

АНАЛІЗ МУЗИЧНИХ І ЗВУКО-ВЕРБАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ПСИХОСОМАТИЧНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ДАВНІХ КУЛЬТУР

Олена ТВЕРДОХЛІБ, Марія КУЗЬМІНОВА, Валентина ШИШАЦЬКА,
Олена ШЕВЧЕНКО

НТУУ "КПІ", м. Київ

Анотація: Розглядаються методи регуляції роботи організму людини музичними і звуко-вербальними засобами психосоматичних вправ давніх культур.

Ключові слова: психосоматичні вправи, музичні і звуко-вербальні засоби, регуляція роботи організму, давні культури.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема пошуків засобів забезпечення життєстійкості людини, що визначена у ряді державних установчих програм, здавна вирішувалася методами стороннього і власного програмування, психосоматичної регуляції роботи організму людини музичними і голосо-вербальними засобами у поєднанні з фізичними вправами. Отримано безліч позитивних результатів використання надбань психосоматичних вправ з музичним і голосо-вербальним супроводом давніх культурових систем (йоги, цигуну, бойових мистецтв) у лікуванні, реабілітації, спортивному тренуванні, підготовці до екстремальних видів діяльності (Л.П. Гримак, 1987; С. Гроф, 1994; Б.Ф. Воронін, 1990; А. Коглер, 2001). Деякі аспекти цих практик висвітлені в напрацюваннях історично-філософських (Геродот, Плутарх, Г.Ю. Цезар, Платон), історії фізичної культури (В.В. Пономарьов, 1970; Л. Кун, 1982), бойових мистецтв (О.В. Трусков, 1996; М.А. Лепський, 2003; М. Величкович, Л. Мартинюк, 2003), але вивченню надбань найдавніших культур приділялося недостатньо уваги фахівцями вітчизняної галузі фізичної культури [2].

Робота відповідає напрямку досліджень «Теоретико-методологічні основи фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури» теми 3.2. «Основи фізичного виховання різних груп населення» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр.

Мета - дослідження психосоматичних вправ давніх культур з музичним і звуко-вербальними супроводом.

Методи й організація дослідження. Логіко-теоретичний і порівняльний аналізи даних інформаційних джерел: науково-методичної літератури, засобів інформації, образотворчих пам'яток культури. Аналіз практик проводили за алгоритмом: зміст, базові принципи, структура, техніка, форма, композиція, музичний і звуко-вербальний супровід, функціональна дія на організм людини.

Результати дослідження та їх обговорення. З аналізу інформаційних джерел слідує, що музика ударних і шумових інструментів використовується у культових і шаманських психосоматичних вправах. У Західній Європі, за наскальними малюнками антропоморфних чоловічих зображень у ритуальних сценах магічних танців у костюмах тварин печери Труа Фрер Франції, починаючи з 15 – 12 тис. до н.е. Артефакти вказують, що звуко-вербальний та музичний супровід ударних і шумових музичних інструментів барабанів і брязкалець різної форми і звукових діапазонів використовувався у культових психосоматичних вправах на теренах сучасної України за часів трипільської археологічної культури у 6 – 3 тис. до н.е. [4].

За образотворчими пам'ятками Давнього Єгипту, музика струнних, духових, ударних, шумових інструментів та інших лідерів звуку і ритму супроводжувала психосоматичні вправи. Фігура воєводи з палітри мисливців 5 тис. до н.е. з барабаном, свідчить про його застосування у військовій справі. Зображення у рельєфах і розписах поховань Нет-хефт-Ка, писаря

астронома Амона 18 династії Нахта, візиря Тутмоса III Рехміра [7] та ін. подають гру на арфах, лютнях, флейтах, мандолінах, подвійних флейтах, бубнах, барабанах, плескання у долоні у купі з культовими ритуальними діями, танцями, співом, ходою та ін. Певні музичні інструменти символізували або втілювали богів і духів. Дух-захисник Бес зображався у танці з бубном, звук якого відлякував зло [7]. Одне зі скульптурних антропоморфних подань богині радості, любові і музики Бастет з головою кішки зображає її з музичними інструментами *сістром* а одній руці, та *егідою* у другій. *Сістр* музичний інструмент культів богів Хатхор, Амона, Ізиди. *Сістр* – трищотка з 3 – 4 паличок, культовий символ богині краси, любові, музики і танцю Хатхор. Звуками *сістру* вона благословляла шанувальників, які натомість ушанували її звуками, що виникав від трясіння ритуальними рухами в'язанок зонтиків папірусу. За Плутархом, *сістр-лук* символізував шлях Місяця, Всесвіт, життя і смерть, а чотири палички *сістру*, за [7], чотири стихії.

