими типами инструментов. Эти инструменты наиболее сильно воздействуют на область головы человека. Наиболее ярко это уже чисто визуально демонстрирует флейтист, который держит свой инструмент, как и все остальные духовые, перед грудной клеткой, еще раз воссоздавая руками округлость реберных дуг, и не размахивает инструментом или руками. С духовыми инструментами мы также используем относительно необычные инструменты для терапии, которые, в свою очередь, не должны предъявлять слишком высокие требования к исполнителю.

Так называемая **флейта «Калевала»** (рис. 8) - это обертоновая флейта с севера, состоящая из металлической трубки и деревянного колышка наверху. Воздух вдувается в отверстие между деревянным колышком и находящимся под ним лабиумом (отверстием), прикладывая его к ослабленным, слегка приоткрытым губам. Для получения мягкого и глубокого звука выдыхаемого воздуха не нужно большого усилия. Чем сильнее поток дыхания, тем громче и выше тоны, последовательность тонов подчиняется законам обертонового ряда. Их можно изменить, только закрыв нижний конец трубки указательным пальцем правой руки, играя, таким образом, заставляя звуковые последовательности кружиться и пузыриться с подобными трели движениями пальцев и легко создавать волшебную импровизацию. Для инструмента характерна легкость генерации звука. Его звук чрезвычайно мягкий, ни в коем случае не резко очерченный. В

результате небольшое поверхностное дыхание может постепенно стать больше и глубже. С помощью таких инструментов можно напрямую и успешно справиться даже с проблемами выдоха и спастики.

**Флейта Корой** (рис. 8) в пентатоническом строе звучит очень высоко, а также имеет нежность, мягкость, ровную теплоту и окутывающий тон. Из-за этого, а также из-за своей техники выдувания, он сильно отличается от известной блок-флейты сопрано. Мы редко используем ей в музыкальной терапии для взрослых, но для детей она полезна! Поскольку дети, которые не говорят, слушали на этой флейте определенные мелодии (которые затем также звучали и напевались) очень часто, вскоре они попытались сыграть партии, которые слышали до этого. Это могло произойти только потому, что интенсивное слушание предшествовало игре на диатонической флейте Корой. Поэтому здоровые дети имеют сильный музыкальный стимул играть на таких флейтах. Везде, где мы считали необходимым предлагать флейты Корой при общении со взрослыми, мы делали те же наблюдения: пациенты, несмотря на бодрящий процесс игры на духовых инструментах, активировались более мягко.

**Блок-флейта** - широко используемый и известный инструмент. Многие уже играли на флейте в школе и поэтому могут с ней справиться. Но как это неуместно, чтобы десятилетние и старшие дети играли в школах на маленьких, очень высоких блок-флейтах сопрано (ведь не только человеческий голос, но и в тонах, человек «вырастает» из очень высоких нот к низким!), было бы ошибкой, если бы при целенаправленной терапии предлагали пациенту только тот инструмент, который он знал. Часто именно такая звуковая особенность не идет ему на пользу при его нынешней болезни или проблемной ситуации. В течение многих лет нам приходилось сталкиваться с тем, что высокий регистр, в частности, «раздражает» и дает ощущение, будто сидишь на сырых яйцах. Основываясь на опыте использования струнного псалтыря, мы нашли лишь несколько человек, которым такая стимуляция принесла пользу. Поэтому, когда мы используем блок-флейту в терапии, мы почти исключительно используем тенор (рис. 8), который значительно больше и имеет, соответственно, более темный мягкий тон. Чтобы дополнительно окутать этот тон, мы обычно сопровождаем флейту большим разнообразием струнных инструментов. Духовые инструменты и, следовательно, флейта относятся к группе активирующих, пробуждающих инструментов, которые могут спонтанно влиять на улучшение кровообращения в целом и повышение кровяного давления в частности. Такие эффекты могут быть усилены, если выполняются упражнения, которые пациенту повторяют их на других подходящих инструментах.

Строение **Круммхорна** (рис. 9) родственно блок-флейте. Он относится к тростевым инструментам и был распространен в 16 веке. Это предшественник фагота и гобоя с

