

ИНСТИТУТ ВОСТОЧНЫХ РУКОПИСЕЙ РАН
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ОБЩЕСТВЕННЫЙ ФОНД
«ОБЩЕСТВО БУРЯТСКОЙ КУЛЬТУРЫ АЯ-ГАНГА»

**БУДДИЙСКАЯ КУЛЬТУРА:
ИСТОРИЯ, ИСТОЧНИКОВЕДЕНИЕ,
ЯЗЫКОЗНАНИЕ И ИСКУССТВО**

СЕДЬМЫЕ ДОРЖИЕВСКИЕ ЧТЕНИЯ
БУДДИЗМ И СОВРЕМЕННЫЙ МИР

Материалы конференции

Улан-Удэ

6–8 июля 2016 года

**Санкт-Петербург
2018**

Взаимодействия между голосом и жизненным началом Ветер: встреча философии Востока и науки Запада

В данной работе речь пойдет о взаимосвязи между жизненным началом Ветер, как это описывается в традиционной тибетской медицине (ТТМ), и анатомией голоса, фундаментальной дисциплиной в западной традиции работы над постановкой голоса. Здесь будут рассматриваться общие функции жизненного начала Ветер, пять коренных Ветров и их функции — в особенности, функции Восходящего Ветра, в которые входит формирование голоса и речи. Мы коснемся также путей движения Восходящего Ветра из его места обитания в грудной клетке по направлению вверх, и Поддерживающего Жизнь Ветра из головы, где он обитает, по направлению вниз. Поскольку местом их пересечения является область горла (месторасположение горловой чакры и гортани), речь пойдет о необходимости поддерживать равновесие Ветра и здоровье органов, находящихся в горле, для того, чтобы эффективно использовать голос. Будут затронуты положения, объединяющие эти энергетическую и физиологическую системы. В связи с этим будет затронут вопрос анатомии голоса, а также прогрессия образования голоса: осанка, снятие излишних мышечных и эмоциональных напряжений, дыхание как основа для образования голоса, фонация (голосо-образование), резонанс, артикуляция — все это во взаимосвязи с тем, как в тибетской медицине объясняется система жизненного начала Ветер.

Наконец, будет рассмотрено воздействие голоса и Ветра на эмоциональное здоровье человека, поскольку методы работы над этой сферой, принадлежащие обоим направлениям, зарекомендовали себя положительными результатами.

Ключевые слова: традиционная тибетская медицина, жизненное начало Ветер, горловая чакра, голос, анатомия голоса, голосовое здоровье, эмоциональное здоровье.

В данной работе речь пойдет о взаимосвязи между жизненным началом Ветер, как это описывается в традиционной тибетской медицине (далее — ТТМ), и анатомией голоса, фундаментальной дисциплиной в западной традиции работы над постановкой голоса.¹ В чем мы находим эту взаимосвязь? И почему мы считаем полезным осмыслить ее?

Наша цель — наметить мостики между восточным и западным подходами к проблемам голоса, чтобы облегчить коммуникацию между этими двумя традициями и тем самым умножить возможности получения многосторонней помощи людьми, нуждающимися в работе с голосом. В западной традиции работу с голосом можно разделить на две крупных категории:

¹ Консультантом по медицинской терминологии является И. Г. Скиба, практикующий врач широкого лечебного профиля.

эстетическое развитие голоса и медицинская восстанавливающая терапия. Целевой группой первой категории являются люди вокальных и речевых профессий. Вторая категория занимается лечением голосовых патологий, а также восстановительной терапией после хирургических вмешательств. Что касается тибетской медицинской системы, в ходе нашего исследования мы не обнаружили специальных практик по развитию голоса как такового¹. ТТМ воспринимает феномен голоса как проявление энергии Ветра на физическом уровне, поэтому внимание в ТТМ направлено, прежде всего, на работу с Ветром.

Итак, в компетентной помощи нуждаются люди с осипшим, с напряженным, сдавленным голосом, с узкими голосовыми вариациями (тембр, сила, высота); при голосовых травмах, дисфонии различной природы, при ложной фонастении (утомление голосового аппарата) и афонии (полная потеря голоса), возникающих зачастую по причине неграмотного или чрезмерного использования голоса, профессиональной голосовой перегрузки (певцы, актеры, учителя и проч.), но также и из-за эмоциональных травм². Поскольку это очень объемная тема, мы остановим внимание на нарушениях, вызванных эмоциональными и мышечными напряжениями, на их причинах и средствах гармонизации, которые можно найти в ТТМ и западных техниках работы с голосом.

