

Книга + CD

Дик де Рейтер

Йога и звук



Нада-йога: теория и практика
Волшебные трезвучия и тоны чакр

Dick de Ruiter

Yoga & Sound

Binkey Kok Publications —
Havelte/The Netherlands

Дик де Рейтер

Йога и звук



открытый
ми
р
Москва · 2006

УДК 294
ББК 86.33
Д25



Перевод с английского *Анны Блейз*

Текст: *Лик ле Рейтер*
Голос: *Лукас Ван лен Берг*
Поюшие чаши: *Райнер Тиллман*
Студия звукозаписи: «*SoundLab Studio*»
Дизайн переплета: *Яап Конинг*

Де Рейтер, Дик

Йога и звук / Дик де Рейтер; пер. с англ. А. Блейз. —
М. : Открытый Мир, 2006. — 56 с. + CD.
ISBN 5-9743-0051-3

Каждой части нашего тела соответствуют особые звуковые вибрации. Читая эту книгу, слушая прилагающийся компакт-диск и выполняя упражнения, вы сможете достичь совершенной гармонии тела и ума. Кроме того, вы узнаете, как использовать волшебную силу звука в практиках йоги, усиливая тем самым их благотворное действие. Откройтесь потоку целебных звуков и следуйте за ним в новую жизнь!

© Binkey Kok Publications, 2005

© А. Блейз, перевод, 2006

© ООО «Открытый Мир», 2006

ISBN 5-9743-0051-3

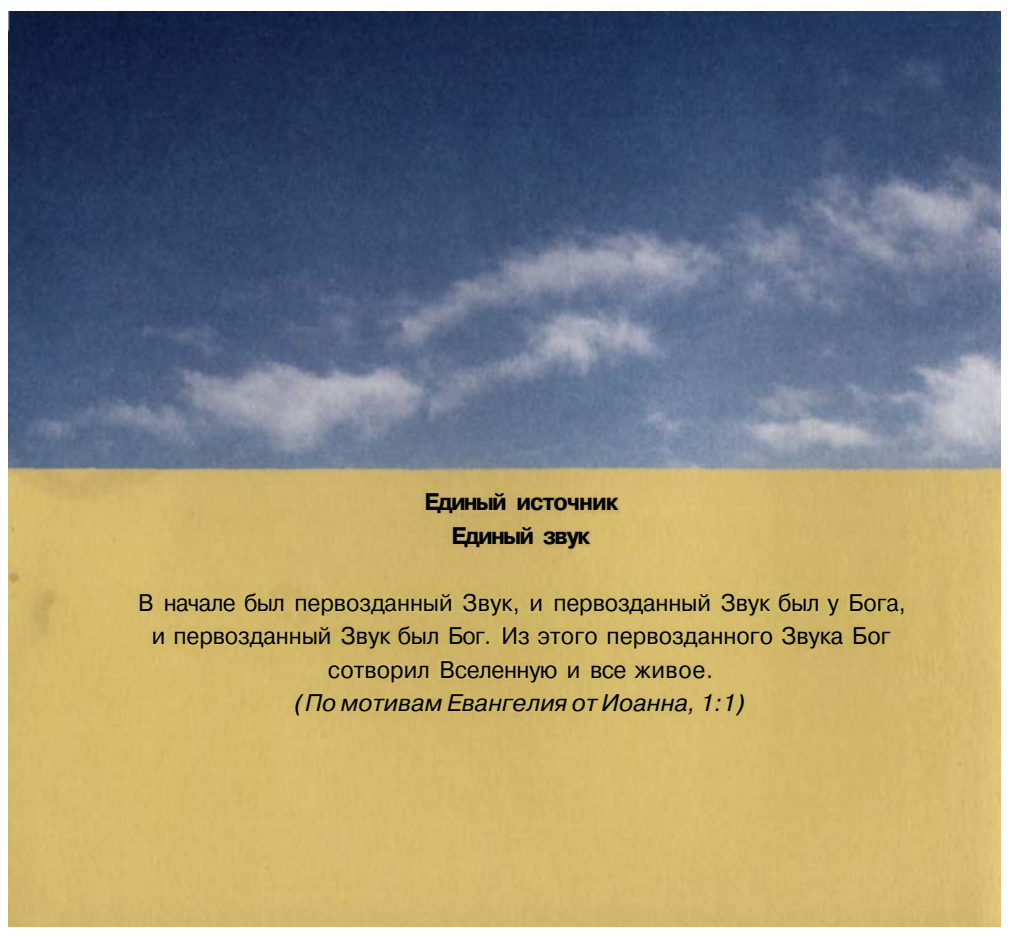


СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ — 7

- 1 В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ —
ЗДОРОВЫЙ ЗВУК:
холистический подход — 11
- 2 ТРЕЗВУЧИЯ: *целебные аккорды* — 13
- 3 ЗВУКИ И ЭМОЦИИ:
*поющие чаши для снятия
психологического напряжения* — 25
- 4 ЙОГА, ЧАКРЫ И ЗВУК:
через звук — к глубинному безмолвию — 38
- 5 КАК ПРАВИЛЬНО СЛУШАТЬ
на всех уровнях — 53





**Единый источник
Единый звук**

В начале был первозданный Звук, и первозданный Звук был у Бога,
и первозданный Звук был Бог. Из этого первозданного Звука Бог
сотворил Вселенную и все живое.

(По мотивам Евангелия от Иоанна, 1:1)

ВВЕДЕНИЕ

Звук и музыка интересуют очень и очень многих, и существует множество разнообразных подходов к изучению их свойств — в особенности свойств целебных и гармонизирующих. Так что в определенном смысле здесь сразу можно провести прямую параллель с йогой, подходы к пониманию и практике которой также весьма многообразны.

Из этой книги вы узнаете о некоторых методах йоги, основанных на работе со звуком. В совокупности эти методы называются *нада-йогой*. Одни из них столетиями применялись в странах Востока — в Индии, Таиланде и Японии, другие возникли сравнительно недавно.

Нала-йога — йога звука

Слово *йога* происходит от санскритского слова, буквально означающего «ярмо», а в переносном смысле — «связь» и «равновесие» между противоположностями, такими как инь и ян, положительное и отрицательное начало и т. п. *Нада* означает «звук». На Востоке различают два типа налы: *ахата нада* — звук, который мы слышим ушами и можем воспринимать физически и который происходит от соударения или трения двух объектов (прибоя — с берегом, палочки — с барабаном, молота — с наковальней, смычка — со струной), и *анахата нада* — вечный, бесконечный звук, пронизывающий все сущее — от мельчайших атомных частиц до самых отдаленных пределов космоса, звук самой Вселенной и первоисточник жизни.



В практике нада-йоги используются звуки особого рода, иногда извлекаемые с помощью музыкальных инструментов, но чаще — посредством человеческого голоса. Сосредоточиваясь на этих внешних звуках, чтобы достичь гармонии со звуком внутренним, последователь нада-йоги постепенно погружается в поток вечного звука — первооснову жизни.

В I тысячелетии до н. э. практика нада-йоги основывалась почти исключительно на работе со священным слогом ОМ, или АОУМ (см. главу 4). В «Йога-сутре» Патанджали, основателя традиции классической йоги, сказано, что ОМ

есть отражение священного Абсолюта. С течением столетий приемы нада-йоги развивались и теперь включают в себя использование многих других звуков и музыкальных инструментов.

В этой книге мы рассмотрим несколько направлений нада-йоги. Одни из них могут практиковать только посвященные, следующие путем йоги, и мы ограничимся лишь кратким описанием этих методов. Но о других, доступных всем желающим и способных принести немалую



пользу, мы расскажем достаточно подробно. Прослушав компакт-диск, прилагаемый к книге, вы сможете испытать на себе удивительную силу целебных звуков. А те, кто занимается йогой, смогут использовать эти записи для упражнений — как самостоятельных, так и в группе.

На Западе йогические практики, связанные со звуком, пока что малоизвестны. Лишь немногие школы сочетают *асаны* (йогические позы) со специальной музыкой или звуками, а мастера и преподаватели *нада-йоги* как таковой встречаются совсем редко. Будем надеяться, что эта книга и компакт-диск поспособствуют распространению всех многообразных методов, соединяющих йогу с целебными свойствами звука.

Прежде чем перейти к подробному рассказу об этих практиках, я хотел бы заверить вас, что йога — это и впрямь нечто потрясающее! Лично я убеждаюсь в этом ежедневно, начиная каждое утро с приветствия солнцу, серии *асан* и сеанса медитации и внимая как прекраснейшим звукам внешнего мира — щебету птиц и плеску реки, протекающей прямо перед домом, так и внутренним звукам высших сфер *нада-йоги*.

ОМ ШАНТИ ШАНТИ ШАНТИ



1 В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ЗВУК:

холистический полхол

Одна из примечательных особенностей нада-йоги заключается в том, что каждый ее последователь может вырабатывать и развивать свой индивидуальный подход к ее освоению в соответствии со своими потребностями и склонностями. И, что также немаловажно, методы нада-йоги вполне безопасны. Вредными они оказываются лишь для тех, кто не рассчитывает усилий и упражняется чересчур усердно и слишком долго. Будьте внимательны к себе, не требуйте от себя слишком многого и не забывайте: чтобы извлечь пользу из упражнений, вовсе не нужно перенапрягаться и лезть из кожи вон.

В английском языке слово *sound* имеет два значения — «звук» и «здоровый, крепкий, цельный». С помощью звуков можно укрепить здоровье и достигнуть целостности. Говоря об этом, я имею в виду не только хорошее настроение, которое приносят нам, к примеру, ностальгические хиты 70-х (хотя и это само по себе уже прекрасно), — нет, речь идет о гораздо более глубокой и полной гармонии, охватывающей все наше существо.

И наоборот, звуки бывают опасными и разрушительными: вспомним для примера ударную волну от взрыва бомбы или оглушительную в буквальном смысле слова музыку из динамиков, включенных на полную

мощность. Шум транспорта — автомобилей, мотоциклов, поездов, самолетов — постоянно загрязняет звуковую среду, в которой мы живем. Нас со всех сторон окружают вредные для здоровья звуки, вызывающие стресс и нарушающие наше внутреннее равновесие.

Но существует способ нейтрализовать влияние всех этих нездоровых шумов. Достаточно всего лишь регулярно погружаться в атмосферу гармонизирующих целебных звуков — например, гулять на природе, вдали от городской суеты. А кроме того, надо иметь в виду, что определенные сочетания звуков и тоны определенной высоты производят особые благотворные эффекты на наше тело и разум.