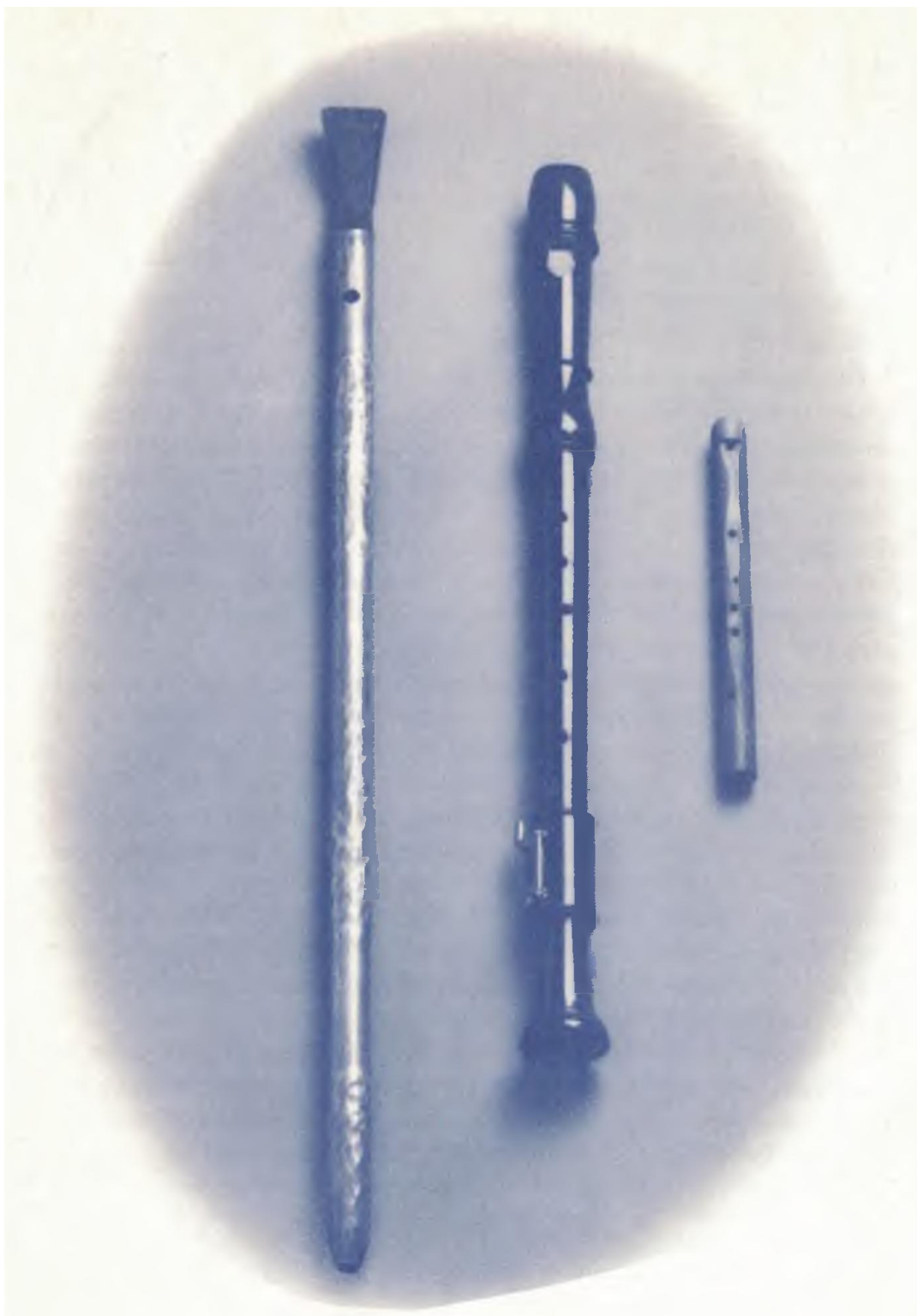


Рис.8 Слева направо: обертоновая флейта-Калевала, блок-флейта-тенор, пентатоническая флейта Корой



диапазоном дуодецимы. Из его механики (сжатый воздух продавливается через тростник) ясно, что издавать звук непросто. Поэтому он - полярность флейты-Калевалы. Чтобы хорошо и правильно дуть в круммхорн, исполнителю нужно много силы, которую можно получить только с помощью глубокого брюшного дыхания. Чтобы добиться этого с пациентом, необходимо тщательное наблюдение и неоднократные ссылки на определенную позу. Поскольку Круммхорн является запруживающим инструментом, также важно обращать внимание на расслабление и выдох оставшегося воздуха во время извлечения звука. Тон этого инструмента чрезвычайно резко очерчен, потому что в нем мало обертонов и определенное количество шума. Таким образом, он может - выражаясь отрицательно - быть «агрессивным», но если вы разделите это прилагательное на «атаковать» и «смешной», вы приблизитесь к сути круммхорна! Потому что мы не обязательно должны видеть его атаку негативной, скорее в смысле вмешательства, которое, однако, может быть значительным. Немаловажен и юмористический образ тона. Настолько, что многие люди начинают непроизвольно смеяться, когда они впервые слышат круммхорн или пробуют его сами. Но если мы хотим связать атаку с антипатией, веселье с симпатией, мы должны сообщить, что нам известны только две реакции людей, которые впервые слышат этот инструмент: они либо находят его отвратительным, либо им он нравится! За многолетнюю практику мы никогда не сталкивались с промежуточными стадиями. К счастью, однако, пациенты, которые иногда не склонны симпатизировать, но все же были внимательны, ощутили высокую терапевтическую ценность этого инструмента и благодаря этому восприятию научились любить его.

Инструменты с тростниковым мундштуком могут вызывать сильное физиологическое воздействие, и, поскольку они очень сильны, очень важно уделять внимание правильной позе для извлечения звука. Если мы уже говорили об активации и повышении артериального давления с помощью флейт, мы должны подчеркнуть это красным, когда думаем о круммхорне. Но дыхание также становится намного сильнее, опускаясь к нижней части живота и к почкам. Так случается, что начинающиеся почечные дисфункции, а также заболевания мочевого пузыря и психосоматические расстройства в этих областях (задержка мочи, ночное недержание мочи) можно успешно вылечить, ежедневно дую в Круммхорн. Нерегулярные нарушения менструального цикла, включая полное отсутствие менструации по разным причинам, могут быть успешно активированы снова в качестве эффективной поддержки в дополнение к медикаментозной терапии. Хорошая помощь Круммхорна заметна при многих психосоматических заболеваниях и некоторых психозах. Здесь мы можем только указать на факт как таковой. Следует снова и снова подчеркнуть, что эти меры необходимо применять осторожно и, прежде всего, имея опыт! И если круммхорн стал для нас большим подспорьем у 20 пациентов с бронхиальной астмой, этот факт все же не дает нам права на единую систему размышлений: бронхиальная астма - круммхорн.



Рис.9 Тростевые инструменты слева направо: Сопрановый пастуший рожок – шалмей, Альтовый кrummhorn, теноровая корнамуза (Dulcain)

Сильное вмешательство круммхорна можно объяснить сильным, физически напряженным выдохом. Звуковое действие как явление должно быть исследовано эмпирически, то есть на основе длительного личного опыта. Но вы очень быстро узнаете качество звука сжимающегося, пробуждающего сознание. Круммхорн может звучать немного громко и резко. Если вы не хотите его заглушить (набивая в раструб кусочек ваты), можно воспользоваться **пастушьим рожком (шалмеем)** (рис.9). Имея другую форму, он имеет тот же принцип звукоизвлечения, как и **корнамуза** (рис. 9). Однако благодаря закрытой форме на конце трубы она намного мягче и теплее. Таким образом, она кажется особенно полезной в качестве глубокого инструмента рядом с более высоким круммхорном. Тенденции в терапевтической пригодности этих последних названных инструментов в основном вытекают из того, что было сказано выше о круммхорне.

**Фортепиано** - это инструмент, который является наиболее «безличным», начиная с клавиатуры и заканчивая механикой и звукоизвлечением. Исполнитель может воспроизводить звуки только на расстоянии и в полной зависимости от качества инструмента. Но этот факт, который сам по себе воспринимается как недостаток, может быть преимуществом в музыкальной терапии. Особенно среди взрослых иногда можно увидеть, что есть люди с таким количеством запретов и страхов перед собственной музыкальной неспособностью, что они не решаются играть на всех инструментах, описанных заранее. Тогда пианино может быть компромиссом, потому что он чувствует: мне просто нужно нажать клавишу, нота определенно прозвучит, и поэтому она будет правильной, а не расстроенной. Другими преимуществами фортепиано являются, конечно же, уникальный диапазон семь с половиной октав, который не может предложить ни один другой инструмент. В дополнение к обилию литературы для фортепиано это приводит к возможности переноса на фортепиано почти всей музыки, которая может быть полезна для людей. Также существует множество возможностей для взаимодействия или для поддержки пациента во время пения. Мы постоянно чувствуем, что пение терапевта под аккомпанемент фортепиано может быть волшебным лекарством, которое побуждает пациента также подпевать.

