

Алексей Рощин

ОСНОВЫ  
МУЗЫКОТЕРАПИИ  
И ГЕНИАЛЬНОСТИ

УДК 615.851.82  
ББК 53.58  
Р 81

Как оздоровить печень или сердце музыкой? А мозг или кишечник?

Ответы вы найдете в этой книге. Это возможно, потому что музыка – средство общения всех элементов природы. Все, кто хочет достичь гармонии с Природой, гармонии тела и духа, развивать в себе и детях гениальность, могут использовать эту книгу как учебник, потому что в ней есть и теория, и практические упражнения, программа и приложения в помощь для практической работы по оздоровлению и развитию музыкой.

**ISBN 978-966-8591-86-0**

© Рощин А., 2012

Книга написана для тех, кто хочет улучшить свое физическое и душевное здоровье с помощью древнего, сильного и проверенного историей средства – музыки. На основе знаний, изложенных в ней, возможно проведение индивидуальных и коллективных занятий.

Книга позволяет также открыть в себе основы гениальности и выращивать её в себе и в детях.

Автор выражает благодарность прежде всего госпоже Нирмала Шривастава, без чьей работы невозможна была бы и эта работа. Также автор использовал труды Светланы Ярош (авторство 7 части книги) и Елены Мешковой в области раговой музыки, многолетнюю работу певицы Натальи Романовой с биджа-звуками, биджа-мантрами (часть 4).

Автор благодарит психолога Ларису Ковригину за предоставление информации о лечении музыкой школьных неврозов и снижении тревожности школьников.

Он благодарит и всех авторов статей о музыкотерапии в интернете. Они обогатили и расширили возможности этой книги, к написанию которой автора подтолкнули его собственные открытия в этой области.

Если читатель захочет повторить опыт автора, описанный в «Открытии пятом», он может обратиться к книге Т. Морозовой «Рага в музыке Хиндустани. Современный период». Икар. 2003. Именно этой книгой пользовался автор для выхода в пятое измерение, точнее, представленными в ней рагами.

# СОДЕРЖАНИЕ

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Открытие первое. Открытие безмыслия . . . . .          | 6  |
| Открытие второе. Спиваков – открытие сердца . . . . .  | 7  |
| Открытие третье. Открытие с предчувствием. . . . .     | 10 |
| Открытие четвертое. Как установить безмыслие . . . . . | 11 |
| Открытие пятое. Открытие пятого измерения . . . . .    | 11 |
| Открытие шестое. Музыка вместо сна. . . . .            | 12 |
| Открытие седьмое . . . . .                             | 12 |

## Часть 1

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Звуки . . . . .                                        | 17 |
| Физика звука . . . . .                                 | 18 |
| Частота. . . . .                                       | 18 |
| Интенсивность или громкость. . . . .                   | 19 |
| Источники звука . . . . .                              | 19 |
| Тембр . . . . .                                        | 20 |
| Резонанс . . . . .                                     | 20 |
| Звуколение . . . . .                                   | 21 |
| Классическая музыка. . . . .                           | 23 |
| Звуколение в современной медицине . . . . .            | 26 |
| Звуки природы. . . . .                                 | 28 |
| Ультразвук . . . . .                                   | 32 |
| Лечебное воздействие музыкальных инструментов. . . . . | 33 |
| Порядок проведения сеанса музыкотерапии. . . . .       | 35 |

## Часть 2

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Ноты . . . . .               | 37 |
| В Европе и Америке . . . . . | 37 |
| В Индии . . . . .            | 40 |
| Тхаты . . . . .              | 41 |

## Часть 3

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Первые упражнения. . . . .         | 42 |
| Чакры. . . . .                     | 43 |
| Оздоровливающие распевки . . . . . | 72 |

## **Часть 4**

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Биджа-звуки . . . . . | 79 |
|-----------------------|----|

### ***Два рассказа***

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Биджи и песня . . . . .             | 84 |
| Открытие пятого измерения . . . . . | 85 |

## **Часть 5**

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Ещё раз о Моцарте                                       |    |
| Лечение и улучшение мозговой активности. . . . .        | 86 |
| Воздействие музыки Моцарта на детей. . . . .            | 89 |
| Удивительные свойства музыки Моцарта. Интересные факты. | 91 |
| Гениальность Моцарта . . . . .                          | 93 |

## **Часть 6**

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Раги. Общие понятия. . . . . | 97 |
|------------------------------|----|

## **Часть 7**

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Примеры раг . . . . . | 102 |
|-----------------------|-----|