Согласно ТТМ и тибетскому буддизму, человеческое существование основано на «трех вратах» (Тело, Энергия и Ум). Из их абсолютного состояния (Пустота, Проявления и Непрерывность проявлений — подробнее см. [3]) рождаются пять элементов (Пространство, Воздух, Вода, Огонь, Земля), которые образуют три доши, формирующие организм (**Ветер** — Пространство и Воздух, **Желчь** — Пространство и Огонь, **Слизь** — Пространство, Вода и Земля), каждая из этих дош обладает пятью коренными ответвлениями. Коснемся вкратце этой системы и остановим внимание на Ветре и его коренных ответвлениях, имеющих отношение к голосу.

В каноне тибетской медицины «Джуд Ши» (XII в.) говорится: «Ветер осуществляет вдох и выдох, дает силу для движения и работы, перемещает силы тепла, дает ясность органам чувств и управляет всем телом. От желчи зависят чувство голода, жажда, питание, пищеварение, тепло, цвет, храбрость и ум. Слизь телу и душе дает крепость, насыляет сон, придает терпеливость, делает суставы прочными, а тело — мягким и жирным» [2, т. 1, с. 44]. В сравнении тибетской и западной анатомических систем обобщенно принято считать,

¹ С большой уверенностью мы предполагаем, что в традиции Ваджраяны существует множество текстов, посвященных голосу. Это может стать объектом отдельного исследования.

² Не только голосовые, но и речевые нарушения, такие как заикание, многословие, косноязычие и др. тоже могут быть рассмотрены в отношении связи голоса и Ветра.

что Ветер ближе всего к нервной системе, Желчь — к пищеварительной, а Слизь — к лимфатической. Однако, как видно даже из столь краткого описания функций дош, приведенного выше, тибетская классификация охватывает намного более широкие области функционирования организма. Так, в частности, энергия Ветра имеет непосредственное отношение к респираторной системе, к голосообразованию и речи. Мы можем убедиться в этом, если рассмотрим функции и месторасположение первых трех из пяти Коренных Ветров, согласно первичной классификации в анатомии тонкого тела (один из важнейших аспектов ТТМ), в параллели с западной анатомией и физиологией голосообразования, поскольку именно эти три Ветра имеют непосредственное отношение к голосообразованию и речи.

Так, Ветер Держатель Жизни, обитающий в темечке и «пробегающий вниз по горлу и груди» [2, т. 1, с. 44], отвечает за дыхание, за речь, за ясность восприятия органами чувств, поддерживает деятельность головного мозга, он управляет также всеми остальными Ветрами, а душе дает стойкость. Восходящий Ветер, находящийся в грудной клетке, «двигаясь по носу, языку и горлу» [2, т. 1, с. 44], обеспечивает речь, усиливает энергию тела, придает силу, поддерживает присутствие и осознанность, обеспечивает ясность памяти и остроту внимания. Всепроникающий Ветер, располагающийся в сердце, но проникающий во все части тела, пронизывает всю нервную систему и управляет большинством движений тела, а также отвечает за сжатие-разжатие, открывание-закрывание естественных отверстий и внутренних клапанов. Кроме того, сердце считается эмоциональным центром человека. Остальные два Коренных Ветра — это Ветер, Сопровождающий Огонь, обитающий в пищеварительном тракте, и Ветер, Очищающий Вниз (или Нисходящий), пребывающий в прямой кишке [1, с. 35–38; 2, т. 1, с. 44–45; 4, с. 27–28; 7].

Прослеживаются следующие сравнения со взглядом на процесс образования голоса, принятом в западной науке.

Ветер Держатель Жизни опирается на головной мозг и движется вниз. Из двигательной зоны коры головного мозга в многочисленные мышцы грудной клетки, брюшной полости и диафрагму поступают импульсы, стимулирующие процесс дыхания. Количество воздуха при вдохе, необходимое для речевого воспроизведения мысли, которая зарождается в мозге, также регулируется головным мозгом [9, с. 13–17]. Кроме того, из головного мозга (из медуллы стволовой области мозга) берет начало и блуждающий нерв (*nervus vagus*, черепной нерв X), самый длинный и обширный нерв в организме, обеспечивающий, в числе прочего, двигательную и чувствительную иннервацию глотки и внутренних мышц гортани [6, с. 12].