Итак, мы внезапно достигли обширной области **пения**. Только обученный певец и вокальный терапевт могут рассказать больше о благотворных терапевтических эффектах исцеляющего пения. Каждый мог частично испытать это на себе. Мы только хотим указать на большие диагностические возможности через характер и звучание голоса пациента. В терапии мы часто используем пение и гудение (жужжание), мы используем его осторожно и целенаправленно там, где пение отсутствует во время терапевтического сеанса.

## ***Музыкальная феноменология***

Описанные выше инструменты - это, по общему признанию, впечатляющие - внешние инструменты музыкального терапевта. Но для того, чтобы иметь возможность использовать их осмысленно, необходимы исследования мира музыки, музыкальных феноменов. Это вызывает вопросы о влиянии тона, интервала, мелоса, ритма, гармонии, и это лишь несколько примеров. Вы можете прочитать об этом, но вы узнаете так же мало, как вы узнаете по фотографии о человеке. Музыка не живет вне каждого человеческого существа; она исходит, базируется в человеке. То, что мы извлекаем из себя более или менее виртуозно или даже просто из любви к музыке, - это воспроизведение чего-то большего, что ускользает от повседневного осознания.

Наша музыкальность как минимум «двоякая». Это, безусловно, сумма процессов имитации, обучения и практики, извлеченная из школьных или инструментальных уроков. Но она также постоянно подпитывается тем, что мы слышим каждую ночь, когда наша духовная и душевная часть ускользает от физического и погружается в изначальный Дом музыкального (см. Рудольф Штайнер: «Сущность музыкального». Первая лекция, Кельн, 3 декабря 1906 г. Вторая лекция, Берлин, 12 ноября 1906 г.). Такие вещи можно пережить, и есть возможности сделать их реальными для повседневного сознания. Мы понимаем, что некоторые читатели могут не признавать это предсуществование музыки, потому что они не пережили этот опыт. Но тот факт, что большинство людей больше ничего об этом не знает, но не может быть доказательством того, что это описание неверно. Реальность сможет показать себя тому, кто ее ищет после долгих лет терпеливой практики.

Если музыкальная терапия была бы возможна без музыкальных инструментов, описанных выше (мы должны считать другие, прежде всего технические, инструменты совершенно непригодными, см. «Электроакустическое воспроизведение звука», стр. 43), то только благодаря более глубокому проникновению в музыкальные элементы, что действительно является уникальным в изучении музыкальной терапии. Однако то, что очень уважаемые авторы прекрасно и подробно описали в своих работах (см. ссылки номер 1, 5, 8, 14, 15), может быть воспроизведено здесь абсолютно недостаточно.

При углубленной работе с музыкальными явлениями важно прежде всего почувствовать необходимость разобраться в вопросе, например, в сущности интервала или даже отдельного тона. Если есть такая готовность, то практикующий должен пройти три стадии:

1. Интервал, последовательность тонов или даже только один тон слушается снова и снова в медитативной манере, играется на инструменте, напеваается, поется. Каждый раз практикующий подчиняется эмоциональному содержанию музыкального и сохраняет эти впечатления (если возможно, в письменной форме) для себя. Это следует делать в

течение длительного периода времени (от пяти до десяти минут в день в течение как минимум трех недель).

2. После длительного периода времени, в течение которого велась такая медитативная работа, возобновляется та же задача, что описана в пункте 1 с музыкальными элементами другого рода. Теперь у вас будет опыт того, что вы слышите, воспринимаете музыку по-другому, а не только собственным чувством. Также будет ощущаться определенная объективная ценность. Каждое музыкальное впечатление будет несколько расширяться в своей сущности.

3. Для тех, кто интересуется музыкальной терапией, теперь возникает логическая необходимость сделать следующий шаг. В дальнейшей медитативной работе с выбранными тонами он должен найти ответ: как этот опыт объективности влияет на пациента, который находится в ситуации болезни и, таким образом, имеет измененные возможности восприятия?

Эти шаги необходимы для того, чтобы иметь возможность иметь дело с музыкальными качествами настолько осознанно, чтобы терапевт мог предложить их в качестве помощи, чтобы он мог с чистой совестью нести ответственность за то, что ему кажется необходимым. Таким образом, он также сможет научить пациента переживать больше в собственной игре.

Развитие Рудольфом Штайнером взгляда на тройственную структуру человеческого организма является основой для понимания внутренней связи между телом как инструментом души и различными музыкальными инструментами. Карл Кениг (в сборнике: «Музыка в медицине») разработал на основе этого следующий набросок (см. ниже), который может стать еще одним стимулом для собственного углубленного изучения.

Человек	Пра-феномен музыки	Раскрытие в музыкальном действии	Музыкальные инструменты
Нервно-чувственная организация как главный носитель мысли	мелодия	Пение	Деревянные духовые
Дыхательная и циркуляционная система. Грудь как носитель чувства	Вдох-минор Гармония Выдох-мажор	Инструментальная музыка	Струнные инструменты: скрипка, виолончель, арфа, лира
Организация обмена веществ и конечностей как носитель воли	Ритм и такт	Тон-эвритмия	Медные духовые и ударные

## *Дыхание — поток жизни человека и музыки*

Великие ритмы человека — жизнь - смерть, бодрствование — сон, вдох - выдох. Если человек приходит на Землю, он освобождается от своей духовной Родины и переходит в другую, физическую форму бытия. «Умирая» здесь, он сбрасывает свой непригодный для использования телесный инструмент, возвращается в сверхчувственный мир, обогащенный земным опытом.

Согласно пословице «Сон - младший брат смерти», мы на короткое время покидаем нашу телесную оболочку, чтобы дать ей и нам новое укрепление.

В дыхании есть два вида благодати: вдохнуть воздух,  
освободиться от него; это давит, это освежает;

жизнь так чудесно перемешана.

Вы благодарите Бога, когда он сжимает вас,

и благодарите его, когда он снова отпускает вас.