## **Часть 8**

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Прослушивание музыки и пропевание . . . . . | 109 |
|---------------------------------------------|-----|

## **Часть 9**

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Исполнение раг . . . . . | 110 |
| Заключение . . . . .     | 114 |

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| <b>Приложение 1</b> Программа музыкотерапии . . . . . | 116 |
|-------------------------------------------------------|-----|

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Приложение 2</b> Рекомендуемые песни Натальи Афанасьевой | 125 |
|-------------------------------------------------------------|-----|

|                                                                                                            |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Приложение 3</b> Исследование энергетического воздействия<br>музыки на человека методом Фолля . . . . . | 126 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| <b>Приложение 4</b> Музыкальное приложение . . . . . | 136 |
|------------------------------------------------------|-----|

## Открытие первое

### Открытие безмыслия



Неожиданное и необычное, совершенно новое осознание произошло в Юрмале. В центре этого латышского городка, расположенного на побережье Балтийского моря, находится концертная площадка. Не зал. Сцена и ряды кресел под закрытым небом.

Небо Прибалтики, щедрое на дожди, закрыто крышей.

Это знаменитый открытый зал в Дзинтари. Концерты в нём идут с девятнадцатого века. А в двадцатом веке мы слушали в нём Рахманинова в исполнении оркестра Мравинского. Возможно, лучшего в те (1980-е) годы оркестра. Солист Иголинский сыграл свои аккорды на фортепиано, затем вступили скрипки и началось открытие. Началось полное безмыслие, которое продолжалось в течение всего Второго концерта и закончилось в финале вместе с последними звуками оркестра.

Аплодисменты. Сажу в совершенно необычном новом состоянии и думаю – снова мыслю. Мысли о том, что только что произошло со мной. Только что в концерте (и в безмыслии) была вся Россия, все ручейки её и реки, все деревья и птицы, её старушки (запомнились глаза их) – да вообще все. И вместе с ощущением всей России пришло какое-то высокое состояние. Неземное. «Наверное, это нирвана», – подумалось начитанному интеллигенту. После книг о йоге на отдыхе в той же Юрмале. Два дня ходил в этом возвышенном состоянии. Райском, может быть. Безмыслие оказалось насыщенным информацией, высокими и прекрасными чувствами, радостью и величием.

Перед приездом в Юрмалу в Минске уже были попытки слушать музыку в безмыслии – уже прочитал об этом у какого-то русского йога: музыку надо слушать в безмыслии. Там, в концертном зале Минска были попытки и весьма интересные. Но ничего чудесного. А тут – мгновенное изменение состояния

и сознания. Наблюдать так много в безмыслии раньше в этой жизни не получалось. Да и безмыслия такого долгого (сколько длится второй концерт Рахманинова для фортепиано с оркестром?) раньше не получалось. Получалось во сне. Но тут сна не было. Было новое, неизвестное ещё состояние.

Кто открыл его? Сам не умел, да и не собирался. Величественный сюрприз! Но от Кого?

Ясно одно: без музыки здесь не обошлось. Но ведь не любая музыка. А вот: Рахманинов и оркестр Мравинского. Может, и место исполнения свою роль сыграло?

***Получилось настоящее чудо. Яркое, насыщенное высшими переживаниями безмыслие.***

## Открытие второе

### Спиваков – открытие сердца

В городе Днепропетровске выступал Спиваков с «Виртуозами Москвы». Вместе с его оркестром выступали дети из музыкальных школ города. Они солировали, а виртуозы подыгрывали им. Смотрю на первую скрипку, музыканта из «виртуозов Москвы» – над головой появляется прохладный поток. Это означает, что открывается чакра Сахасрара – центр коры головного мозга...

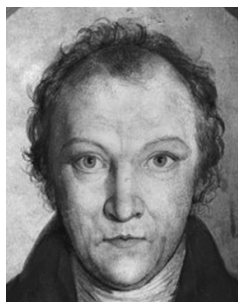
Здесь надо объяснить, о чём идет речь. Не все читатели имеют опыт ощущения прохладного потока над головой. Но он всегда есть у гениев.

*Лёгкий огонь, над кудрями пляшущий, –  
Дуновение вдохновения.*

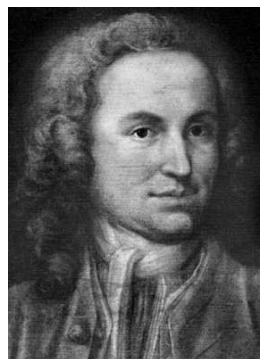
Марина Цветаева

Этот «огнь» (огонь) глазам невидим. Но его чувствовала Цветаева, его изображали художники над головами святых. Его можно сфотографировать. Значит он есть.