Музичний інструмент втілення Хатхор *сіструм* при трясінні давав заспокійливе дренчання і використовувався у релігійних церемоніях, зокрема в обряді «Коливання папірусу», що захищав Хатхор від перетворення у левицю. Примірник сітрума 2323-2291 рр. до н. е. з написом: «Цар Верхнього і Нижнього Єгипту Теті, якого люблять Ра, Хатхор, покровителька Дендери, може жити вічно» мав вигляд трубки-стеблю, увінчаного квіткою папірусу, що підтримував *наос* (святинище), фігурку сокола позаду кобри з відкритим капюшоном, одна з стінок якого і мідні дротики і диски формували звукову коробку. В Ефіопії *сіструм* досі використовують в ритуалах коптської церкви і називають *sanasel* або *tseatsil*. Інший самозвучний музичний інструмент атрибут богині Хатхор – *менат*, намисто з багатьох низок перлин, який брязкав, на зразок брязкальця, під час сакральних танців [7]. За свідченнями писемних джерел, ментальні та вербально-звукові практики, словесні формули використовувалися давніми єгиптянами для енергетичного захисту від злих духів, привернення уваги, здобрення й одержання допомоги від духів і богів під час народження дитини, лікування, вигнання духу одержимості тощо. За свідченням гімнів, священні храмові пісні були обмежені сімома певними звуками: «Сім звукових тонів підносить хвалу Тобі, Великий Бог, вічний Творець-Отець всього Всесвіту... - велика неруйнівна ліра всього світу, що настроєна на пісні небес».

Деякі психосоматичні вправи Месопотамії за артефактами і письмовими свідченнями епосу 27000 – 26000 рр. до н. е. також мали вербально-звуковий і музичний супровід (арфи, барабану). Одне з перших письмових джерел, що вказує на гіпнотичний вплив на оточуючих певних вербально-звукових і музичних засобів, зокрема ритму гри на барабані з метою масового психосоматичного впливу на людей, та містить легенду про його створення, – це поема «Гільгамеш, Енкіду й нижній світ» [9]. Магічний барабан зробив з священного дерева ініційований цар Уруку Гільгамеш: «Він з коріння барабан собі зробив чарівний, Пукку. З гілок барабанні палички зробив чарівні, Мікку. Барабан гучномовний...», його гра на барабані мала магічну дію на людей, паралізувала їх волю, змушувала робити неусвідомлені дії. У сказанні «Подвиги й діяння Нінурти» наведено послідовність звуко-вербальних і фізичних засобів: «“Уа-а-а” взревів владика, здригнулося небо... Герой почав бити кулаками по стегнах – розсипалися, розсіялися боги». У месопотамських текстах з медицини визначені психосоматичні причини хвороб – проникнення в організм людини злих духів, вказані психосоматичні засоби профілактики та лікування, до числа яких входили звукоголосові і вербальні засоби – молитви і заклинання.

На застосування ударних музичних інструментів у психосоматичних вправах Центральної Анатолії у 7 тис. до н. е. вказує фреска 6500-5650 рр. до н. е. з пос. Чатал Хююк, що подає культову групову танцювальну композицію у супроводі гри на бубнах або барабанах.