(Гете: Западно-восточный диван)

Наше дыхание - это та «стрелка чаши весов», которая ясно отражает наши духовные и физические, а также наши физиологические «причины движения». Так устроено, что нет человеческого дыхания, которое было бы похоже на дыхание другого человека, точно так же, как одно человеческое существо не может быть полностью похоже на другое. Почему это так, ясно из библейского стиха из истории творения (Бытие, глава 2, стих 7): «Бог вдохнул дыхание в человека, и человек стал душой живой». Внешне воспринимаемое дыхание и «дыхание души» принадлежат друг к другу, пока мы нуждаемся в нашем земном теле.

Воздух - переносчик света и тепла. Воздух также является переносчиком звука, воспринимаемого ухом. Но тоны также обладают свойствами света и тепла. Исходя из физически измеримых и, следовательно, более легко поддающихся проверке компонентов света и тепла, мы также можем воспринимать те душевные силы, которые мы называем, например, «яркими, сияющими» или «облачными, темными», «горячими» или «теплыми», «прохладными и «ледяными». Такие душевные впечатления мы находим не только в музыкальных произведениях, но и в основных музыкальных элементах, описанных выше, да, даже в отдельных нотах! Это не ущербность, когда практика музыкальной терапии сводится к кажущемуся малым и сознательно отказывается от изобилия музыкального там, где этого требует ситуация играющего или слушающего. Суть кварты или квинты, например, сама по себе может иметь эффект концентрата! Столь же очевидным может быть влияние гармонической последовательности, ритма, мелодии на человеческое дыхание.

«Все исцеление происходит через дыхание» - это слово доктора, естествоиспытателя и философа Парацельса (1493–1541). Что может быть естественнее, чем передать эту мысль музыке и что может инициировать целенаправленный терапевтический процесс через музыку! Подобно тому, как диагност может многое узнать об общем состоянии ума и, при определенных обстоятельствах, о типе заболевания по силе дыхания, по глубине дыхания, так из картины дыхательной природы человека многие опытные музыкальные терапевты могут извлечь терапевтически необходимые способы музыкальной помощи. Таким образом, терапевтическая концепция всегда выходит или вступает на путь ритмической гармонизации или гармонизирующего ритма, и оттуда расставляет необходимые акценты в укреплении «света» нервно-чувственной системы человека, или «согревающей», метаболической системы (конечностей). Насколько далеко может продвинуться работа по восстановлению всего человека, будет заметно по тонким, модифицированным изменениям в дыхательной деятельности. С этой точки зрения музыка и, следовательно, музыкальная терапия всегда неразрывно связаны с процессом дыхания.

### ***Пример из практики 1***

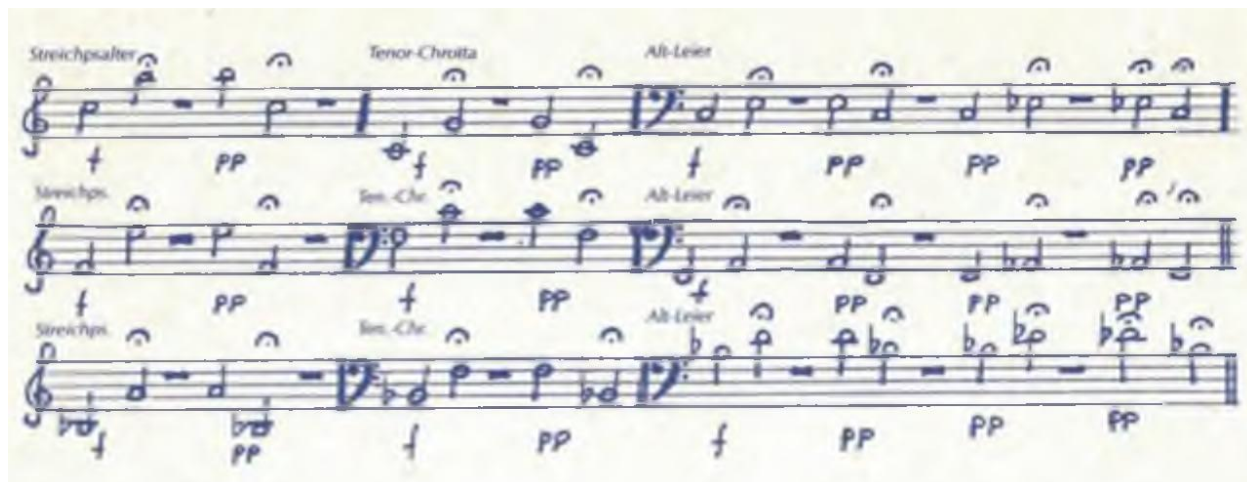
Короткая история о М., мальчике с повреждением мозга, которому в то время было одиннадцать лет. Внешне он был хорошо сложен, тонкого телосложения, светлокожий, с льняного цвета волосами. Его сенсорная активность в отношении зрения и слуха была ненормально преувеличенной. Его речь едва могла быть остановлена; высоким голосом он сопровождал всю свою жизнь, все свои мысли тут же выражались связанными с ними словами, как это иногда делают здоровые малыши. Пульс и дыхательный поток были, в основном, быстрыми, дыхание было слабым и неглубоким. День и ночь не имели для М. значения. Он не знал страха, не боялся темноты. Трогало необычное, искреннее чувство правды, острое чувство справедливости. Его музыкальность была намного выше средней, вероятно, поэтому ему была предписана музыкальная терапия. Цель заключалась в том, чтобы сосредоточить эту блуждающую душу, которая так сильно жила на периферии и так мало сама в себе, на музыке. Желаемые результаты: большая способность отдыхать и спать, углубление дыхания, уменьшение логореи (патологической речевой зависимости).