Постепенно можно подобрать лично для себя один или несколько звуков, которые мгновенно высвобождают в вас энергию, поднимают настроение и улучшают самочувствие.

Именно этому и посвящена наша книга: в ней описывается несколько методов работы с такими звуками и звукосочетаниями. Если вы захотите глубже изучить эти техники, обратитесь к книгам, указанным в списке дополнительной литературы: все они весьма интересны и содержательны.

Но как понять, в каких именно звуках вы нуждаетесь и какие из них подходят вам лучше всего? Читайте эту книгу и все узнаете!

2 ТРЕЗВУЧИЯ :

целебные аккорды

Музыка, которую мы играем, и звуки, которые мы издаем, — это проявления нашей внутренней сущности. Но верно и обратное: с помощью звуков можно так или иначе воздействовать на наш внутренний мир.

Достигая гармонии и равновесия с помощью особых целебных звуков, мы закладываем основу для восстановления душевного и телесного здоровья.

Все люди склонны разделять воспринимаемые явления на разряды и категории: так мы упорядочиваем мир и приспособляем его к своему пониманию. Точно так же поступим и мы, рассматривая в этой главе воздействие различных трезвучий на наши тело и разум. Описанные далее эффекты испытывают на себе многие люди, и тому имеется множество подтверждений, но не следует забывать, что это всего лишь обобщения, а не универсально применимые правила: каждый человек уникален и неповторим и на все реагирует по-своему.

Итак, все мы стремимся как-то структурировать окружающий мир. А трезвучия обладают очень четкой структурой, и каждое из них отличается особым характером. Чтобы понять это, не нужно даже разбираться в музыке — достаточно просто послушать. Согласно восточной традиции каждый тон резонирует с определенной *чакрой* — одним из семи

основных энергетических центров тела. Эти центры связаны как с физическими функциями организма — жизненная энергия, входящая в тело через ту или иную чакру, поступает в соответствующие этой чакре органы и ткани, — так и с определенными «слоями» психики, связанными с данными органами. Например, третья чакра, расположенная в центральной точке живота, непосредственно связана с солнечным сплетением и органами пищеварения, обеспечивая приток энергии к этим частям тела, и в то же время отвечает за «переваривание» новых впечатлений, поступающих через органы чувств¹.

Когда мы слушаем те или иные трезвучия и поглощаем их вибрации, соответствующие чакры приходят в резонанс. Основываясь на многолетнем опыте, мы можем смело утверждать, что таким образом пробуждается *энергия взаимосвязи*, направленность которой определяется свойствами трезвучий, описанными далее в этой книге на стр. 16-24. Иными словами, под влиянием трезвучий чакры в буквальном смысле слова объединяются друг с другом и приходят в гармонию. Почти все, кто испробовал на себе этот метод, отчетливо ощущают физические и психологические эффекты такой гармонизации. Лишь иногда приходится дополнительно поработать по отдельности с тонами, составляющими трезвучие, чтобы усилить тот или иной аспект резонанса. Это особый метод нада-йоги, требующий индивидуального подхода.

¹ Подробнее о чакрах см. книгу «Радость чакр» из серии «Книга + CD».



Трезвучия — основа классической музыкальной гармонии. В сочетании с другими важнейшими факторами (такими, как ритм, выбор музыкального инструмента и т. д.) они задают настроение, определяют «атмосферу» музыкального произведения в целом. Попробуйте просто послушать различные трезвучия в записи на компакт-диске и почувствовать, какое настроение пробуждает каждый из этих аккордов.

Для всех описанных далее трезвучий приводятся характеристики составляющих их тонов. Основным тоном для мажорных трезвучий здесь считается нижний тон, а для минорных — верхний.

На практике звукотерапевт прежде всего определяет опытным путем, в каких именно трезвучиях нуждается пациент. Для этого он проверяет воздействие каждого из трех тонов трезвучия по отдельности. Если хотя бы один из тонов действует слабо, значит, пациент испытывает дисгармонию в области, соответствующей данному трезвучию. Если слабо действует *средний* тон, то дисбаланс проявляется преимущественно на *эмоциональном* уровне. При слабости *основного* тона (нижнего — для мажорных трезвучий, верхнего — для минорных) напряжение проявляется в основном на *физическом* уровне. И наконец, слабость *последнего* из трех тонов (верхнего — для мажорных трезвучий, нижнего — для минорных) означает дисгармонию на уровне *ментальных* функций.

Далее следует список трезвучий с соответствующими им чакрами и цветами, а также частями тела и психологическими функциями. *Курси-*

вом я выделил специальные аффирмации, которые следует повторять вслух или про себя, слушая данное трезвучие и впитывая его звуки. Более подробные указания о том, как следует слушать целебные звуки, вы найдете в главе 5.

МАЖОРНЫЕ ТРЕЗВУЧИЯ — *изнутри наружу*

Предназначение всех мажорных трезвучий — высвободить нашу внутреннюю силу и способствовать уверенному самовыражению во внешнем мире. Основным тоном мажорных трезвучий считается нижний тон.

1. До мажор: до — ми — соль. Чакры и цвета: 1 — красный, 3 — желтый, 5 — голубой.

Я расслаблен и уравновешен. Мой ум ясен. Это трезвучие проясняет ум и помогает разрешать проблемы. Уравновешивает крайности: снимает чрезмерное напряжение и помогает собраться при излишней расслабленности, восстанавливает равновесие между мыслью и чувством. Способствует поддержанию нормальной температуры тела. Придает силу и подвижность мышцам. Помогает при всех заболеваниях и расстройствах, связанных с головой и головным мозгом: мигренях, головных болях, глазных заболеваниях, невралгии; избавляет от апатии и неопределенных страхов.

2. Соль мажор: соль — си — ре. Чакры и цвета: 5 — голубой, 7 — фиолетовый, 2 — оранжевый.

Я позволяю себе жить. Я вдыхаю и выдыхаю полной грудью. Пробуждает творческие силы, облагораживает мечты и фантазии; помогает реализовать вдохновение, способствует более яркому выражению чувств. Благоприятно влияет на функции ствола головного мозга, вкусовых почек, центра сна и вестибулярного аппарата. Регулирует кровяное давление. Помогает при воспалении бронхов и бронхиол.

3. Ре мажор: ре — фа-диез — ля. Чакры и цвета: 2 — оранжевый, 4 — зеленый, 6 — синий.

Я даю себе свободу действий во всех областях жизни. Способствует ясному осознанию своих чувств и внутреннего «я»; помогает почувствовать себя сильным; углубляет дыхание. Укрепляет нервную систему и функции головного мозга; способствует гармонизации полушарий мозга. Благоприятно влияет на речевой центр, горло, голосовые связки, внутреннее ухо и слуховой канал.

4. Ля мажор: ля — до-диез — ми. Чакры и цвета: 6 — синий, 1 — красный, 3 — желтый.

Освобождение. Я вижу свет в конце туннеля и чувствую в себе силу. Вселяет бодрость и оптимизм при депрессии, страхах, стрессе, унынии, творческом застое. Помогает при язве желудка и слабости вегетативной нервной системы. Стимулирует пищеварение и лактацию. Гармонизирует лимфатическую систему.

5. Ми мажор: ми — соль-диез — си. Чакры и цвета: 3 — желтый, 5 — голубой, 7 — фиолетовый.

Равновесие. Я вижу Свет. Устанавливает равновесие между земным (телесным) и духовным. Это трезвучие отлично подходит для мечтателей, которым необходимо тверже стоять обеими ногами на земле. Если вы попали в «черную полосу», оно озарит вашу жизнь светом надежды. Благотворно действует на кровь и кровообращение, на нервные волокна; помогает при всех сердечных заболеваниях и болях в спине. Особую пользу оно приносит духовным наставникам.

6. Си мажор: си — ре-диез — фа-диез. Чакры и цвета: 7 — фиолетовый, 2 — оранжевый, 4 — зеленый.

Безусловная любовь. Я способен выражать свои чувства и усваивать впечатления. Помогает выразить творческие идеи в конкретной форме и доверять своему вдохновению, а поэтому особенно полезно для людей, занимающихся художественным творчеством. Приносит внутреннюю удовлетворенность. Развивает целительную силу, благотворно действует на пищеварение, двенадцатиперстную кишку, печень, поджелудочную железу и селезенку, а также органы выделения. Улучшает функции симпатической нервной системы (ср. ля-мажорное трезвучие).

7. Фа-диез мажор: фа-диез — ля-диез — до-диез. Чакры и цвета: 4 — зеленый, 6 — синий, 1 — красный.

Внутреннее единство с миром и со всем сущим в этом мире. Я вижу взаимосвязи. Придает силы людям, стремящимся помогать другим или трудящимся на благо общества (работникам скорой медицинской помощи, медсестрам, врачам, сотрудникам службы спасения). Гармонизирует

функции почек и выделительной системы, позволяет согласовать между собой работу органов гормональной системы и удерживать ее под контролем мозга; помогает при расстройствах менструального цикла. Кроме того, оказывает благотворное действие на кровеносные сосуды кожи и помогает устранить некоторые кожные проблемы (например, улучшает состояние кожи при заболеваниях почек).

8. Фа мажор: фа — ля — до. Чакры и цвета: 4 — зеленый, 6 — синий, 1 — красный (ср. фа-диез мажор).

Я — это я, ты — это ты, и вместе мы — единое целое здесь, на земле. Укрепляет позитивное самосознание в отношении к окружающему миру. Проясняет восприятие. Способствует развитию осязания. Помогает лучше осознавать движения (полезно при занятиях йогой, тайцзицюань, танцами). Оказывает заземляющее действие на сверхчувствительных людей, помогает им «спуститься с небес на землю». Благотворно действует при отеках и нарушениях обмена веществ.

9. Си-бемоль мажор: си-бемоль — ре — фа. Чакры и цвета: 7 — фиолетовый, 2 — оранжевый, 4 — зеленый (ср. си мажор).

Я раскрываюсь. Я живу! Освобождает и стимулирует. Пробуждает новые надежды и доверие. Ускоряет процесс выздоровления. Оказывает кроветворное действие. Способствует расширению кровеносных сосудов. Улучшает мышечную координацию.

10. Ми-бемоль мажор: ми-бемоль — соль — си-бемоль. Чакры и цвета: 3 — желтый, 5 — голубой, 7 — фиолетовый (ср. ми мажор).