Есть у святых и у гениев. У Гёте был. Иначе бы Гёте не написал «Фауста». Он был поэт. И гений без сомнения.



Уильям Блейк – английский поэт, тоже был гением. И Александр Сергеевич Пушкин, разумеется, тоже.



Гении в музыке: Моцарт, Бах, Вивальди...

А что же мы? Давайте попробуем. Возможно, и мы почувствуем прохладный поток.

Протянем руки ладонями вверх к картине гениального Рафаэля, к «Сикстинской мадонне», к Богине. Подержим, пока не почувствуем на ладонях прохладу. Тогда поднимем правую руку над головой сантиметров на 15 и тоже почувствуем прохладу.

Прохладный поток – это свет на фотографии и на картине.

Если почувствовали, то и у нас открылась чакра Сахасрара. Её Рафаэль изобразил на картине нимбом над головой. Открытая Сахасрара и делает людей гениальными.

Теперь с открытой Сахасрарой и мы можем чувствовать прохладный поток при исполнении гениальной музыки гениальными музыкантами. Над головой и над ладонями поток.



А теперь вернемся к днепропетровскому концерту «Виртуозов Москвы».

Смотрю на мальчика-солиста, который играет на флейте «Шутку» Баха – Сахасрара закрывается. Он пока не гений.

Перевожу взгляд на первую скрипку – открывается.

На мальчика – закрывается.

На контрабасиста – открывается.

На солиста-мальчика – закрывается.

Понял вот что: у настоящих, уже состоявшихся музыкантов Сахасрара открыта. А потом и в книге Аруна Апте, индийского музыканта прочитал, что основные принципы Сахасрары – истина и музыка. Вот что дают нам энергии Сахасрары.



Второй раз на концерт Спивакова попал в Москве под Новый Год. Спиваков играл сонаты Баха под аккомпанемент фортепиано. Играл на своей скрипке. Один без оркестра. Рядом со мной села опоздавшая женщина и долго шуршала своими пакетами и шелкала замком своей сумочки – вела себя эгоистично,

одним словом, не думая о соседях, которые пытались слушать Баха. Но, нашуршавшись, успокоилась, наконец.

Безмыслия такого, как в Юрмале не получалось. Но музыка несла в своих волнах и изменяла в лучшую сторону. Так что Сахасрара открылась. Прохладный поток над головой усиливался. Состояние улучшалось, как и всегда было с этим прохладным потоком. И сердце открылось, наверное (а основной принцип сердца – любовь). Потому что после окончания эта моя соседка услужливо подняла мой обронённый номерок и с радостью подала мне, довольная, что может сделать приятное человеку. Уже неэгоистично она вела себя. Да и сам иду с этого концерта по Большой Никитской, снежком похрустывая, и ловлю себя на том, что люблю эту Москву, эти дома, этот снег... Обычно Москву недолюбливал. Понятно, что *состояние моё с обычного на любящее изменила музыка*. Да и не только моё, судя по соседке. Сердца у нас открылись.

## Открытие третье

### Открытие с предчувствием

Прихожу на работу и говорю:

– Юра, сегодня видел афишку «Приглашает Владимир Крайнев», в программе три концерта Рахманинова. Пошли после работы – тут рядом. А Крайнев – хороший музыкант.

– Пошли.

Первый концерт для фортепиано с оркестром Рахманинова сыграл молодой человек.

Прохладного потока над головой не было.

Второй молодой человек сыграл на фортепиано с оркестром третий концерт Рахманинова. Потока опять не было.

– Видно, Крайнев только приглашает, а играют другие, – сказал Юра и ушел домой после первого отделения.

Ушел не только он. И все мои соседи на балконе то ли тоже ушли, то ли пересели в партер. Во время антракта сажусь на балконной скамье в лотос и вдруг из головы задул сильный поток. И задул во все стороны. Такое бывает редко. Очень редко. Начинается второе отделение, выходит сам Крайнев и играет вариации на тему Паганини. Разглядишь ли с балкона пальцы пианиста, будучи близоруким? А тут было видно, с какой быстротой бегают эти пальцы по клавишам, и эта быстрота завораживает. И поток над головой усиливается. И состояние глубоко

счастливое. Зря Юра не остался.

Но здесь Сахасрара открылась ещё до музыки. Предвосхищая игру большого музыканта, она знала, что произойдёт.

И ещё раз подтвердилось: *музыка совершает чудеса при хорошем её исполнении.*

*И музыка с Сахасрарой – над временем.*