У него сложились хорошие доверительные отношения с музыкальным терапевтом, так что можно было приступить к следующей конкретной форме работы: М. провели в затемненную комнату, его посадили на стул и полностью укутали теплым одеялом, на голову накинули тонкую, но непрозрачную ткань. Позади него исполнялась музыка, сыгранная одна за другой на псалтыре, тенор-кротте и альтовой лире:

Псалтырь

тенор-хротта

альтовая лира



Сначала М. сопровождал это такими комментариями, как: «Теперь вы играете пронзительную ноту, теперь - кротта... вот лира, я думаю, это хорошо...». С каждым разом он становился тише. Чувствовалось, что он сильнее впитывает в себя эти музыкальные формы, допускает их действие. Затем с него снимали покрывало и ткань (о чем он сожалел!), и мы вместе играли на лире, а я сидела рядом с ним справа, обняла его левой рукой и помогала ему держать тяжелый инструмент и, если было нужно, поддерживала его игру правой рукой. Мы играли песни, которые он знал, которые он играл в мелодии или в гармоническом аккомпанементе, а я аккомпанировала ему на том же инструменте или играла мелодию. Песню, которую мы только что сыграли, затем играли на альтовых крумхорнах, стоя с инструментами лицом друг к другу. Затем М. снова завернули в одеяло и покрывало, а за его спиной я играла спокойную лирную музыку, которая начиналась в мажоре, переходила в минор с изменением метра и мягко заканчивалась. После этого М. Некоторое время сидел, тихо прислушиваясь и молча, а затем обычно глубоко вздохнул. В связи с ситуацией я могла сопровождать мальчика на этой работе только один год, с перерывами на несколько недель. Его учитель мог наблюдать повышенную способность концентрироваться и успокаиваться. Он больше не был самым трудным ребенком в классе. Однажды, когда он пришел ко мне в гости, он сразу же спросил: «А у вас нет здесь одеяла? Тогда ты можешь снова сыграть мне эти звуки. Это очень помогло мне».

Мысли, на которых основана эта терапевтическая концепция, подтверждаются словами Рудольфа Штайнера (из «Звукового опыта человечества», Штутгарт, 7 марта 1923 г., первая лекция):

«Везде вы должны рассматривать термины, которые я использую, только как суррогаты, везде вы обращаетесь к чувствам. Тогда вы можете увидеть, как музыкальный опыт на самом деле стремится вернуть людей к тому, что они потеряли в древние времена. В



древние времена, когда присутствовал опыт септимы, то есть в основном весь опыт звукоряда, в музыкальном событии человек чувствовал себя единым, стоящим на земле существом, и тогда в переживании Септимы он тоже был вне себя. Так он себя чувствовал в мире. Для него музыка была возможностью почувствовать себя в мире. Можно было вообще научить людей религии, обучая их музыке того времени, потому что тогда он сразу понял бы, что через музыку человек связан не только с землей, но и с вселенной. Это осознается все больше и больше. Затем наступил опыт квинты, благодаря которому человек все еще чувствовал связь с тем, что живет в его дыхании. ... Он так это чувствовал... музыкальное вообще не живет во мне, оно живет во вдохах и выдохах. Он всегда мог уйти в этом музыкальном переживании и вернуться к себе. Квинта была чем-то, что понимало вдох и выдох, септима понимала только выдох. Терция дала ему возможность испытать продолжение процесса дыхания вовнутрь".

Терапия, связанная с дыханием, конечно, может быть построена по-другому. Внешний образ поверхностного дыхания вначале говорит только об этом, но не о том, какие терапевтические воздействия должны возникнуть в результате этого. Распространенная ошибка - особенно среди врачей - что музыка в основном помогает вам успокоиться. Терапевтическая концепция также может быть разработана таким образом, чтобы музыка помогала обрести новую душевную активность, и тогда такая деятельность также может охватить волю.

### ***Пример из практики 2***

Вот пример пациентки 59 лет. У нее было легкое ожирение, но кожа дряблая и плохо кровоснабжаемая. Дыхание было поверхностным и почти незаметным. Фигура и конечности были мало сформированы. Ее глубокий голос был тихим и немного хриплым. В большинстве случаев она говорила, только когда ее просили. Г-жа В. жаловалась, прежде всего, на сердечно-сосудистые проблемы и вызванные ими страхи, приступы головокружения и тошноту, хотя ела много и часто. Она слишком много спала, и днем ей было трудно заниматься чем-либо. Результаты медицинского обследования были неубедительны. Она пришла на сеанс музыкальной терапии с доверием, но сложилось впечатление, что все действия с самого начала выполнялись с внутренним вздохом и смирением. Если следовать ее желаниям, которые были негативными из-за ее болезни, то они были бы удовлетворены музыкально, если терапевтический сеанс был бы проведен путем исполнения нескольких мягких музыкальных произведений. Если бы оправдались ее негативные эмоциональные ожидания, то бы вообще не пришлось проходить какую-либо терапию! С одной стороны, у пациентки наблюдались явные симптомы иногда опасных для жизни проявлений, с другой - явные, даже иногда словесные «призывы о помощи» из-за неразрешенных жизненных ситуаций (о которых

здесь нельзя говорить), которые были невыносимы для пациентки. Однако, по ее собственным утверждениям, попытки лечащего врача, психолога и священника поговорить с ней больше не помогли.

Цель музыкальной терапии состояла в том, чтобы стабилизировать психическое состояние пациентки таким образом, чтобы она смогла найти контакт с другими людьми и открываться в разговоре. Было важно укрепить ее собственные силы доверия через обилие музыки, чтобы г-жа В. узнавала все больше и больше, как справляться со своим всеобъемлющим страхом жизни с помощью мужества. Также было важно помочь ей снова увидеть в своем теле друга.

Г-жа В. очень интересовалась музыкой, она сама играла на фортепиано, флейте и лире. Сначала я работала с ней на теноровой кротте, где она играла на инструменте, а я пела под ее аккомпанемент. Примерно через десять минут ее первоначально холодные руки и ноги согрелись. Затем я работала с ней, сидя напротив, с альтовым круммхорном. Поскольку г-жа В. с детства играла на флейте, ей не нужно было много времени, чтобы суметь сыграть мелодию. В ней проснулись музыкальные амбиции, так что результат игры от раза к разу заметно возрастал. Она также сказала, что ей стало особенно жарко в области почек после того, как она поиграла на круммхорне. Извлечь звуки из круммхорна ей удалось без особых усилий.

Затем я дала ей лиру сопрано, аккомпанируя ей на более низкой лире. Я давала ей мелодии, которые она знала и особенно любила им аккомпанировать. И здесь музыкальный стимул для г-жи В. был настолько силен, что она забыла о своих жалобах и стала работать с инструментом со все большим энтузиазмом. Во время такой игры у нее заметно покраснели щеки, она стала разговорчивей.

Потом мы играли на фортепиано легкие авторские песни. Сначала г-жа В. говорила только тихим, мягким тоном и часто плакала. Она сказала, что разучилась смеяться и петь. Но вскоре я поняла, что у нее должен быть чистый красивый певческий голос. После ее первых слез я спела для нее песню. Мало-помалу она могла подобрать ее и подпевать, но всегда садилась рядом со мной за пианино. Поначалу попытки оставить ее продолжать петь одну были для нее совершенно невозможны. Только через несколько недель она была готова петь не только одна - с моим инструментальным аккомпанементом - но и вдали от аккомпанирующего ей фортепиано, а значит, и от меня, наполняя комнату красивыми, чистыми звуками.