Я твердо стою обеими ногами на земле. Я несу Свет другим людям. Стимулирует все творческие процессы роста и развития. Вливает свежие силы, дарует бодрость. Поддерживает духовные устремления и помогает выражать их в форме, понятной другим людям (благотворно для медиумов и учителей). Укрепляет кости, гармонизирует функции кожи, активизирует коленные нервные центры.

11. Ля-бемоль мажор: ля-бемоль — до — ми. Чакры и цвета: 6 — синий, 1 — красный, 3 — желтый (ср. ля-мажор).

Я настраиваюсь на собственную сущность. Я осознаю свои ограничения. Я примиряюсь с самим собой. Способствует согласованию внутреннего мира с внешним; помогает при биполярных расстройствах (вызванных дисбалансом в работе двух полушарий головного мозга), при алкоголизме и наркомании, при уходе в мир фантазий. Координирует работу мышц, благотворно действует на седалищный нерв и вестибулярный аппарат. Облегчает боли при подагре и ревматизме.

12. Ре-бемоль мажор: ре-бемоль — фа — ля-бемоль. Чакры и цвета: 2 — оранжевый, 4 — зеленый, 6 — синий (ср. ре мажор).

Я способен избавляться от негативных эмоций и добиваться своего. Смягчает агрессию и гнев, не подавляя их: Помогает осознать свои истинные ценности. Облегчает принятие важных решений и высвобождение заблокированной энергии. Благотворно действует на выделительную систему, способствует выведению шлаков из организма. Оказывает тонизирующее влияние на органы брюшной полости, мочевого пузыря и

толстую кишку. Помогает при стрессе и послешоковом состоянии, смягчает глубинные страхи.

МИНОРНЫЕ ТРЕЗВУЧИЯ — *снаружи внутрь*

Все минорные трезвучия служат для внутренней обработки информации, поступающей из внешнего мира.

Многим людям кажется, будто минорные трезвучия негативны. Но это совсем не так. Действительно, они звучат немного грустно, но они могут помочь вам осознать, кто вы, научиться доверять собственной интуиции и увидеть путь, которым вам надлежит идти. Основным тоном минорных трезвучий считается верхний тон.

13. Ля минор: ля — до — ми. Чакры и цвета: 3 — желтый, 1 — красный, 6 — синий.

Я открываюсь новому опыту, чтобы развиваться дальше. Это трезвучие помогает вам осознать собственное отношение к жизни и определиться со своим мировоззрением. Оно созвучно тоске по неизведанному и духовным устремлениям. Создает подходящее настроение для медитации.

14. Ми минор: ми — соль — си. Чакры и цвета: 7 — фиолетовый, 5 — голубой, 3 — желтый.

Я люблю себя, весь мир и все живое в этом мире. Укрепляет позитивное мировоззрение и усиливает чувства, вместе с тем снимая излишнее возбуждение. Успокаивает при депрессии, отчаянии, чувстве безысходности.

ти. Утешает и пробуждает сострадание. Приносит особую пользу людям, заботящимся о благе своих ближних и мира в целом.

15. Си минор: си — ре — фа-диез. Чакры и цвета: 4 — зеленый, 2 — оранжевый, 7 — фиолетовый.

Мое тело и душа суть одно. Источник всего сущего един. Помогает людям, погрязшим во внутренних конфликтах и постоянно сталкивающимся с необходимостью делать выбор между материальным и духовным. Пробуждает чувство бессмертия высшего Я. Через очищение и страдание ведет к осознанию Света.

16. Фа-диез минор: фа-диез — ля — до-диез. Чакры и цвета: 1 — красный, 6 — синий, 4 — зеленый.

Прозрение истины. Битва окончена, и теперь я могу отдыхать в любви и покое. Эти звуки пробуждают ощущение глубинного спокойствия, к которому вы в дальнейшем сможете возвращаться вновь и вновь. Это ощущение поможет вам подавать пример другим людям, нести свои идеи в мир и в конце концов достичь самореализации.

17. До-диез минор: до-диез — ми — соль-диез. Чакры и цвета: 5 — голубой, 3 — желтый, 1 — красный.

Заземление. Успокоение. Простота. Это трезвучие помогает настроиться на силы природы и вселяет новые надежды. Его можно использовать как звуковое сопровождение при молитве и других формах общения с духовным миром. Оно способствует развитию интуитивной мудрости.

18. Соль-диез минор: соль-диез — си — ре-диез. Чакры и цвета: 2 — оранжевый, 7 — фиолетовый, 5 — голубой.

Уют. Улыбка. Возвращение домой. Это трезвучие может мгновенно высить вас над мелкими повседневными хлопотами. Оно может послужить отличным звуковым сопровождением для медитации и молитвы. Великолепное сочетание звуков для всех, кто стремится услышать свой внутренний голос!

19. Ре минор: ре — фа — ля. Чакры и цвета: 6 — синий, 4 — зеленый, 2 — оранжевый.

Я способен измениться. Это безопасно. Преисполнившись любовью, я раскрываюсь, как цветок. Это трезвучие помогает во времена перемен и кризисов. При его поддержке вам будет легче воплотить в жизнь правильный выбор и совершить все необходимое, сохраняя благоразумие и не навязывая другим своей воли. Помогает активно и осознанно влиять на свою судьбу и ясно видеть картину кармических взаимосвязей.

20. Соль минор: соль — си-бемоль — ре. Чакры и цвета: 2 — оранжевый, 7 — фиолетовый, 5 — голубой (ср. соль-диез минор).

Я знаю, чего я хочу на самом деле. Это трезвучие пробуждает вдохновение, необходимое ораторам, поэтам и певцам. Укрепляет веру в свои внутренние способности и возможности самовыражения. Позволяет ясно увидеть перспективы на будущее.

21. До минор: до — ми-бемоль — соль. Чакры и цвета: 5 — голубой, 3 — желтый, 1 — красный (ср. до-диез минор).

Я чувствую и принимаю Божественное руководство. Помогает принять то, что дано, и удержать ситуацию под контролем. Заземляет, помогает лучше чувствовать свое тело. Благоприятно для людей, принявших вызов судьбы и отважившихся на смелые начинания.

22. Фа минор: фа — ля-бемоль — до. Чакры и цвета: 1 — красный, 6 — синий, 4 — зеленый (ср. фа-диез минор).

У меня есть любовь, вера и доверие. Высвобождает подавленные эмоции (гнев, чувство обиды) и помогает избавляться от них. Символизирует новую фазу эволюции нашего «я». Дарит тепло и силы во времена холода и пустоты. Вселяет надежду и уверенность.

23. Си-бемоль минор: си-бемоль — ре-бемоль — фа. Чакры и цвета: 4 — зеленый, 2 — оранжевый, 7 — фиолетовый (ср. си минор).

АОУМ. Возвращение к Источнику. Пробуждает внутренние силы, предназначенные для духовного развития. Избавляет от страха смерти. Благоприятно влияет на людей, проводящих всю свою жизнь в спешке, дает возможность остановиться, расслабиться и отдохнуть.

24. Ре-диез минор: ре-диез — фа-диез — ля-диез. Чакры и цвета: 6 — синий, 4 — зеленый, 2 — оранжевый (ср. ре минор).

Я свободен. Я свободен. Я свободен. Обостряет интуицию. Обеспечивает естественное пробуждение духовных сил. Снимает нагрузку на область сердца. Благоприятно действует на гормональную систему, в особенности на вилочковую железу. Помогает отрешиться от земных привязанностей.

3 ЗВУКИ И ЭМОЦИИ:

поющие чаши для снятия психологического напряжения

Йога — эффективное средство для достижения эмоционального равновесия. Постарайтесь каждый день хотя бы на несколько минут отстраниться от внешнего мира и погружаться в себя. Если это войдет в привычку, то вскоре вы обнаружите, как благотворно она сказывается на вашем эмоциональном состоянии. Выбить вас из колеи станет гораздо труднее. Когда же в довершение всего вы научитесь управлять своими эмоциями, выражая их адекватно и непосредственно, перед вами откроется настоящий мир чудес²!

Звуки могут облегчить вам путь к этой цели. Звуки помогают высвободить накопившиеся эмоции и чудесным образом врачевать эмоциональные раны, нанесенные такими событиями, как развод, расставание с любимым человеком или травма, пережитая в детстве. Разумеется, при серьезных эмоциональных проблемах необходима помощь квалифицированного психотерапевта, но и во время сеансов терапии имеет смысл использовать подходящее звуковое сопровождение.

² Подробнее об управлении эмоциями с помощью звука и голоса см. книги Лукаса Ван ден Берга (Loucas Van den Berg) и Джошуа Лидса (Joshua Leeds), указанные в списке дополнительной литературы.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА СО ЗВУКАМИ

Одна из самых известных дыхательных техник йоги называется *нади-шуддхи*. Она отлично подходит для восстановления эмоционального равновесия и способствует избавлению от бессонницы. Выполняя эту технику, можно прослушивать звуковые дорожки 1, 4, 12, 14, 21 и 22 — именно в указанном порядке, по одной в день. В конце дня всякий раз старайтесь оценить, как эти звуки повлияли на ваше душевное состояние. На протяжении сеанса *нади-шуддхи* выбранная на этот день звуковая дорожка должна проигрываться без перерыва снова и снова. Проработав таким образом всю серию, можно будет использовать для дальнейших упражнений ту запись, которая понравилась вам больше всего.

Для эффективной работы с эмоциями очень важно научиться «заворачиваться» в звуки, как в уютное одеяло, а для этого вам потребуется хорошая звуковая аппаратура. Не слушайте записи через наушники — это не работает.

Итак, что же представляет собой техника *нади-шуддхи*?

НАДИ-ШУДДХИ (*нади шодхана*) — дыхание с чередованием ноздрей

Примите удобную позу сидя с прямой спиной. Постарайтесь расслабиться. Можете опираться спиной на подушку или сесть на стул со спинкой. Самая удобная поза для этого упражнения — та, что изображена здесь на фотографии: спина прямая, одна нога согнута в колене, локоть опирается на поднятое колено. Прижмите ко лбу кончики указательного и

среднего пальцев, как бы поддерживая ими голову. Так вы без труда сможете приложить кончики большого и безымянного пальцев к крыльям носа, чтобы по очереди зажимать то правую, то левую ноздрю. Есть и другие варианты, но этот — самый простой.

Зажмите левую ноздрю и сделайте вдох через правую. Вдыхайте медленно; для замедления дыхания слегка сожмите голосовую шель, чтобы при вдохе слышался негромкий шипящий звук. Этот способ дыхания, используемый почти во всех асанах (позах йоги), называется *уджджайи*. Продолжайте вдох до тех пор, пока легкие не наполнятся воздухом (но, разумеется, не перенапрягайтесь). Затем зажмите правую ноздрю, а левую откройте и выпустите воздух через нее. Перед тем как сделать новый вдох, подождите несколько секунд, а затем начинайте вдыхать через ту же, левую, ноздрю. Наполнив легкие, зажмите левую ноздрю и выдохните через правую.