Восходящий Ветер опирается на легкие и движется вверх. Так, при выдохе воздух, двигаясь вверх по респираторному тракту, «вступает в контакт с голосовыми складками, создавая колебания» [9, с. 13].

Любопытно, что, при направленном навстречу друг другу движении Ветра Держателя Жизни и Восходящего Ветра местом пересечения, равноудаленным от их локализации, оказывается горло, где находится горловая чакра и соответствующий ей анатомически ларингс (гортань) с голосовой щелью — центром образования голоса. Нелишним будет упомянуть, насколько важно поддерживать горло в здоровом состоянии и в тепле. Это поможет предотвращать дисбаланс Коренных Ветров, и, конечно, на физиологическом уровне, содержать «звуковой генератор» в рабочем состоянии.

Итак, колебания голосовых складок создают вибрацию. Вибрация прерывает выходящий поток воздуха, выпуская его порциями в вокальный тракт¹. Эти порции приводят в движение воздух в загортанной, ротовой и носовой полостях, что формирует звук в верхних голосовых путях за счет резонирования этих полостей. Звуки речи (гласные и согласные) возникают за счет изменения формы резонаторов. Так образуются голос и речь.

Всепроникающий Ветер, в силу своей сжимающей-разжимающей и открывающей-закрывающей функции, управляет внутренними мышцами гортани, которые смыкают и размыкают голосовые складки, а также регулирует форму резонирующих полостей.

Что касается психической и мыслительной деятельности организма, которая, как известно и как будет более подробно проанализировано ниже, непосредственно влияет на голос и речь, ее также контролируют первые три Коренных Ветра. Соответственно, если они пребывают в гармонии, то у человека не будет эмоциональных напряжений, которые, как правило, вызывают мышечные напряжения и являются одной из основных причин многочисленных голосовых расстройств. Отоларинголог Иоланда Д. Хеман-Ака на основе проведенного ею научно-медицинского исследования приводит следующий довод: «Тревожное расстройство, страх, горе и другие эмоции вызывают напряжения во множестве мышц спины и брюшной полости, а также изменяют характер дыхания. Это изменение характера дыхания может воздействовать на способность контролировать голос, что в результате приводит к тихому, дрожащему или плохо проецируемому (*неполетному*. — Е. В.-Ф.) голосу» [8, с. 27]².

Итак, отсутствие напряжений в уме и в теле — необходимое условие для свободного голоса. Это влияет не только на характер дыхания и на способность управлять мышцами гортани, но и на состояние стенок резонансных полостей, обеспечивающих качество акустического резонанса, а также на качество консонансного эффекта. Напомним, что акустический резонанс имеет место, когда между двумя резонирующими органами нет прямого контакта,

¹ Миоэластическая-аэродинамическая теория, эффект Бернулли. Подробнее см. [6, с. 17–19].

² Здесь и далее перевод автора.

резонатор (глотка, ротовая и носовая полости, трахея и бронхи¹) принимает вибрации от их источника (здесь — голосовые складки) через воздушный проводник в вокальном тракте. Эффект консонанса, напротив, возникает в плотных тканях тела (костях, сухожилиях, мышцах и соединительных тканях) за счет передачи им вибраций при непосредственном соприкосновении прилежащих тканей с вибрирующим органом. Вибрации, чувствуемые, таким образом, во всем теле, а не только в верхних резонаторах или в гортани, являются физически ощутимыми показателями свободного, насыщенного частотами, голоса. Кристин Линклейтер, одна из ведущих западных специалистов по освобождению естественного голоса, данного человеку от природы, утверждает: «Напряжения убивают вибрации. Вибрации процветают и приумножаются в атмосфере расслабления» [9, с. 87].

Прежде всего, рассмотрим архитектуру формирования напряжений. Напряжения практически неизбежно зарождаются и укрепляются в процессе взросления, по мере того, как набирает силу вторичный импульс, контролирующий «цивилизованное» поведение в обществе, или же включаются защитные механизмы в случае опасности или какого бы то ни было фактора, вызывающего стресс (физический, психический или эмоциональный), постепенно вытесняя первичный импульс, регулирующий свободное дыхание и, соответственно, свободный голос. Если же чрезвычайно сильный или перманентно накапливающийся стресс не получает высвобождения, повсюду в теле создаются участки уплотненной, жесткой, сократившейся ткани, что можно сравнить с блоками энергетических каналов, препятствующими свободной циркуляции энергии Ветра. Важно помнить, что Ветер обладает природой вибрации, именно Ветер в буддизме связывается с понятием Звука, Энергии и Движения.