В начале терапевтической работы и в течение долгого времени г-жа В. не могла посмотреть на меня при встрече. Тем не менее, зрительный контакт с ней постепенно стал возможен в конце каждого сеанса, и, наконец, во время приветствия и во время работы.

Музыка здесь действовала не успокаивающе. Больная застыла душевно; ее нужно было согреть, оживить, разбудить музыкой, чтобы она могла найти силы, которые помогли бы

ей справиться со своей судьбой. Поскольку она любила музыку, это можно было сделать через музыкальное. В результате врач заметил хорошее углубление дыхания и улучшение функциональной активности органов. Пациентка настолько обрела стабильность, что у нее возникло желание создать музыкальную группу, что она и сделала впоследствии. Через несколько месяцев она также смогла улучшить свой внешний (домашний) образ жизни.

Преобладающая музыкальная часть этой музыкально-терапевтической концепции была необходима для того, чтобы вернуть пациенту осознание оболочки, целостности, которая может непосредственно укреплять, утешать, и стимулировать нас во время прослушивания музыки. Интервальная терапия, как наиболее важная часть терапии, в данном случае не подошла бы. Однако при выборе тональности внимание было уделено светлым (диезным) тональностям с подчеркнута мажорными мелодиями. Тенденция во время работы сместилась от более умеренных к более быстрым темпам, а затем также к динамическим акцентам на *sf* (*sforzando*) или *ff* (*fortissimo*). При осваивании новых песен я предлагала г-же В. прочувствовать ритмы всем своим телом, то есть хлопать в ладоши, топтать ногами, твердо шагать или чередовать эти приемы.

Прежде всего, было важно уметь работать вместе, подстраиваться под музыкального партнера, правильно воспринимать и активно формировать музыкальные процессы.

Подобно тому, как процесс дыхания можно увидеть визуально, но также и органо-физиологически как вертикальный процесс (например, восходящая и нисходящая жидкость в позвоночнике при дыхании), так и дыхательный процесс, безусловно, также является отношением человека и окружающей среды. В первом примере целью было привести ребенка М. в себя, чтобы дать ему возможность правильно воспринимать себя и свое окружение. Г-жа В. была настолько тесно связана с собой, что она больше не могла даже проникать в свое тело, не говоря уже о том, чтобы воспринимать свой мир или реагировать на него. Поэтому ей пришлось активно воспринимать внешнее окружение через позитивное восприятие музыкального. После завершения музыкальной терапии это оказалось настолько эффективно, что г-жа В. в дальнейшем сама достаточно хорошо освоила свой путь.

Если в предыдущих примерах наблюдения за различными типами дыхания в связи с разными психологическими ситуациями были важным подходом музыкальной терапии, то в дальнейшем мы будем говорить о совершенно другом подходе. Прежде чем сделать это, мы хотели бы подчеркнуть, что самые дифференцированные модификации дыхания всегда будут иметь значение в практике музыкальной терапии.

Другой подход, которым, вероятно, антропософски ориентированная музыкальная терапия, отличается от других методов - это целенаправленная работа с музыкой непосредственно в функциональной области органов.

### Пример из практики 3

В этом легко убедиться на примере лечения пациентки 69 лет с параличом после инсульта. Инсульт произошел за пять дней до начала музыкальной терапии. Больная была парализована справа с поражением лица. Правая рука не двигалась, но правая нога еще была немного активна. Целью музыкальной терапии было восстановить активность ноги и руки. Это делалось с помощью вибраций теноровой кротты пять раз в неделю. Для того, чтобы воспринимать не только глубокие тона, но и тонкие вибрации, поочередно использовались высокий смычковый псалтырь и глубокие тоны тенор-кротты, и оба инструмента звучали таким образом, чтобы непосредственно соприкоснуться с парализованной конечностью.

Реакции возникли на удивление быстро и так, что сенсорные способности заметно увеличились. Способность двигаться вернулась с болью, так что пациентка реагировала слезами и словами: «Это ужасно больно, но продолжай, это помогает!» Помимо такой все более успешной работы, душевная встряска должна была поддерживаться музыкой, потому что факт внезапной потери способности двигаться вряд ли человек примет без внутренних проблем. Времена печали, уныния и, что не менее важно, страха были понятными реакциями этой пациентки. Так что, вероятно, именно музыка могла оказывать успокаивающее, помогающее и освобождающее действие. Через пять недель пациентка была выписана в реабилитационную клинику.

Пример работы с 43-летней пациенткой с рецидивирующей карциномой груди непрофессионалу понять сложно. Она была невысокого роста и изящного телосложения. Ее голос всегда был немного жалобным, в нем можно было услышать определенную ломкость, которая исходила от всего ее существа.

На первом сеансе руки и ноги у онкологической больной были как никогда ледяными. Поскольку у пациентки были такие явные признаки возбуждения, в первую очередь была необходима общая музыкальная работа, чтобы успокоить и улучшить способность выдыхать. Терапевт напевал *d* и тихо играл смычком вместе с пациенткой на тенор-кротте следующие тоны:



Пациентка прерывисто вздыхала каждый раз, когда меняла струны, и не могла успокоиться. После успокаивающего музыкального произведения Моцарта (фа мажор) на лире она сказала: «Спасибо», когда закончилась последняя нота. На следующих сеансах терапевт начал с примера, упомянутого выше, с тенор-кротты таким образом, чтобы инструмент лежал под ногами пациентки. Она почти не чувствовала вибрации, но завершающую музыку на лире она слушала более сосредоточенно.

Еще через пять сеансов пациентка начал подпевать кротте. Руки впервые согрелись, но ступни остались холодными. После пятнадцати сеансов лечения пять раз в неделю, плохое кровообращение во всем теле явно улучшилось; руки и, особенно, ноги были теплыми! Пациентка ощущала вибрации тенор-кротты по всему телу и чувствовала себя с ними комфортно. Трудности по-прежнему заключались во внутреннем волнении. Но были явные признаки улучшения. Лечение было прекращено через шесть недель.