После перерыва в несколько секунд снова вдохните правой ноздрей, и так далее. Следите, чтобы дыхание не стало слишком медленным, иначе вы начнете задыхаться. Какой темп дыхания для вас допустим, вы довольно скоро установите опытным путем. Продолжайте вдыхать и выдыхать, чередуя ноздри, до тех пор, пока это будет даваться без усилий.



Поначалу нади-шуддхи может вызывать некоторое напряжение и нервозность, но пусть вас это не пугает: просто продолжайте дышать. Примерно через полминуты неприятные ощущения исчезнут и вы погрузитесь в более глубокое состояние.

Дыхание с чередованием ноздрей приводит в равновесие полушария головного мозга и за несколько минут переводит мозг в режим альфа-ритмов (ритмов, характеризующих спокойное, расслабленное состояние). Чтобы добиться этого эффекта, нужно выполнять нади-шуддхи *по меньшей мере 3 минуты без перерыва*.

Разумеется, поначалу — несколько дней, а то и недель — вам придется просто поупражняться без особой надежды на результат. Но зато, освоив эту технику, вы сможете с успехом применять ее в трудных ситуациях — для снятия страха, тревоги и напряжения. Имейте в виду, что она не подавляет эмоции, а, напротив, способствует их гармоничному высвобождению³.

- *Вариант.* Вместо прослушивания указанных выше звуковых дорожек можно на выдохе протяжно произносить звук, средний между М и Н (так, чтобы он отдавался во всем черепе). Это также один из естественных способов замедлить дыхание.

³ Множество полезных советов о борьбе со стрессом вы найдете в превосходной брошюре Дебры Козн «Как сохранять равновесие в стрессовых ситуациях» (Debra Cohen, *How to Stay Balanced During Stressful Situations*). Связаться с Деброй Козн можно по электронной почте: quietmind2000@yahoo.com.

ТОНИНГ

Еще один способ исцеления эмоциональных травм и разрядки эмоций — так называемый *тонинг*. Мы поговорим о нем также в 4-й главе, в связи с практикой пения слога АОУМ. Вы обнаружите, что сочетание тонинга с движениями руки дает превосходные результаты. Как и в случае с описанной выше дыхательной техникой, тонинг потребует некоторого времени на подготовку и обучение, и, чтобы освоить его в полной мере, нужно регулярно упражняться.

Далее мы приводим список различных гласных звуков с описаниями результатов, которых можно добиться при правильном их использовании. Описания сделаны на основе практического опыта, но, опять же, имейте в виду, что это лишь общие тенденции, в каждом отдельном случае проявляющиеся по-своему. Работа со звуками чудесным образом снимает эмоциональные блоки. Строго соблюдать какую-то определенную высоту тона необязательно; вполне возможно сочетать, например, гласный А с тоном сердечной области Ф, как это сделано в одной из записей на компакт-диске.

- УУ, У — заземляет, укрепляет, помогает лучше почувствовать свое тело, успокаивает, вселяет чувство защищенности.
- ОО — пробуждает, повышает самооценку, укрепляет самосознание и чувство «я»; центрирует, заземляет.
- АА — помогает войти в контакт с окружающим миром; стиму-

лирует чувства, идущие из сердца; расширяет личное пространство.

ЭЭ — способствует самовыражению, коммуникации; помогает слушать других людей.

ИИ — заряжает энергией, выводит из апатии; дает прилив душевных и физических сил.

ММ — способствует гармонии и равновесию; приносит чувство облегчения.

ЭЭМ-НН-ЭХ — помогает расслаблению мышц головы, горла, шеи и плеч; способствует самовыражению.

ААХ-ММААХ — раскрывает сердце, расширяет пространство для выражения чувств и эмоций.

ОХ-ММАЭ — центрирует; укрепляет связь между головой и стопами; облегчает самовыражение.

ХУУМУУММ — способствует глубокому заземлению, приносит внутренний покой. Можно использовать для избавления от страхов.

В йогической практике используются также различные сочетания согласных и гласных звуков, стимулирующие те или иные функции организма или душевные качества (например, укрепляющие силу воли). Они называются *биджа-мантрами*, и петь их следует перед прочими упражнениями. Пение биджа-мантр всегда начинается со звука АОУМ, за которым

следуют новый вдох и мощный выдох со звуком ХХХ, очищающим легкие, и раскатистым РРР, активизирующим сердечную мышцу. Далее поются различные звуко сочетания, резонирующие с теми или иными частями тела.

ООООМ — позвоночник и голова.

ХРАМ или ХРАУМ — сердце, головной мозг, органы дыхания, грудная клетка.

ХРИМ — шея, горло, небо, носовая полость, предсердия, слизистые оболочки.

ХРУУМ — печень, желудок, селезенка, тонкая кишка, область талии, женские половые органы.

ХРАИМ — гармония и спокойствие мыслей, глубокая релаксация в области груди и плеч.

ХРАХ — грудь, горло, легкие.

ЗАЗЕМЛЯЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ СО ЗВУКОМ

Это упражнение помогает преодолеть неуверенность, страхи, боязнь публичных выступлений и навязчивые мысли. Полезно также выполнять его перед медитацией и йогическими упражнениями: оно поможет направить внимание во внутренний мир. Кроме того, оно предотвращает утечку энергии, поэтому имеет смысл выполнять его перед визитом к больному человеку, особенно если тот лежит в больнице.

1. Сосредоточьте внимание на области крестца и копчика. Представьте, что вы — дерево. Ваши мощные, крепкие корни уходят глубоко в землю — так глубоко, как вы только можете вообразить. Эти корни — часть вашего тела, его продолжение. Мысленно окрасьте эти корни в любой цвет, какой вам больше нравится сегодня (завтра цвет может оказаться совсем другим!). Желательно, чтобы цвет был ярким и очень насыщенным. Если выбрать приятный для вас цвет не получается, можете использовать цвета земли — коричневый или зеленый (да-да, коричневый тоже может быть ярким и насыщенным!).

Затем напишите на этих корнях крупными светящимися буквами свое имя, сегодняшнюю дату и день недели. Если представить такую надпись слишком трудно, просто произнесите свое имя, дату и день недели вслух или про себя. Эффективность упражнения от этого не снизится. С помощью этой визуализации вы утвердились «здесь и сейчас».

Визуализируя прочную связь с этими корнями — *вашиими собственными* корнями, окрашенными в приятный для вас цвет и подписанными вашим именем, — можно напевать звук ХУУМУУММ. На протяжении этого этапа можно также непрерывно проигрывать дорожки 25 и 26 с прилагаемого компакт-диска. На следующем, втором этапе включите дорожку 38, а завершить визуализацию можно будет дорожкой 39 — звуком АОУМ.

2. На этом этапе сосредоточьте внимание на области непосредственно над головой и представьте, что там сияет огромное пылающее солн-

це — жаркое и яркое, как настоящее дневное светило. Оно символизирует вашу жизненную энергию во всем ее непреходящем изобилии. Вы никогда не испытываете в ней недостатка: ваше воображаемое солнце заполняет всю комнату, такое оно огромное.

Теперь представьте себе, что солнце опускается ниже, касается вашей головы, а затем и заполняет ее, изгоняя всю тьму ярким сиянием. Светящаяся сфера расширяется, охватывая ваши туловище, руки и ноги. Это очистительный свет. И вот уже ваше солнце — внутри вас; его свет и тепло льются во всех направлениях — вперед и назад, влево и вправо, вверх и вниз. Вас окутывает лучезарная защитная оболочка, проникающая в ваше тело и заполняющая всю комнату.

3. Самостоятельно или в сопровождении 39-й дорожки компакт-диска пропойте АОУМ⁴ несколько раз — столько, сколько сами сочтете нужным. Старайтесь удерживать перед мысленным взором всю картину вашего энергетического поля, соединенного с неисчерпаемым источником энергии у вас над головой и с корнями, уходящими глубоко в землю. Затем некоторое время посидите спокойно, погрузившись в безмолвие — внутреннее и внешнее.

• *Совет:* Для начала попросите кого-нибудь читать вслух этот текст и включать соответствующие звуковые дорожки. Со временем вы освоите эту визуализацию и сможете выполнять ее самостоятельно.

⁴ Подробнее о звуке АОУМ см. главу 4.

АКТИВИЗАЦИЯ ТРЕУГОЛЬНИКА «ВИЛОЧКОВАЯ ЖЕЛЕЗА — СЕЛЕЗЕНКА — ПЕЧЕНЬ»

В заключение этой главы расскажем об упражнении⁵, предназначенном для стимуляции жизненной силы и оптимизма. Оно верно послужит вам в любых сложных ситуациях. В качестве звукового сопровождения можно использовать дорожки 31 и (или) 32 — просто слушайте звуки поющих чаш или пойте под музыку.

Вилочковая железа — орган гормональной системы: она вырабатывает гормоны, регулирующие защитные механизмы тела, и непосредственно связана с выделением некоторых биологически активных веществ, таких как серотонин. Нормальная работа вилочковой железы обеспечивает крепкий иммунитет и хорошее самочувствие в целом⁶. Вилочковая железа располагается за грудиной. Для ее активизации следует легонько постукивать по точке грудины, расположенной приблизительно на 5 см ниже яремной впадины.

Селезенка также влияет на общее состояние жизненной энергии. Чтобы активизировать этот орган, следует легонько постукивать по области в

⁵ Разработано на основе визуализаций под музыку с компакт-диска Лукаса Ван ден Берга «Целительный голос» (Loucas Van den Berg, *Healing Voice*); по вопросам приобретения диска обращайтесь по адресу www.ameg.nl.

⁶ Подробнее см. Джон Даймонд, «Жизненная энергия: работа с меридианами тела — ключ к тайной силе ваших эмоций» (John Diamond, *Life Energy: Using the Meridians to Unlock the Hidden Power of Your Emotions*, St. Paul, MN: Paragon House, 1990).

левой части живота прямо пол ребрами. Наконец, справа, на том же уровне, что и селезенка (чуть ниже ребер), располагается печень — многоцелая лаборатория, выполняющая по меньшей мере десять различных биологических функций. Сильные неприятные эмоции, в особенности гнев и обида, создают дополнительную нагрузку на печень.