Итак, на физическом уровне, при возникновении таким образом напряжений и эмоциональных травм сокращению подвержены в основном разнообразные соединительные ткани, прежде всего, фасция. Согласно традиционному определению, принятому в классической анатомии, фасция — это соединяющие воедино все наше тело пласты ткани, которые обволакивают мышцы, внутренние органы и проч. Согласно же современному, расширенному, определению, все чаще применяемому в научно-исследовательских кругах по всему миру, фасция — это любые «состоящие из коллагеновых структур мягкие ткани тела, включая клетки, которые создают и поддерживают сеть экстра-клеточной матрицы (ЭКМ)» [10]. ЭКМ — это коллагеновая жидко-кристаллическая протеиновая структура,

¹ Существует десятилетиями не прекращающаяся дискуссия среди исследователей и вокальных педагогов, как в России, так и в странах Запада, относительно того, можно ли считать «подсвязочные» полости резонаторами. Хотя этот вопрос выходит за рамки нашей темы, мы считаем важным упомянуть о его неоднозначности.

состоящая из межклеточных элементов (гелей и волокон, являющихся не клетками, а производными клетки) и пронизывающая все ткани тела, за исключением полых областей организма. По определению д-ра Джеймса Ошмана, одного из крупнейших специалистов по накоплению и освобождению от напряжений и травм в теле, ЭКМ — это подвижная структура, «живая матрица» [5, с. 78]. Она непрерывно организуется в различные образования: в вязко-жидкие, обладающие высокой степенью проводимости информации, поступающей к клеткам из головного мозга, или же плотные, — в зависимости от того, как мы пользуемся своим телом и как управляем эмоциями¹. Ошман указывает, что эта система функционирует, таким образом, как на механическом уровне, так и энергетически, поскольку «служит полупроводником, способным проводить, обрабатывать и хранить различного вида энергию и информацию, позволяет организму отлаживать свои регуляторные функции и поддерживать баланс и здоровье» [5, с. 78]. Согласно данным, полученным в ходе его исследований, ключевым звеном между функциями ЭКМ, связывающим воедино всю систему организма, является вибрация. Все это вновь указывает нам на сходство с системой энергетических каналов, движущейся по ним праны (система тонких Ветров), которая переносит тонкие элементы сознания (нейронные носители информации) в разные участки тела.

К похожим выводам о значимости вибрации и о единстве тела, энергии и ума приходят и адепты биохимической теории эмоций. Д-р К. Перт, нейро-исследователь, внесшая значительный вклад в изучение нейрохимических процессов возникновения и переживания эмоций, обнаружила, что нейропептиды, или нейротрансмиттеры, мигрирующие молекулы, которые ученый называет «молекулами эмоций», доставляют абсолютно ко всем клеткам организма, как мозга, так и тела, информацию относительно регуляции их внутренних процессов. Они передают эту информацию через опиатные рецепторы, находящимся на внешней поверхности каждой клетки. Согласно открытиям ученого, сама природа передачи информации носит вибрационный, энергетический характер. Из исследования Р. Касбертсон-Лэйн, британского специалиста по голосу, также следует, что «этот процесс одновременно является химическим и энергетическим / вибрационным по своей природе и поэтому нуждается в здоровых, вибрирующих, насыщенных влагой, энергетически-проводимых тканях, находящихся в контакте с “живой матрицей”, чтобы служить медиумом для информационного потока, который вызывает психологические изменения в организме, испытываемые

¹ Изучить этот вопрос подробнее можно, обратившись к биомеханическим теориям жизнедеятельности организма, в частности, к теории тенсеграции, или «напряженной целостности», взаимосвязи между несвязанными субъектами системы: [10].

нами в виде эмоций» [5, с. 81]. Если же по причине сильного эмоционального потрясения или непрерывного стресса эти соединительные ткани, как мы рассматривали выше, уплотнены, обезвожены, деформированы, то вибрационный контакт между нейропептидами и рецепторами делается невозможным и эмоция не может быть обработана системой в здоровом ключе. При последующем переживании эмоций (в особенности негативных) нейропептиды продолжают выделяться и выбрасываться в систему, но, не будучи надлежащим образом обработаны, застревают в плотных участках тканей и накапливаются в виде токсинов.