Если сила тепла, живущего в крови, становится недостаточной, клеточная ткань может потерять формообразующий принцип и начать расти неконтролируемо. Здесь следует только намекнуть на то, почему так важно для больных раком, в частности, обращать внимание на хорошую, даже повышенную «тепловую конституцию». Это может происходить с музыкой, как описано выше, но это также может произойти, когда у пациента возрождается способность к энтузиазму и глубина чувств. Какие просторы открывает для этого музыка и искусство! И если не она может вести людей к новым источникам жизни, тогда природа может помочь внутреннему получить новое питание - даже если это будет созерцание цветка. Сегодня у человека отнимаются силы осознания из-за сомнительных благ нашего времени. Вероятно, этому необходимо противопоставить созидательное, согревающее сердце.

### ***Музыка как паллиативная помощь***

Когда люди приближаются к своему великому опыту выдоха, событию, которое мы называем «смертью», это, в свою очередь, может быть музыка, сопровождающая этот путь. Если есть по крайней мере три или четыре различных инструмента, которые мы обычно используем в терапии, то теперь речь идет о том, чтобы для умирающего ограничиться одним инструментом. Обычно это лира.

С ней мы должны подчеркнуть тишину и, исходя из этого, сыграть простые мелодические формы, часто также желаемые умирающим хоральные мелодии, содержащие несколько спокойных цезур выдоха.

Но если шаг за порог сделан, то музыка может повториться во всей своей полноте, которую человек «там» воспринимает также, как, например, в Хорале «Христос воскрес» с новой возможностью восприятия ушедшего.

## *Из практики музыкальной терапии*

Везде, где ищут музыку, чтобы через нее открыть новые внутренние источники силы (и, к счастью, это все еще мотив большинства посетителей концертов или членов музыкальных ансамблей), оживают те собственные созидательные импульсы, которые объединяют душу с волей к действию в служении тому поиску истины, который может справиться с задачами судьбы. Для людей, которые не отягощены острым заболеванием, были созданы группы музыкальной терапии которые в активном музицировании углубляют общую способность восприятия музыкального и, следовательно, способность активизировать процесс гармонизации себя и других людей. Кроме того, предлагаются индивидуальные методы лечения в более узком смысле, в которых необходимо поддерживать определенные процессы исцеления от острого заболевания, как указано выше. Это всегда происходит в контакте с врачом. В частности, имеется хороший опыт в психосоматике, заболеваниях в области внутренней медицины и психиатрии, а также в неврологии, гериатрии и ортопедии. В течение примерно 60 лет антропософски ориентированная музыкальная терапия была успешной в области специального школьного и особенно в лечебном образовании.

Таким образом, к практике музыкальной терапии приходят хронические больные, но также и люди, которые ищут помощи при временных внутренних или внешних жизненных кризисах или поддержки в преодолении повседневных стрессов. В зависимости от проблемы лечение проводится от одного до пяти раз в неделю в течение от шести недель до шести месяцев. Важно, чтобы человек, ищущий помощи, не строил свои собственные барьеры, полагая, что он или она должны обладать особыми музыкальными навыками. Во время музыкальной терапии каждый пациент получит в руки несколько инструментов, но не для того, чтобы научиться играть на них! Кстати, если это произойдет, это будет дополнительным преимуществом. На самом деле, однако, имеется в виду, что на инструменте и с его помощью должны достигаться навыки расслабления, релаксации и слушания.

Перед началом индивидуальной музыкальной терапии сначала выслушивается и обсуждается история болезни пациента. Если пациент еще не лечился у врача, музыкальный терапевт порекомендует врача и, если возможно, направит пациента к врачам, которые достаточно знакомы с музыкальной терапией или заинтересованы в информации или сотрудничестве. С концепцией музыкальной терапии, которую при необходимости обсуждают с пациентом и врачом, можно начинать работу. Она будет успешной, если обе стороны, пациент и его музыкальный терапевт, а в идеале также лечащий врач, помогут сформировать ее.

## ***Электроакустическое воспроизведение звука***

Бесспорно, что возможность электроакустического воспроизведения звука открыла ранее невообразимые возможности для человечества, особенно в области информации или сообщений. Принимая во внимание исключительную ценность такой информации, против радио не может быть возражений. (Совсем другое дело, когда добавляются визуальные впечатления телевидения, о чем мы здесь говорить не будем. См. памятку «Жизнь с экраном».)

Если мы все еще можем признавать информативный характер словесных проблемных передач по радио (и игнорировать определенные рекламные идеи или идеологические манипуляции), музыкант должен, однако, осознавать ложь, иллюзию таких «звуков», исходящих из громкоговорителя.

Небольшой отрывок из замечательной книги доктора мед. F. A. J. A. Wilmar: «Как радио и телевидение влияют на детей?» (Штутгарт, 3-е издание 1985 г., Mellinger Verlag, стр. 14 и далее):

«Мы должны . . . констатировать, что для качественно-специфических свойств звука, звуков и, конечно, особенно музыки и пения, особенность звучащего объекта или существа является решающей. Каждый объект или каждое существо раскрывает гораздо больше своего внутреннего существа через звук, воспроизведение тона, голос или язык, чем, например, его видимая внешняя форма. Мы видим вещи только снаружи. ... Это бессознательный или сознательно известный опыт, что не звук вводит в заблуждение, а (оптический) вид. Звук, независимо от того, как он производится, всегда достигает наших ушей через воздух. Это средство, с помощью которого звук распространяется в пространстве. И эта среда, воздух, обладает всеми свойствами, благодаря которым может происходить распространение звука в целом, в то время как сам воздух активно не участвует.

Радиопередача включает еще одного специального посредника. Она превращает вызываемые звуком или тоном колебания воздуха (которые служат для передачи звука или тона) в электромагнитные явления и возвращает их при трансляции с помощью динамика, в свою очередь, к движениям воздуха, которые мы затем слышим как звук.

То, что здесь происходит, англичане метко называют консервированной музыкой: Canned Music. . . Из-за преобразования звука в электромагнитные явления что-то важное в качестве теряется. Из громкоговорителя исходит более или менее совершенная имитация звука, тона, который является результатом действия элемента, чуждого звуку (электромагнетизм)».

Закономерности всего, что звучит, связаны с живым, наполненным душой человеческим организмом. Соответствие ему музыкальных интервалов прослеживается вплоть до

скелета. Все синтетические звуковые иллюзии не могут воздействовать таким же образом, потому что они не имеют живой связи с человеческим телом. Даже если душа поддается обману и очарованию технологий, более тонкое самонаблюдение не может в конечном итоге избежать того факта, что «музыкальные консервы» не накапливают, а, наоборот, забирают жизненные силы из организма!