Следующее упражнение, основанное на пении определенных звуков, позволяет связать эти три органа в единую систему и гармонизировать их работу на энергетическом уровне⁷.

1. Примите позу сидя или — лучше — стоя с прямой спиной. Постарайтесь сбросить напряжение. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьте мышцы плеч и нижней челюсти.

2. Сложите щепотью пальцы правой руки и начинайте легонько постукивать кончиками пальцев (со скоростью 3-4 удара в секунду) по области грудины, за кото-



⁷ Кроме того, в восточной медицине считается, что печень непосредственно связана на энергетическом уровне с селезенкой и поджелудочной железой.

рой находится вилочковая железа. Сосредоточьте все внимание на этой области. Улыбнитесь! Затем сделайте глубокий вдох и на выдохе громко выкрикните слог КАХ; звук А должен получиться кратким, но очень мощным, а Х — легким, негромким завершением выдоха. Продолжайте постукивать по груди на протяжении двух минут. За это время повторите



звук КАХ на выдохе несколько раз. Затем, не опуская руку, вернитесь к обычному дыханию и постарайтесь почувствовать результат.

3. Приложите левую руку к левому боку, прямо под ребрами, и начинайте несильно похлопывать раскрытой ладонью по этой области. Дышите глубоко и пойте слог ХУУ — с долгим, растянутым У. Продолжайте на протяжении двух минут. Затем немного подержите левую руку на области селезенки. Правая рука тем временем должна находиться на области вилочковой железы. Вернитесь к обычному дыханию. Сохраняйте сосредоточенность и старайтесь почувствовать результат.

4. Не убирая левую руку с области селезенки, переместите правую руку на об-

ласть печени (правый бок, прямо под ребрами). Сделайте глубокий вдох и визуализируйте поток благотворной энергии Света, входящий в вилочковую железу. На выдохе снова пропойте слог ХУУ и представьте себе золотой светящийся треугольник жизненной энергии, соединяющий все три органа. Продолжайте на протяжении двух минут или дольше, если пожелаете.

5. Погрузитесь в полное безмолвие — внутреннее и внешнее. Вернувшись к обычному дыханию, постарайтесь почувствовать эту тишину и оценить свое самочувствие.

4 ЙОГА, ЧАКРЫ И ЗВУК:

через звук — к глубинному безмолвию

Звуки и слова силы использовали не только в Индии, но и во многих других культурах. Древнеегипетские жрецы умели врачевать болезни с помощью особых звуков. Различные священные слова применялись для исцеления и гармонизации в мистических традициях ислама, иудаизма и христианства.

На Востоке испокон веков знали о воздействии звуковых колебаний как на физическое тело, так и на то, что йоги называют «тонкими энергетическими телами». И это знание находило практическое применение в различных йогических практиках — прежде всего в пении мантр.

Мантры — чудотворные звуки

Мантры — это слова или фразы, обладающие особым значением или производящие особый эффект. Слово *мантра* в переводе означает «освобождающее и защищающее намерение».

Существует два типа мантр: одни имеют только духовное значение (наподобие христианских молитв и литаний) и иногда используются в качестве защитных магических формул, а другие обладают особой звуковой структурой, оказывающей непосредственное благотворное воздействие на тело и ум.

Самая известная и распространенная мантра — ОМ, или АОУМ; далее в этой главе мы расскажем о ней подробнее. Слог ОМ входит в состав так называемых *биджа-мантр* — слогов, соответствующих первым шести чакрам: *Лам, Вам, Рам, Ям, Хам* и *Ом*.

К числу других широко известных мантр принадлежат: *Тат Сат, Ом Мане Падме Хум, Ом Ах Хум, Со-Хам, Ом Нама Шивайя*.

Представленные на нашем компакт-диске звуки, соответствующие чакрам, тоже можно считать мантрами в буквальном смысле этого слова.

Упражнение «Поток жизненной энергии»: гармония

Это упражнение⁸ включает работу с различными последовательностями звуков. Строго соблюдать какую-то определенную высоту тона необязательно, но можно держаться той же высоты, что и в записи на компакт-диске (последняя дорожка). Данная техника поможет вам утвердиться «здесь и сейчас», в то же время гармонизируя между собой различные аспекты вашей личности. Общий эффект этого упражнения можно описать одним словом — *гармония*.

Сядьте на стул с прямой спинкой или лучше примите позу стоя. Если вам трудно удерживать равновесие с закрытыми глазами, можете прислониться к стене.

⁸ Разработано на основе визуализации из книги Лукаса Ван ден Берга «Целительный голос» (Loucas Van den Berg, *Healing Voice*); см. список дополнительной литературы.

Во время пения не отделяйте звуки один от другого: пойте их на одном дыхании, так, чтобы они плавно перетекали друг в друга. Благодаря этому вы сможете почувствовать поток энергии, струющийся сквозь ваше тело и связывающий воедино все его части. Следите, чтобы вам хватило дыхания на всю последовательность звуков.

1. Расслабьтесь, закройте глаза и сделайте несколько медленных вдохов и выдохов. Постарайтесь сбросить напряжение; расслабьте мышцы лица и плеч.

2. На протяжении нескольких минут на каждом выдохе пойте звуки ИИИ-УУУ-ММ-НН. Старайтесь почувствовать резонанс во всем теле, особенно в гортани, шее и голове. Этот звук создает ощущение расширения и освобождения в области головы.

3. Затем направьте поток энергии в туловище с помощью звуков НН-УУУ-ООО-ХУУ-МММ. Продолжайте петь эти звуки в течение нескольких минут на каждом выдохе. Можете приложить ладони к областям селезенки и печени (прямо под ребрами слева и справа).

4. В заключение приложите обе ладони к сердцу и несколько раз пропойте чистый, открытый звук ААА, широко открывая рот.

Если вы выполняли упражнение стоя, можете сесть. Посидите спокойно несколько минут, стараясь ощутить тонкое воздействие этой техники.

АСАНЫ: СОЧЕТАНИЕ ЙОГИЧЕСКИХ ПОЗ СО ЗВУКАМИ

Асана на санскрите означает «неподвижное сидение». Асаны — это позы хатха-йоги, в которой практикующий посредством медленного движения достигает совершенно расслабленной и неподвижной позы, удерживает ее в течение некоторого времени (от нескольких вдохов-выдохов до нескольких минут), а затем возвращается в исходное положение, снова полностью расслабляясь. Весь цикл движений может повторяться несколько раз подряд. На протяжении всего упражнения необходимо поддерживать медленное, глубокое дыхание полной грудью.

Если вы хотите использовать звуки в практике хатха-йоги, необходимо подойти к этой задаче очень ответственно. Прежде всего звуки не должны быть слишком громкими, иначе они будут отвлекать вас, мешая сосредоточиться на упражнениях. Исключения составляют только те случаи, когда вы хотите добиться резонанса определенного звука в определенной части тела, например, в грудной клетке. Тогда на несколько секунд можно включить звук на полную мощность. Но обычные упражнения следует выполнять лишь в сопровождении негромких звуков, образующих приятный гармонизирующий фон. Имейте в виду, что записи голоса и поющих чаш на нашем компакт-диске оказывают нужный эффект даже на малой громкости.

Описывать здесь технику выполнения различных асан мы не станем, поскольку эти позы следует осваивать только под руководством сведущего наставника, уделяющего внимание всем нюансам. Ограничимся пере-

числением названий (на санскрите и в переводе) классических асан хатха-йоги и соответствующих чакр. Этот список не полон, но содержит большинство поз, используемых в обычной практике.

Осваивать асаны самостоятельно (например, по учебнику) не рекомендуется: обязательно обратитесь к опытному преподавателю йоги. Иначе вы непременно допустите какие-то ошибки и даже можете нанести себе вред. Звуковое сопровождение следует подключать не раньше, чем вы овладеете техникой асан. Для начала можно использовать негромкие звуки, соответствующие тем же чакрам, что и выполняемые позы. Эти звуки будут оказывать тонкое гармонизирующее воздействие, дополняющее благотворный эффект асан.

Дорожки 25 и 26 — первая чakra:

Шалабхасана — поза саранчи (половинная и полная)

Маюрасана — поза павлина

Бхуджангасана — поза кобры (первый этап, напряжение мышц спины)

Сочетание поз саранчи и кобры

Сету бандхасана — поза моста

Дорожки 27 и 28 — вторая чakra:

Шалабхасана — поза саранчи (полная)

Бхуджангасана — поза кобры (второй этап, расслабление мышц спины)

Сочетание поз саранчи и кобры

Сету бандхасана — поза моста
Дханурасана — поза лука
Триконасана — поза треугольника

Дорожки 29 и 30 — третья чakra:

Джануширасана — поза арки
Пашимотанасана — поза «головой в колени»
Паванамуктасана или *ватаяанасана* — поза «колени к груди» (с одной и двумя ногами)
Курмасана — поза черепахи
Дханурасана — поза лука (второй этап, расслабление мышц спины)
Бхуджангасана — поза кобры
Чакрасана — поза колеса



Триконасана

Дорожки 31 и 32 — четвертая чakra:

Матсьясана — поза рыбы (различные варианты)
Дханурасана — поза лука
Ардха матсьендрасана — поза скручивания

Дорожки 33 и 34 — пятая чakra:

Повороты головы во всех направлениях
Симхасана — поза льва (с высунутым языком)
Випарита карани — полустойка на плечах

Сарвангасана — стойка на плечах

Халасана — поза плуга

Матсьясана — поза рыбы

Дорожки 35 и 36 — шестая чakra:

Нади-шуддхи (анулома-вилома) — дыхание с чередованием ноздрей

Капалабати — дыхательные упражнения для прояснения ума

Дорожки 37 и 38 — седьмая чakra:

Падахагасана — поза аиста

АДХО мукха шванасана — поза собаки, смотрящей вниз

Ширшасана — стойка на голове (сначала выполните асану в полной тишине, а затем послушайте звук, приняв позу для медитации).

Все описанные выше упражнения — это всего лишь подготовка к настоящей нада-йоге, которая начнется толь-



Випарита карани

Матсьясана



ко тогда, когда вы научитесь слышать внутренний звук. Но, как указывалось выше, эта практика предназначена для посвященных, поэтому мы не станем рассказывать о ней подробнее.

Однако тем, кто освоил технику асан в сочетании с соответствующими звуками, вполне доступна работа со звуком АОУМ, о котором и пойдет речь в следующем разделе.