Священний епос і література індуїзму з 5 тис. до н. е. наводить безліч звуко-вербальних і музичних елементів психосоматичних вправ [10]. В текстах «Ригведи» відображені надприродні творчі, захисні і регулюючі властивості психо-духовно-звуко-вербально-розумово-фізичних вправ, правлення молитов. Всесвіт і життя виникли в результаті промови молитви: «За допомогою прекрасної молитви (він) породив обидва світи (небо і

землю), усе пробуджуюче до життя. Він украв істоти як жінка (дітей)» (3.38.8). Співаки-виконавці Ригведи володіли мистецтвом екстатичного самоуправління при посередництві ритуалу, молитви і звука. Їх вірші та пісні відрізнялися певними ритмічно-вібраційними характеристиками і виконувалися за певних умов. «Поет (каві) перевтілюється в усі форми. Він викликав до життя благо для двоногого і чотириноного. Він зробив зримим небо-схил, Савітар неперевершений» (5.81.2). «...Сидячи, вони спорудили до верху неприборканого» (3.31.12). (Того), хто виріс за один день, поширився серед обох світів. На кому сходяться бездоганні пісні...» (3.31.13). В результаті розвивалася творча духовна енергія: «Те життєтворче, що було ув'язнено у пустоті...» (10.129.3).

У системі індійської йоги поширена вібраційно-акустична техніка вимови звукосполучення «АУМ» або «ОМ» вголос або подумки низьким тоном чоловіками, високим – жінками: «А» – коротко, «У» – подовжено, «М» – у ніс максимально довго до згасання зовнішнього звуку й перетворення його у внутрішнє звукове коливання свідомості «звук безсмертя» або сім'я-точка *бінду* [10]. «ОМ» вважається звуком Творення Всесвіту і його вібрацій, первинним звуком, з якого виникло усе, що розклався на п'ятдесят видів вібрацій, частина яких, у вигляді голосних і приголосних священних *сім'я-складів*, утворили *мантри* (санскр. – «думати»). «АУМ» верховна *мантра*, її практика сприяє психосоматичній регуляції організму, подоланню звичайного стану свідомості, її трансцендентності, за допомогою зовнішніх (вербальних) та внутрішніх (ментальних) звукових коливань, які багаторазово повторюються. «Шива-Самхіта» вказує, що практика мантри «АУМ» руйнує нагромадження *карми*, тобто корегує долю, життєвий шлях, упорядковує усі функції організму. Таку ж дію спричиняє практика мантри «Сах-хам», у перекладі «Я існую» або «Я є Він (Бог)», яка виконується «*сах*» на вдиху, «*хам*» на - видиху. Духовному вдосконаленню й розвитку надприродних сил сприяє практика *мантри* «Хам-са», у перекладі «Великий лебідь» або «Птах душі» за концентрації на слуханні звуку власного дихання, ритм якого резонує одночасно у трьох психоенергетичних центрах *чакрах*: статевої, серцевої, міжбрівній [10]. Пранаями йоги *Сіталі* та *Сіткарі* (обмежений вдих ротом через трубочку скрученого уздовж або поперек язика з короткою затримкою і видихом через обидві ніздрі) практикують вимову шиплячого звуку «с» або «сі» і позбавляють відчуття спраги, охолоджують організм, очищають кров, розслабляють очі.

Найдавніші свідоцтва музичного супроводу духових інструментів культових практик центрального Китаю представлені фрагментами тридцяти флейт віком 7 – 9 тис. років з кісток крил птаха з поховання Jiayu у басейні Жовтої ріки, звуки яких, за даними аналізів тональних тестів школи музики художнього інституту Китаю, складають октаву [5]. Статуетки 1 – 2 ст. н.е. подають культові танці давніх китайських традицій у супроводі цимбал і барабанів, міфи вказують на космогонічне значення музики, а також на використання гри на флейті у мисливських психосоматичних вправах. У «Жовтій книзі для переходу на іншу сторону» описано даоський містичний танок «Космічна гармонія створення світу», який включає серії містичних рухів тіла й жестів що імітують тварин, птахів, природні сили, небесні тіла, з усвідомленням їх містичного значення. Вони виконуються парами, стоячи, сидячи, лежачи. Виконанню танцю передують очищувальні процедури. Кожний рух чоловіка дзеркально відтворюється партнеркою. Темп рухів поступово прискорюється, мають місце імпрровізації, природні довільні несвідомі рухи, молитви, мантри, медитації на духах, свідомо контрольоване дихання. Певне з'єднання пальців партнерів, торкання тіла у певних точках регулює рух енергії, за безпечує й спрямовує її циркуляцію. Усе це в комплексі сприяє розширенню меж індивідуальності, свідомості, звільненню духу. Ритуальний танок був пов'язаний з символізмом космічної гармонії у прояві ритму та числа. Бойовий танець «ката» – уявні бої з кількома суперниками в бойових нарядах, масках, зі зброєю, виконувався під складні гіпнотичні ритми більше двадцяти великих барабанів, гонгів і цимбал, китайських дерев'яних духових інструментів.