Касбертсон-Лэйн настаивает на том, что осознанное применение физических, а главное, дыхательных практик, в силу их вибрационной природы, способствует размягчению этих участков тканей, их воссоединению с сетью «живой матрицы», восстанавливает поток вибрирующей энергии, вследствие чего «молекулы эмоций» высвобождаются. «На этом этапе нейропептиды либо соединяются с новыми рецепторами и переживаются как эмоция (...), либо воспринимаются организмом как токсины и выводятся через дыхание (зачастую в виде вздоха или вздрагивания, но иногда и как смех или рыдания), слезы, кожу или выделительную систему» [5, с. 82]. Нелишним будет упомянуть, что в ТТМ те же симптомы описываются как выход «излишков» Ветра, показатель восстановления доши.

Итак, мы рассмотрели в общих чертах биомеханическую и биохимическую теории образования напряжений. Почему мы считаем необходимым обратиться к этим теориям в отношении вопроса Ветра и голоса? Эти открытия опровергают принятый до сих пор на западе картезианский подход к организму человека, противопоставляющий тело и ум. Более того, они научно доказывают не только фундаментальное философско-духовное положение буддийского учения о нераздельности тела, энергии и ума, но и подтверждают первостепенную роль энергии в гармонизации как ума, так и тела. Эти открытия дают также основание с большей степенью уверенности полагать, что понятие энергии Ветра и его взаимосвязи с дыханием и с голосом на основе природы вибрации — это не просто метафора, принятая в древней медицинской системе Востока, а материальная реальность. Здесь восточная философия и медицина встречаются с наукой.

Принимая во внимание факт, что, по словам К. Линклейтер, «заблокированные эмоции являются фундаментальным препятствием для свободного голоса» [9, с. 25], и то, что устранение напряжений является первоочередным этапом прогрессии по постановке голоса и корректировке голосовых дисфункций, принятой в большинстве западных школ¹, мы считаем, что

¹ Эта прогрессия состоит из следующих шагов: 1. Освобождение от напряжений; 2. Осанка; 3. Дыхание; 4. Фонация (включение голоса); 5. Освобождение вибраций в теле; 6. Резонанс; 7. Открытие голосового канала; 8. Артикуляция.

более глубокое понимание взаимосвязи между тонкой анатомией и нейрхимическими процессами образования и функционирования эмоций и эмоциональных травм, а также избавления от них может значительно обогатить методы освобождения от напряжений в уме и теле.

Учеными, разрабатывающими вышеприведенные теории, предлагаются методы снятия мышечных и эмоциональных напряжений, основанные на работе с телом и с дыханием.

Парадигмы работы с телом включают в себя нажимы на уплотненные участки мягких тканей, миофасциальный массаж, лечебно-восстановительные упражнения и др. Эффект нажима, по данным исследований, приводит к разжижению коллоидных уплотнений, что обеспечивает восстановление физиологических функций тканей и их связь с энерго-информационным потоком «живой матрицы» (ЭКМ). Данные механизмы научно обосновывают методы внешних процедур, назначаемых в ТТМ для гармонизации энергии Ветра и устранения блоков в тонких каналах, по которым движется Ветер.

Среди этих методов наиболее действенные: масляный массаж Ку-Нье; постукивание по энергетическим точкам палочками Юк-Чок¹; прогревание энергетических точек масляными мешочками Хор-Ме, полынными сигарами Мокса, палочками благовоний, горячими камнями, солью; массаж точек и меридианов. Такая процедура, как вакуумные банки с кровопусканием, несмотря на то, что она, по канону Джуд Ши, прежде всего, предписывается для терапии Желчи, также оказывает умиротворяющее действие на Ветер, при соблюдении ряда условий², согласно клиническому опыту автора данной работы.

В Джуд Ши рекомендуются также и клизмы с теплыми маслами и костно-мясными отварами со специями, показанными при лечении болезней Ветра, поскольку они обладают обширным релаксационным эффектом. Дело в том, что нижняя часть туловища — это месторасположение энергии Ветра в целом. Более детально же это объясняется тем, что пятый, Нисходящий Коренной Ветер, также обитающий в нижней части туловища, — это единственный Ветер, связанный напрямую с Ветром Держателем Жизни³, который, напомним, управляет всеми остальными Ветрами, отвечает за дыхание и, двигаясь вниз, влияет на состояние мышц шеи, горла, грудной

¹ Это древний, практически забытый, способ лечения, основным специалистом по которому является д-р Нида Ченагцанг, проведший всестороннее исследование и восстановивший этот метод.