...посредине меж слухом и зреньем —
звук цвета и свет дыханья.
О, когда б мы умели слышать
голос солнца непостижимый,
видеть цвет за пределами спектра, —
сколько новых чудес мы б узрели!
Но вмешается все мирозданье
в два звучанья струны единой,
для которой придумали люди
громкозвучное имя — ОМ.

«Moody Blues», «Слово»,
«В поисках утраченной струны» (Polydor, 1997)

АОУМ

В книгах Древней Индии постоянно упоминается мантра ОМ, или АОУМ, — священный звук в прямом смысле этого слова: звук, гармонизирующий и возвращающий целостность. Запись этого звука содержится

на компакт-диске (дорожка 39); можно просто прослушивать ее, а можно и петь под нее АОУМ в ходе упражнений.

АОУМ считается самым чистым из всех звуков. Он помогает направить внимание внутрь тела: сначала в туловище, а затем в голову (см. спираль на илл.). Когда ученик освоит технику пения АОУМ, этот звук

начнет вызывать вибрацию в области лба — в *аджна-чакре*. С этого и начинается настоящая *нада-йога*.

Различные звуки резонируют в определенных частях тела. При пении мантры АОУМ звук АА резонирует в области сердца и легких, ОО — в области желудка и солнечного сплетения, УУ — в нижней части живота и у основания позвоночника. Наконец, долгий звук ММ, завершающий мантру, резонирует во всем позвоночнике и в голове. Именно эту последовательность отображает представленная на иллюстрации спираль. Если при пении АОУМ вы будете следить за смещением области резонанса в теле, то в конце концов ваше внимание сосредоточится в голове — в области «третьего глаза». Именно поэтому пение АОУМ





считается *идеальной подготовкой к медитации*: оно способно полностью сосредоточить сознание в лобной чакре. В записи на компакт-диске завершающий звук АОУМ постепенно затихает, поднимаясь все выше и выше, —таков звуковой образ сознания, возносящегося в высшие сферы.

БЛАГОТВОРНАЯ СИЛА ЗВУКОВ

Даже если вы никогда в жизни не чувствовали потоки тонкой энергии, ощущение физического резонанса поможет вам понять, что тонкая энергия тоже взаимодействует со звуками аналогичным образом. Этот метод совершенно безопасен и очень полезен: последовательности гармонических обертонов, сопутствующие звукам, оказывают глубокое благотворное действие на весь организм⁹.

⁹ Подробнее о гармонических обертонах см. книгу «Волшебные вибрации» из серии «Книга + CD».

ПРАКТИКА АОУМ

Для начала определите, в какой части тела звуки резонируют сильнее всего. Пойте звуки, составляющие мантру АОУМ, по отдельности. Соблюдать какую-либо определенную высоту тона необязательно. Пойте на той высоте, на которой вам удобнее, стараясь как можно меньше напрягать голосовые связки. Возможно, поначалу вам понадобится включать запись на компакт-диске, но со временем вы научитесь петь эту мантру самостоятельно и она станет частью вашей повседневной практики йоги и медитации.

А теперь кое-что поинтереснее: пропев АОУМ вслух несколько раз, продолжайте «петь» ее про себя, без голоса. Эта практика мысленного пения АОУМ называется *матхьяма*. Она подобна упражнениям на развитие способности к визуализации, когда ученик сначала сосредоточивается на предмете, а потом закрывает глаза и старается «увидеть» этот предмет внутренним взором. Осваивая технику *матхьямы*, сперва можете повторять на медленном выдохе те же движения языка и нижней челюсти, что и при обычном пении этого слога. При усердной практике вы рано или поздно достигнете состояния, когда мантра будет «петься» внутри вас сама по себе, без малейших усилий с вашей стороны.

Это упражнение можно разнообразить: мысленно выпевая АОУМ, представляйте себе, что с каждым следующим выдохом вы поднимаетесь на тон выше. Если это окажется слишком сложно, вернитесь для начала к

обычному пению вслух. Но все же такую медитацию стоит освоить: при мысленном пении можно подняться до гораздо более высоких тонов, чем позволяет ваш голосовой аппарат. Это дает совершенно особый эффект. Описать его почти невозможно — упражняйтесь, и вы поймете, о чем идет речь, на собственном опыте.

Когда вы овладеете техникой *мадхьямы*, слог АОУМ станет повторяться внутри вас сам по себе и ваше сознание сольется воедино со звуком (*пашьянти*). Ваш разум войдет в состояние абсолютного покоя и тонкого осознания, в котором вы сможете оставаться столько, сколько пожелаете.

Слог АОУМ можно сочетать с упражнениями хатха-йоги. Выполняя изящные гармонизирующие движения йоги, пойте АОУМ на одном долгом выдохе (только не растягивайте слишком звук А, иначе на М вам попросту не хватит дыхания). Чтобы освоить этот метод, потребуются некоторое время, но в конце концов вы научитесь согласовывать протяженность звуков с длиной дыхания. Сочетать движение со звуком без напряжения — это настоящее искусство сродни искусству танцора. На этой ступени мастерства звук, дыхание и движение сливаются воедино.

ОБЪЕДИНЕНИЕ

1. Примите позу стоя. Слегка расставьте ноги, не напрягая колени; руки свободно опустите вдоль туловища; плечи расслабьте, но спину держите

прямо. Сделайте несколько тихих глубоких вдохов и выдохов, затем громко вздохните. Сосредоточьте внимание на центре живота. На следующем вдохе (как можно более глубоком) откройте рот так, как будто вы уже поете звук А.

2. Начинайте петь звук А, широко расставив руки, как будто хотите обнять этот звук, свободно льющийся в пространство.

3. Плавно, без перерыва, перейдите от А к О, а затем к У. При этом постепенно сводите руки перед собой — так, как будто хотите обхватить ладонями что-то драгоценное. Визуализируйте это сокровище в образе светящегося шара.

4. Плавно перейдите от У к долготу МММ. Обеими руками поднесите светящийся шар к груди — к области сердечной чакры.

5. В наступившей тишине прижмите руки к груди. Дышите спокойно. Улыбайтесь.

Упражнение можно повторить несколько раз, делая короткие перерывы на несколько вдохов и выдохов. Это совершенно особая прак-



тика, простая, но очень эффективная. Она помогает успокоиться и перевести внимание из внешнего мира во внутренний.

СМИРЕНИЕ

1. Сядьте на пятки, при необходимости подложите подушку под ягодицы. Слегка раздвиньте колени для равновесия. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы сосредоточиться.

2. Продолжая медленно дышать полной грудью, поднимите руки над головой и посмотрите вверх. Широко открыв рот, начинайте петь звук А. При этом очень медленно наклоняйтесь вперед всем туловищем, не сгибая руки в локтях.

3. Плавно перейдите от А к О, а затем к У. При этом постепенно разводите руки в стороны и назад и продолжайте наклоняться, пока голова не коснется пола перед коленями.

4. Перейдите к долговому МММ. Голова при этом должна лежать на полу (или на подушке, если вы не можете наклониться до пола). Руки и плечи должны быть полностью расслаблены. Старайтесь не отрывать ягодицы от пяток.





5. Несколько раз вдохните и выдохните, а затем медленно вернитесь в исходное положение. В идеале все упражнение следует повторить 3-5 раз.

Это поза смирения и отпускания. Данное упражнение лучше всего выполнять перед сном, в знак завершения дня.

И наконец, существует практика группового пения АОУМ. Долгий, протяжный звук МММ восстанавливает равновесие в коллективе после жаркой дискуссии, успокаивает и открывает перспективы для новых начинаний. В последнее время звук АОУМ все чаще и чаще используют в групповой психотерапии и для коллективных медитаций. Он помогает сосредоточить намерение и вселяет чувство покоя и гармонии.



5 КАК ПРАВИЛЬНО СЛУШАТЬ

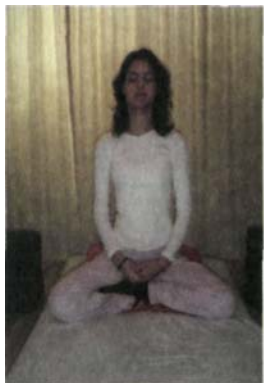
на всех уровнях

СВЕДЕНИЯ О КОМПАКТ-ДИСКЕ

Чтобы извлечь максимум пользы из записей на компакт-диске, прилагаемом к этой книге, прослушивайте их на хорошей аппаратуре. В особенности позаботьтесь о качестве динамиков¹⁰. Слушать эти записи через наушники имеет смысл, только если вы хотите использовать их как вспомогательное средство для пения тонов, соответствующих чакрам (дорожки 25-38), — в таком случае гармонизирующим средством служит только ваш собственный голос. Аля остальных практик необходимы большие динамики высокого качества, которые можно расположить двумя способами: либо по обе стороны от того места, где вы находитесь во время упражнений, либо довольно близко друг к другу прямо перед вами (для упражнений в позе сидя) или у ваших ног (для упражнений в позе лежа); см. иллюстрации на стр. 54.

Наш компакт-диск — первая в истории подборка аудиозаписей, предназначенных для работы с трезвучиями и тонами как средством гармонизации чакр. Большинство людей никогда в жизни не слышали ничего

¹⁰ Качество динамиков особенно важно для упражнения «звуковая ванна», описанного в книге «Радость чакр» из серии «Книга + CD».



подобного, а значит, поначалу эти записи покажутся вам весьма необычными. К ним придется привыкать постепенно. При первом прослушивании возможны неприятные ощущения — напряжение, беспокойство или чувство неуверенности. Но не пугайтесь: все дело в том, что для вас подобное звуковое воздействие — это первый и уникальный опыт, который вам еще не с чем сравнивать. Более того, появление подобных ощущений — хороший знак: они свидетельствуют о вашей восприимчивости к данной технике. Она работает, несмотря ни на что, избавляя вас от напряжения и блоков. Со временем неприятные ощущения исчезнут и звуки беспрепятственно потекут через ваше тело, неся гармонию и здоровье.

КАК РАБОТАТЬ С ТРЕЗВУЧИЯМИ

Трезвучиям, записанным на нашем компакт-диске, можно найти множество применений. Прежде всего нужно определить, в каком именно трезвучии вы больше всего нуждаетесь и какое из них лучше всего вам подходит (имейте в виду, что это не всегда одно и то же). Для этого существует несколько способов. Если вы знакомы с методикой кинезиологического мышечного теста, лучше всего использовать именно ее: она дает очень точные результаты. Кроме стандартного теста, основанного на реакциях плечевых мышц, в наши дни приобрел популярность тест, основанный на реакциях пальцев, в большинстве случаев также работающий на удивление точно.