Танцюючі антропоморфні зображення зустрічаються в образотворчому мистецтві Греції починаючи з 3 тис. до н. е. У відповідності до древньогрецьких філософських уявлень, танок зародився разом з космосом. Ритм приборкав первісний загальний Хаос Всесвіту, Туворив на Небі упорядковану єдність світил «хоровод зірок». Голосне відбиванням ритму ногами

у військовому танці з мечами й щитами жерців богині Реї куретів врятувало від загибелі новонародженого верховного бога грецького пантеону Зевса [4]. На Олімпі бог Аполлон очолював хоровод муз, бог війни Арес вчився танцювати у бога родючості Пріапа. Підготовка танцюристів включала, вивчення музики, ритміки, хореографії, геометрії, філософії, риторики, живопису, скульптури, розвиток гнучкості, пам'яті й уміння рухати окремими частинами тіла та копіювати, ідеомоторне тренування, духовний розвиток, дотримання дієти, регулювання статевих відносин. Платон в «Законах» класифікував танці, як рухи «красивих тіл, що виражають величне й бридке». За свідченням Плутарха, на честь перемоги над Мінотавром, Тезей виконав танок, схема якого нагадувала лабіринт збудований Дедалом в палаці царя Міноса на о.Крит. Він вів хоровод врятованих навколо вівтаря, виконуючи у певному ритмі чергування, крутіння, переміщення в різні сторони. Схему лабіринту мав хоровод жінок під божественний спів Фемія, описаний Гомером в «Одисеї» [1]. Ритуальний круговий танок юнаків й дівчат *хорей* із співом виконувався перед святилищем під час Елевсинських містерій, зображенням якого бог вогню й ковальства Гефест прикрасив мідно-залізний щит героя Ахілла, а Гомер описав в «Іліаді»: «в хор круговидний люб'язно сплелися руками... Танцюють вони й ногами мистецьки то закружаться легко, як в стану колесо, то розійдуться й танцюють рядами, один за одним... два серед круга їх головоходи, чудово вертяться посередині під звуки співу в лад». А. С. Русяєва наводить дані про зв'язок з містичним ритуалом елевсинських божеств брязкальців з античного міста Ольвії.

Психосоматичні вправи культових практик Кіклад, за артефактами, також включали вербально-звуковий і музичний супровід струнних (арфа, тригон) і духових (авлет, сірінга) музичних інструментів. Авлос, за Гомером, походить з малоазійської Трої, використовувався, крім Греції, в правленні релігійних культів Шумерії, Аккад, Вавилону, Іудеї, Сирії, Етрурії, Риму і виготовлявся з кісток тварин, стебел лотоса і тростника, лавра, самшиту, міді, різних розмірів і звукових характеристик [1]. Авлос низьких діапазонів супроводжував поховальні церемонії [8], *афіна* – правлення культу богині Афін, *гінграс* з пронизливим звуком – правлення культу Адоніса, *маршовий* – воїнську культову ходу. Під супровід мелодій авлоса проходили змагання п'ятиборців на Олімпійських іграх. Уявлення про одну з культових церемоній можна скласти, виходячи із змісту «Піфійського ному» – музичного твору на честь перемоги бога Аполлона над змієм Піфоном, який виконувався на Олімпійських та інших іграх і складався з декількох частин: перевірка Аполлоном місця битви, визів дракона на поєдинок, імітація битви з трубними призовами, шипінням та скреготом зубів дракона, жертвоприносини на вівтарі, фінальний переможний танець бога [1]. Гомер в «Одисеї» згадує про лікування ран воїна звуками музики і співу. Спів і гра на лірі Орфея, за легендами, спричиняли вплив на людей і тварин, рослин, богів, духів, сили природи. Жіноча статуетка 1450-1200 рр. до н. е. з Ідаліон о. Кіпр з усміхненим у обличчям в процесі гри на тамбурині та зображення процесуальної ходи під музичний супровід подвійного авлосу й спів фресок Кноссу, кругові танці у замкнутому колі теракотових статуєток 1900 – 1650 рр. до н. е. з Каміларі, Фаїстос та у півколі навколо музики 1450 – 1000 рр. до н. е. з Палайкастро о. Крит вказують на використання музичного супроводу у культових відправах, психосоматичних вправах їх культур.