Есть сторонники кассет и пластинок, которые считают, что звучание музыкальных произведений («Прелюдию») в таких записях уже невозможно превзойти с точки зрения совершенства. Так почему бы не использовать что-то подобное в музыкальной терапевтической практике?

Если игнорировать тот факт, что электрически генерируемые волны отличаются по качеству от тех, которые основаны на акустически сыгранном тоне, то сначала можно заметить, что оригинально воспроизводимое музыкальное произведение всегда быть активизирует заново собственные силы для исполнения музыкального произведения даже в сотый раз! Так происходит, что одна и та же музыкальная пьеса рождается снова и снова. Это требует особых внутренних качеств, которые передаются внимающему слушателю. Хороший исполнитель стремится не только к тому, чтобы как можно лучше представить музыкальную пьесу. Как музыкальный терапевт, вы также обязаны «прислушиваться» к внутренней ситуации пациента во время игры. Можно также без каких-либо внешних признаков понять, может ли пациент слушать или нет, может ли он бороться со слезами, нужно ли нам играть тише или активнее и т. д. Таким образом, терапевт вступает в совершенно иную внутреннюю связь с пациентом, когда музицирует с ним, совершенно иначе, чем если бы нажимались кнопки на каком-то устройстве!

Иллюзия, да, ложь слишком совершенного представления музыкального произведения, записанного на пластинке, хорошо известна многим великим артистам. Каждый инструменталист, каждый певец знает, что вкусы публики в настоящее время все больше и больше развиваются в соответствии с требованиями и привычками слушания, которые диктуются общедоступными записями. Все больше и больше становится очевидным, как суждение о художнике может быть получено из этих привычек прослушивания с диска или радио. Объективное восприятие уникальности интерпретации - даже если она может быть не такой совершенной, как в записи - часто теряется!

Если мы изначально описали потрясающее явление времени, которое состоит в том, что мы отучились слушать именно благодаря музыкальной консервации, то через оригинальную воспроизводимую музыку мы переживаем возрождение тех внутренних качеств слуха, которые полностью окружают и захватывают человека.



## ***Обучение музыкального терапевта на основе антропософии***

Музыкальная терапия не заменяет занятия музыкой! Чтобы начать заниматься музыкальной терапией, чтобы иметь возможность претендовать на такую профессию, вы должны иметь солидную музыкальную подготовку, хорошее владение как минимум двумя инструментами, достаточные знания предметов теории музыки, тренировки слуха, музыкальной композиции, истории музыки, изучения инструментов и командной работы,. Что касается содержания и своей работы, соискатели должны иметь готовность и положительный интерес к ориентации на антропософию как основу.

Музыкальная терапия направлена на лечение больных. Терапевту необходимы понимание, сочувствие и максимально возможная зрелость, чтобы помочь пациенту, обращающемуся за помощью. Таким образом, после окончания школы стажировка (определяется индивидуально) должна дать потенциальному студенту конкретное представление о работе с больными или инвалидами в рамках подготовки к трудной работе.

Курс музыкальной терапии в Германии длится - в зависимости от предыдущей квалификации - от четырех до шести лет.

Адреса антропософских учебных курсов по музыкальной терапии в Германии:

Музыкально-терапевтическая школа, руководитель: Мария Шюппель,  
Arno-Holz-Strasse 16, 1000 Berlin 41, телефон: (030) 791 6441.

**(ныне не существует** в связи со смертью М. Шюппель)

Anny-von-Lange-Schule - Государственная техническая школа музыкальной терапии на антропософской основе, возглавляемая Ритой Якобс.

Alfred-Straße 37, 2000 Hamburg 26, телефон: (040) 25 69 69

**Ныне не существует.**

После Гамбурга Рита Якобс работала в доме престарелых на Бодензее, Haus Rengold, но покинула его около года назад и сейчас живет в Юберлингене на Боденском озере.

веб-сайт: <https://www.rita-jacobs.de/>

## **Eine Auswahl der Musikkultur anthroposophisch orientierter Autoren**

- 1 K. v. Baltz: *Rudolf Steiners musikalische Impulse*; Philosophisch-Anthroposophischer Verlag, Dornach/Schweiz <sup>2</sup>1982.
- 2 H. Beckh: *Die Sprache der Tonart*; Verlag Urachhaus, Stuttgart <sup>3</sup>1977.
- 3 W. Dörfler: *Das Lebensgefüge der Musik*; Philosophisch-Anthroposophischer Verlag, Bd. 1 Dornach 1975.
- 4 K. König: *Zur Musiktherapie in der Heilpädagogik*, in Teirich: *Musik in der Medizin. Aus: Aspekte der Heilpädagogik*; Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart.
- 5 Anny von Lange: *Mensch, Musik und Kosmos*, Band 1 und Band 2; Verlag Die Kommanden, Freiburg.
- 6 H. E. Lauer: *Die Entwicklung der Musik im Wandel der Tonsysteme*; Ernst-Busch-Verlag, Bad Liebenzell.
- 7 F. Oberkogler: *Heilende Kräfte der Musik*; Selbstverlag Wien.
- 8 F. Oberkogler: *Pop-Musik – die Faszination der Jugend* (in der Schriftenreihe Soziale Hygiene) Verlag: Verein für ein erweitertes Heilwesen e.V., Bad Liebenzell-Untertenggenhardt.
- 9 L. van der Pals: *Der Mensch Musik*; Philosophisch-Anthroposophischer Verlag, Dornach/Schweiz <sup>2</sup>1981.
- 10 Chr. Peter: *Die Sprache der Musik in Mozarts Zauberflöte*; Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 1983.
- 11 H. Pfrogner: *Lebendige Tonwelt*; Verlag Langen-Müller, München.
- 12 G. Pracht: *Die Entwicklung des Musikalischen in der Kindheit*, in: *Heilende Erziehung* (Autorenkollektiv); Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart.
- 13 J. Schriefer: *Aus dem Musikunterricht*, in: *Die Rudolf-Steiner-Schule Ruhrgebiet* (rororo 6985); Reinbek 1976, Rowohlt.
- 14 R. Steiner: *Das Wesen des Musikalischen und das Tonerlebnis im Menschen*; Rudolf Steiner Verlag, Dornach/Schweiz <sup>3</sup>1981.
- 15 R. Steiner: *Eurythmie als sichtbarer Gesang*; Dornach/Schweiz <sup>3</sup>1975. Rudolf Steiner Verlag.