Можно также положиться на интуицию и внимательно прислушиваться к ощущениям, которые вызывают у вас те или иные трезвучия. Методом исключения вы постепенно установите то трезвучие (или два-три аккорда, не больше), которое действует на вас лучше всего. Кроме того, вы можете обнаружить, что некоторые трезвучия вызывают у вас мгновенную неприязнь и желание немедленно выключить звук. Значит, ваш организм сопротивляется воздействию этих аккордов. Как бы вам ни было неприятно, продолжайте регулярно их прослушивать. При этом глубоко дышите и старайтесь как можно лучше расслаблять мышцы, и со временем — через несколько часов, дней или недель — слушать эти трезвучия станет легче. В конце концов препятствия исчезнут и энергия потечет свободно. У одних людей подобные эффекты проявляются на физичес-

ком уровне, у других — на умственном и эмоциональном. Работая с трезвучиями, можете вести дневник изменений, которые будут происходить от сеанса к сеансу.

КАК РАБОТАТЬ СО ЗВУКАМИ ЧАКР

«Впитывать» тоны чакр лучше всего в положении сидя. Спину держите прямо, но не напрягайтесь сверх меры. Динамики поставьте прямо перед собой или за спиной, если вы сидите на полу без опоры. По-



старайтесь подобрать наиболее подходящее положение динамиков и громкость звука опытным путем.

Можно прослушивать всю серию звуков чакр за один сеанс. Завершайте упражнение звуком АОУМ, после чего одну-две минуты сидите в полной тишине, стараясь ощутить результаты проделанной работы.

Обратите внимание! Если вы хотите поработать с какой-либо конкретной чакрой и соответствующими ей органами и частями тела, не ограничивайтесь тоном одной только

этой чакры. Прослушивайте последовательность тонов: сначала — тон соседней снизу чакры, затем — тон соседней сверху и лишь в заключение — тон чакры, на которую вы намереваетесь воздействовать.

ПАССИВНОЕ ИЛИ АКТИВНОЕ ПРОСЛУШИВАНИЕ?

Слушать, а точнее, воспринимать звуки можно по-разному. Можно просто сесть или лечь и погрузиться в грезы, отдавшись струящемуся сквозь вас потоку звуков. Так можно работать и с трезвучиями, и со звуками чакр. Следите за тем, чтобы звук был не слишком громкий и не причинял дискомфорта. В комнате должно быть достаточно тепло. Устройтесь поудобнее и постарайтесь немного расслабиться, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и начинайте слушать. Пусть все происходит само собой. Даже если вы уснете, это упражнение все равно принесет определенную пользу.

Но есть и принципиально другой способ прослушивания — в полном осознании и внимании. Для этого сперва нужно прочитать все ознакомительные материалы и понять, для чего предназначен тот или иной звук. Такой способ работы — это разновидность медитации, подразумевающая интенсивный опыт взаимодействия со звуком. Вы заметите, что при каждом очередном сеансе прослушивания звуки обнаруживают все новые и новые свойства. Со временем вы научитесь выходить на новые уровни осознания.

Энергия звука работает эффективнее, если сочетать прослушивание с глубоким дыханием (разумеется, лучше всего использовать йогические дыхательные техники). Без лишних усилий и без напряжения впускайте воздух в легкие как можно глубже; выдыхайте плавно и медленно, через рот. Перед каждым следующим вдохом выдерживайте паузу в несколько секунд.

В психотерапии применима еще одна, более тонкая методика, эффективная и как самостоятельное, и как вспомогательное средство: терапевт дает клиенту прослушивать специально подобранное трезвучие или последовательность трезвучий.

Клиент может прослушивать дома соответствующую запись на компакт-диске по несколько раз в день. Отметим, что это всего лишь общая рекомендация и рассмотреть здесь эту практику во всех подробностях нам, к сожалению, не удастся.

ТРЕЗВУЧИЯ

На первых двадцати четырех дорожках компакт-диска записаны все трезвучия, охарактеризованные в этой книге. Метод работы с трезвучиями зависит от того, чего вы хотите добиться.

Например, если вы выполняете асану, предназначенную для раскрытия и активизации сердечной чакры, используйте последовательность трезвучий ре мажор, си мажор, ре минор, фа минор и фа-диез минор.

Продолжительность звучания серии — около десяти минут, и этого хватит на выполнение асаны и последующий период релаксации.

Можно прослушивать и все трезвучия подряд, но для этого нужно выделить достаточно времени: прерывать сеанс, не дослушав последовательность до конца, не рекомендуется.

Если вы хотите направить энергию во внешний мир, осуществить какой-либо творческий проект или наладить общение с другими людьми, используйте серию мажорных трезвучий. Если же вы хотите обратить внимание внутрь себя (например, в процессе психотерапии), вам помогут минорные трезвучия. Прослушивая трезвучия, можете вторить голосом основным тонам.

Эти последовательности трезвучий предваряются и завершаются звуками австралийской флейты дождя¹¹. Каждое трезвучие повторяется дважды, а затем следует пауза. Продолжительность звучания каждой дорожки — от 1 до 2 минут.

¹¹Подробнее об австралийской флейте дождя см. книгу «Целебные звуки диджериду» из серии «Книга + CD».

1. **Ло мажор** — до — ми — соль
2. **Соль мажор** — соль — си — ре
3. **Ре мажор** — ре — фа-диез — ля
4. **Ля мажор** — ля — до-диез — ми
5. **Ми мажор** — ми — соль-диез — си
6. **Си мажор** — си — ре-диез — фа-диез
7. **Фа-диез мажор** — фа-диез — ля-диез — до-диез
8. **Фа мажор** — фа — ля — до
9. **Си-бемоль мажор** — си-бемоль — ре-диез — фа
10. **Ми-бемоль мажор** — ми-бемоль — соль — си-бемоль
11. **Ля-бемоль мажор** — ля-бемоль — до — ми-бемоль
12. **Ре-бемоль мажор** — ре-бемоль — фа — ля-бемоль
13. **Ля минор** — ля — до — ми
14. **Ми минор** — ми — соль — си
15. **Си минор** — си — ре — фа-диез
16. **Фа-диез минор** — фа-диез — ля — до-диез
17. **До-диез минор** — до-диез — ми — соль-диез
18. **Соль-диез минор** — соль-диез — си — ре-диез
19. **Ре минор** — ре — фа — ля
20. **Соль минор** — соль — си-бемоль — ре
21. **Ло минор** — до — ми-бемоль — соль
22. **Фа минор** — фа — ля-бемоль — до
23. **Си-бемоль минор** — си-бемоль — ре-бемоль — фа
24. **Ре-диез минор** — ре-диез — фа-диез — ля-диез

ТОНЫ ЧАКР

Следующие дорожки представляют собой записи тонов чакр. Каждый тон повторяется дважды — в звуках поющих чаш и в обертональном пении. Дорожки разделены паузами длительностью в полминуты. Тон каждой очередной чакры предваряется звуками австралийской флейты дождя. Все четырнадцать дорожек можно прослушивать подряд, как единую последовательность, в ходе медитации продолжительностью около получаса. В завершение прослушайте звук АОУМ (дорожка 39). Можете включить такую медитацию в расписание ежедневных занятий йогой.

Разумеется, эти записи также можно использовать и для конкретных целей. Например, серию дорожек 26-32-38-39 можно прослушивать по утрам для обшей *стимуляции и гармонизации энергий*, а серию 39-38-32-26 (те же записи в обратной последовательности) — по вечерам, перед сном, для *релаксации и восстановления равновесия*. Повторяющиеся тоны какой-либо одной чакры или серии из трех последовательных тонов можно использовать как звуковое сопровождение для асан (см. стр. 42-44), воздействующих на соответствующие области тела. Не бойтесь экспериментировать, и со временем вы поймете, какая техника подходит вам лучше всего.

25. Чакра 1 (поющие чаши). Тон до. Область таза, ягодицы; красный цвет.

26. Чакра 1 (обертональное пение). Звук УХ.

27. Чакра 2 (поющие чаши). Тон *ре*. Нижняя часть живота; оранжевый цвет.

28. Чакра 2 (обертональное пение). Звук УУ.

29. Чакра 3 (поющие чаши). Тон *ми*. Область желудка; золотисто-желтый цвет.

30. Чакра 3 (обертональное пение). Звук ОУ.

31. Чакра 4 (поющие чаши). Тон *фа*. Область сердца; зеленый цвет.

32. Чакра 4 (обертональное пение). Звук АА.

33. Чакра 5 (поющие чаши). Тон *соль*. Горло, шея; голубой цвет.

34. Чакра 5 (обертональное пение). Звук АЙЙЙ.

35. Чакра 6 (поющие чаши). Тон *ля*. Лоб; синий цвет.

36. Чакра 6 (обертональное пение). Звук ЭЙЙЙ.

37. Чакра 7 (поющие чаши). Тон *си*. Темя; фиолетовый цвет или белое сияние солнца.

38. Чакра 7 (обертональное пение). Звуки ИИИИ или МММ либо полная тишина. На этом компакт-диске использован вариант МММ. Для двух верхних чакр можете петь звук МММ/ННН, резонирующий во всей голове.

Длительность звучания каждой из этих дорожек — около полутора минут; таким образом, на каждую чакру в общей сложности приходится около 3 минут. В записях обертонального пения каждый звук повторяется трижды. Вся серия завершается звуками австралийской флейты дождя.

39. Священный звук АОУМ (см. главу 4). Звук повторен несколько раз с небольшими паузами. Основной тон смешается в этой последовательности от АО (заземляющее действие) к ля (тон лобной чакры). Эту дорожку можно использовать как прелюдию к медитации. Попробуйте петь АОУМ одновременно с прослушиванием записи — так благотворное действие этого звука усилится. За этой дорожкой следует пауза — немного полной тишины.

40. Гармонизация сердца. Специальная композиция, записанная на этой дорожке, включает звуки поющих чаш (завершающиеся тоном сердечной чакры), прекрасное обертональное пение и звуки австралийской флейты дождя на фоне океанского прибоя. Ее можно использовать как звуковое сопровождение при медитации на сияние беспредельной любви.

Общее время звучания — 80 минут.



Если вы заинтересовались применением звука в йогической практике, прежде всего поищите дополнительную информацию в Интернете (поиск по ключевым словам «нада-йога»).

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Прекрасные изображения кристаллов льда из книги Масару Эмото

«Послания воды: тайные коды кристаллов льда»:

www.collectivewisdominitiative.org/vibration2.htm.

Сайт издательства «Hado Publishing BV»: www.hado.net. Дополнительная информации о книге Масару Эмото.