Висновки

1. Психосоматичні вправи давніх культур зі звуко-вербальним і музичним супроводом були упорядкованою системою психосоматичної регуляції зі строго визначеними звуковим, музичним, голосовим і вербальним супроводом, філософсько-символічним змістом, видом, об'ємом, послідовністю статичних і динамічних фізичних вправ, інтенсивністю й ритмом рухів, станом емоцій, розуму та свідомості, кількістю учасників, схемою і змістом дійства, геоастрологічними умовами, що гармонічно розвивали, виховували, оптимізували життєдіяльність адептів.

2. Перспективно впровадити деякі надбання психосоматичних вправ зі звуко-вербальним і музичним супроводом давніх культур у програми фізичного виховання різних груп населення.

Перспективи подальших розвідок: плануються дослідження у напрямку визначення оптимальних засобів психосоматичної регуляції та шляхів їх впровадження у програми фізичного виховання навчальних закладів.

Список літератури

1. Античность : иллюстрированная энциклопедия. – М. : АСТ ; СПб. : Северо-Запад Пресс, 2002. – 500 с.
2. Вацеба О. М. Історія фізичної культури та спорту в тематиці дисертаційних досліджень : покажчик автореф. дис. з історії фіз. культури і спорту / укл. О. Вацеба. – Л. : Укр. технології, 2003. – 52 с.
3. Гомер. Илиада / Гомер ; пер. с древнегреч. – Л. : Наука, 1990. – 572 с.
4. Енциклопедія трипільської цивілізації : у 2 т. / укл. Л. М. Новохатько, М. І. Сенченко, Т. І. Іжевська [та ін.]. – К. : УКРПОЛІГРАФМЕДІА : ІРИНІВСЬКА, 2004. – 150 с.
5. Институт культурных реликвий и археологии области Хэнани, Чжэнчжоу Китая [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.bnl.gov/bnlweb/pubaf/pr/1999/bnlpr092299.html>.
6. Лукиан. Избранная проза / Лукиан ; пер. с древнегреч. – М. : Правда, 1991. – 720 с.
7. Луркер М. Египетский символизм [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://history.mtu.ru>.
8. Плутарх. Застольные беседы / Плутарх ; пер. с древнегреч. – Л. : Наука, Ленинград. отд., 1990. – 592 с.
9. Поэма „Гильгамеш, Энкиду и нижний мир” [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://khazarzar.skeptik.net/books/shumer/enkidu.htm>
10. Ферштайн Г. Энциклопедия йоги / Г. Ферштайн ; пер. с англ. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 768 с.
11. Энциклопедия символов, знаков, эмблем / авт.-сост. В. Андреева [и др.]. – М. : Астрель : МИФ : АСТ, 2002. – 556 с.

АНАЛИЗ МУЗЫКАЛЬНЫХ И ЗВУКО-ВЕРБАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ ДРЕВНИХ КУЛЬТУР

Елена ТВЕРДОХЛЕБ, Мария КУЗЬМИНОВА, Валентина ШИШАЦКАЯ,
Елена ШЕВЧЕНКО

НГУУ “КПИ”, г. Киев

Аннотация. Рассматриваются методы психосоматической регуляции работы организма человека музыкальными и звуко-вербальными средствами психосоматических упражнений древних культур.

Ключевые слова: психосоматические упражнения, музыкальные и звуко-вербальные средства, регуляции работы организма, древние культуры.

**THE ANALYSIS OF ANCIENT CULTURES MUSICAL
AND SOUND-VERBAL REGULATIONS IN PSYCHOSOMATIC TRAININGS**

**Olena TVERDOKHLIB, Maria KUZMINOVA, Valentine SHISHATSKAJA,
Olena SHEVCHENKO**

STUU "KPI", Kiev

Abstract. The ancient cultures musical and sound-verbal psychosomatic training methods of human organism regulation have been researched.

Key words: psychosomatic trainings, musical and sound-verbal methods, organism regulation, ancient cultures.