Академия музыки, образования и врачевания: www.ameg.nl. Содержит авторские материалы Лукаса Ван ден Берга.

Дон Кэмпбелл. «Сила звука»: www.mozarteffect.com

Сайт Райни Истман-Гэннет, мастера нада-йоги: www.socko.com/nadaom.html

Сайт, посвященный книге Джонатана Голдмена «Целительные звуки»:

www.healingsounds.com

Рассил Пол (Аша). «Йога звука»: www.russillpaul.com

Технология «Био-про-резонанс»: www.mybiopro.com/?ID=healthtech

Харальд Кнауэ (трезвучия): www.musik-kinesiologie-online.de

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Beaulieu, John. *Music and Sound in the Healing Arts*. Barrytown, NY: Station Hill Press, 1995.

Campbell, Don G. *Healing Yourself with Your Own Voice*. Audio cassette. Louisville, CO: Sounds True, 1991.

- Campbell, Don C. *The Roar of Silence: Healing Powers of Breath, Tone & Music*, Wheaton, IL: Quest Books, 1989.
- David, William. *The Harmonics of Sound, Color & Vibration: A System for Self-Awareness and Soul Evolution*. Camarillo, CA: DeVorss & Co., 1980.
- David, William. *Chakra Delight: Singing Bowls for Balancing the Energy Centers*. Book + CD. Havelte, Netherlands: Binkey Kok Publications, 2002.
- David, William. *Crystal & Sound*. Book + CD. Havelte, Netherlands: Binkey Kok Publications, 2004.
- David, William. *Harmonic Overtones: Magical Vibrations in Voice and Music*. Book + CD. Havelte, Netherlands: Binkey Kok Publications, 2003.
- Dewhurst-Maddock, Olivea. *The Book of Sound Therapy: Heal Yourself with Music and Voice*. New York: Fireside, 1993.
- Emoto, Masaru. *The Hidden Messages in Water*. Hillsboro, OR: Beyond Words, 2004.
- Emoto, Masaru. *Water Crystal Oracle*. Tulsa, OK: Council Oak Books, 2005.
- Goldman, Jonathan. *Healing Sounds: The Power of Harmonics*. Rochester, VT: Healing Arts Press, 2002.
- Keyes, Laurel Elizabeth. *Toning: The Creative Power of the Voice*.
- Knauss, Harald. *Klange fur die Seele*. Kirchzarten, Germany: VAK Verlags, 2000.
- Leeds, Joshua. *The Power of Sound: How to Manage Your Personal Soundscape for a Vital, Productive, and Healthy Life*. Rochester, VT: Healing Arts Press, 2001. Содержит обширную библиографию; к книге прилагается компакт-диск.
- Leland, Kurt. *Music and the Soul: A Listener's Guide to Achieving Transcendent Musical Experiences*. Charlottesville, VA: Hampton Roads, 2004.

- Paul, Russill. *The Yoga of Sound: The Healing Power of Chant and Mantra*. Novato, CA: New World Library, 2004.
- Perret, Daniel. *Les effets subtils de la musique: Une approche par le resenti*. Barret-sur-Meouge, France: Le Souffle D'Or, 1997.
- Perret, Daniel. *Sound Healing with the Five Elements*. Havelte, Netherlands: Binkey Kok Publications, 2005.
- Van den Berg, Loucas. *The Healing Voice: A New Vision on the Essence, Use and Application of the Healing Power of Vibration in the Form of Voice, Sound and Music*. Nijmegen, Holland, n.d. По вопросам приобретения обращайтесь по адресу: www.ameg.nl
- Van Dyke, Deborah. *Travelling the Sacred Sound Current: Keys for Conscious Evolution*. Bowen Island, British Columbia: Sound Current Music, 2001.

ДИСКОГРАФИЯ

Большую часть далее перечисленных компакт-дисков можно приобрести через крупные интернет-магазины.

- Ashley-Farrand, Thomas. *Thomas-Ashley-Farrand's Healing Mantras*. Sounds True, 2000.
- Beaulieu, John. *Calendula: A Suite for Pythagorean Tuning Forks*. Relaxation, 1997.
- Campbell, Don G. *Music for Mozart Effect, vol. 6 — Music for Yoga*. Spring Hill Music, 2002. По вопросам приобретения обращайтесь по адресу: www.mozarteffect.com.
- Diksha. *Nada Yoga: Meditation through Sound Vibration*. New York: Yogavani Mission, n.d. По вопросам приобретения обращайтесь по адресу: www.yogavanimission.org.

- Eastman-Gannett, Raine. *Shabda Yoga*. Relaxation, 1999. По вопросам приобретения обращайтесь по адресу: www.socko.com/nadaom.html.
- Goldman, Jonathan. *Chakra Chants*. Etherean, 2000.
- Goldman, Jonathan. *The Divine Name: Sounds of the God Code*. По вопросам приобретения обращайтесь по адресу: www.healingsounds.com.
- Klein, Eric. *The Gayatri: Mantra of Spiritual Light*. Encinitas, CA: Dharma Consulting, n.d. По вопросам приобретения обращайтесь по адресу: www.dharmaconsulting.com.
- Leeds, Joshua/Archangelos Ensemble. *The Sound Health Series*. По вопросам приобретения обращайтесь по адресу: www.sound-remedits.com.
- Mandala Yoga Ashram. *The Chakras*. По вопросам приобретения обращайтесь по адресу: www.mandalayoga.net.
- Paul, Russill. *The Yoga of Sound*. 3 CDs. Relaxation, 2000. По вопросам приобретения обращайтесь по адресу: www.russillpaul.com.
- Sarasvati, Sri Brahmananda. *Cosmic Meditations: Chanting of Mantra and Spoken Meditation; Sanskrit Hymns*. Ananda Ashram, 2004. По вопросам приобретения обращайтесь по адресу: www.anandaashram.org.
- Tavener, John (composer). *Eternity's Sunrise* Harmonia Mundi, 1999. По вопросам приобретения обращайтесь по адресу: www.amazon.co.uk.
- Torre, Patrick. *Universe! OM, le mantra des mantras*. По вопросам приобретения обращайтесь по адресу: www.yogaduson.fr.
- Van den Berg, Loucas. *The Healing Voice — Contemplations with Voice and Sound*. По вопросам приобретения обращайтесь по адресу: www.ameg.nl.
- Van Dyke, Deborah. *Travelling the Sacred Sound Current*. Bowen Island, BC: Sound Current, 2001.

Verma, Roop. *Experience Nada Yoga*. По вопросам приобретения обращайтесь по адресу: www.roopverma.com.

Weil, Andrew. *Sound Body, Sound Mind: Music for Healing*. Tommy Boy, 1998. По вопросам приобретения обращайтесь по адресу: <http://www.sound-remedies.com>

Yoga du Son. *Harmonie*. По вопросам приобретения обращайтесь по адресу: www.yogaduson.fr.

Yogi Hari. *От Shanti*. По вопросам приобретения обращайтесь по адресу: www.yogihari.com.

DVD/ВИДЕО

Training with Yogi Hari (www.yogihari.com).

СЕМИНАРЫ

Лукас Ван ден Берг, семинары по освоению целительной силы голоса.

За информацией обращайтесь по адресу: www.ameg.nl.

Харальд Кнаус, семинары по работе со звуками. За информацией обращайтесь по адресам: www.musik-kinesiologie-online.de и www.mediale-welten.com.



ДИК ДЕ РЕЙТЕР

Преподаватель йоги с 1969 года. С 1980 года занимается исследованием и практическим применением гармонизирующих свойств звука. В 1970-е годы популяризировал музыку «ню-эйдж» в Нидерландах и вел семинары по особым техникам применения звука и музыки в повседневной жизни. Пишет и переводит книги по йоге, звуку и смежным областям. Автор серии «Книга + CD» издательства «Бинки Кок». В настоящее время живет и работает в йога-ретрите на юге Франции.



РАЙНЕР ТИЛЛМАН

Талантливый немецкий исполнитель композиций для поющих чаш, в прошлом рок-музыкант. Открыл для себя гармонизирующие свойства поющих чаш в 1980-е годы и с тех пор специализируется на музыке для медитаций. Выпустил серию компакт-дисков с концертами для поющих чаш. Владеет коллекцией поющих чаш, насчитывающей более 100 старинных металлических и современных хрустальных инструментов. Сочетает творческую деятельность со звукотерапией.



ЛУКАС ВАН ДЕН БЕРГ

Историк, бизнес-консультант, целитель, музыкант и вдохновенный исполнитель терапевтических вокальных композиций. Обучался под руководством Дона Кэмпбелла в нью-йоркской «Школе преображающей силы звука». Директор Академии музыки, образования и врачевания. Автор нескольких книг, в том числе «Целительный голос: новый взгляд на сущность и применение целительной силы вибраций в форме голоса, звука и музыки». Более подробную информацию о его деятельности можно найти на сайте www.ameg.nl.

Научно-популярное издание

Дик ле Рейтер
Йога и звук

Книга + CD

Редактор А. Осипов

Корректоры И. Москаленко, О. Соколова

Верстка Е. Ниверт

ООО «Открытый Мир»

115093, г. Москва, ул. Павловская,

л. 18, стр. 1

Тел. +7 495 789 82 31

Наш электронный адрес:

www.ombooks.ru

Интернет-магазин:

www.omstore.ru

Подписано в печать 25.07.2006.

Формат 60x56 1/4.

Бумага для ВХИ.

Печать офсетная.

усл. печ. п. 5,21.

Тираж 3000 экз.

Заказ № 589.



Отпечатано в ОАО «ИПП «Уральский рабочий»

620219, г. Екатеринбург, ул.Тургенева, 13

<http://www.uralprint.ru>

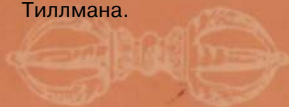
e-mail: book@uralprint.ru

ЙОГА И ЗВУК

Особая разновидность йоги — йога звуков — откроет перед вами новые удивительные возможности. Вот лишь некоторые из них:

- Путь к здоровью через гармонизирующие звуки
- Энергия для чакр
- Позы йоги в сочетании со звуками чакр — залог прекрасного самочувствия
- Телесная гармония и эмоциональное равновесие через йогу звуков
- Трезвучия — инструмент звукотерапии

Гармонизируйте свои чакры (энергетические центры), слушая волшебный голос Лукаса Ван ден Берга — мастера обертального пения и целебные звуки поющих чаш в исполнении Райнера Тиллмана.



ISBN 5-9743-0051-3



открытый
мир

9 785974 300516 >