² Поскольку данная процедура является сильнодействующей, ее следует применять с большой осторожностью, учитывая целый ряд показаний и противопоказаний, положение в теле защитной энергии Ла относительно лунного дня и прочие факторы. Не рекомендуется применять ее без устойчивого лечебного опыта.

³ Из устных наставлений д-ра Ниды Ченагцанга в курсе четырехлетней программы по ТТМ в Москве 2006–2010 гг.

клетки и диафрагмы. Поэтому гармонизация Нисходящего Ветра является наиболее прямым способом воздействия на Ветер Держатель Жизни и, следовательно, на голос. Эта процедура легко доступна в домашних условиях. Кроме того, она настолько мягкая, что о ее противопоказаниях не имеется сведений. Из осторожности можно лишь предположить редкие формы индивидуальной непереносимости ингредиентов или травмы / заболевания анального отверстия / прямой кишки.

Итак, клизмы являются сильнодействующим средством по успокоению нервной системы в целом, восстановлению сна — одного из ключевых факторов вокальной эффективности, снятию мышечных напряжений, как функционального, так и патологического характера, в шее, в плечах и в голосовом канале (мышцы гортани, глотки, носоглотки, языка, челюсти). Подобные напряжения описываются в Джуд Ши терминами «косноязычие» («не слушается язык, ни поеть, ни попить, речь затрудненная и медленная») и «слабость челюсти» («зубы ни сжать, ни разжать и не улыбнуться») [2, т. 1, с. 134].

Снятие напряжений в челюсти, шее и плечевом поясе — важнейший фактор для освобождения голоса. Мышцы челюсти теснейшим образом связаны со всеми мышцами, прямо или косвенно отвечающими за производство голоса и его качества (лингвальные, хайоидные, фарингальные, наружные и внутренние ларингальные). Мышцы шеи являются анатомической опорой гортани, поэтому любые напряжения в этой области будут неизбежно приводить к сдавленному, натянутому звучанию голоса. Кроме того, напряжения в шее и плечах напрямую отражаются и на характере дыхания — основы голоса, поскольку шея и плечевой пояс связаны с диафрагмой не только через комплексную серию мышц спины и фасцию, но и практически напрямую посредством трапециевидной мышцы. Напоминающая по форме треугольник, она основанием опирается на позвоночный столб во всю его длину от основания черепа до 12-го грудного позвонка, с которым соединяется также и диафрагма, а вершиной — на плечевые суставы, ключицу и лопатки. Этот факт указывает на необходимость поддерживать шею и плечевой пояс в сбалансированном состоянии.

Внешние процедуры ТТМ являются очень интересной темой, которая может стать еще одним мостиком, соединяющим западную науку и тибетскую медицину. В рамках же данной работы мы говорим о процедурах как о вспомогательной и профилактической терапии, поддерживающей Ветер в гармонии, снимающей напряжения, освобождающей дыхание и тем самым облегчающей процесс работы с голосом.

Парадигмы работы с дыханием составляют основное звено в западных методах развития голоса. Дыхательные методики разработаны настолько подробно, что, казалось бы, к ним нечего добавить. Однако, тибетская дыхательная йога в движении, Янтра Йога, наиболее распространенная

в учении Дзогчен, обладает подробнейшей системой асан и упражнений, специфически направленных на гармонизацию всех пяти Коренных Ветров по отдельности. Эта полноценная, логически и практически выверенная система включает в себя неразрывное сочетание работы с телом, движением и дыханием, чего не хватает в голосовых практиках западных школ. Кроме того, практикующими Янтра Йогу на регулярной основе замечено, что она обладает освобождающим и обогащающим эффектом в отношении качества голоса¹.

Итак, энергия Ветра и голос настолько тесно взаимосвязаны, что условия, вызывающие нарушения Ветра, будут негативно отражаться на качестве и здоровье голоса. В своей сущности эти условия обладают теми же признаками (качествами), что и сам Ветер: жесткий (грубый), легкий, тонкий, холодный, твердый, подвижный [2, т. 1, с. 45], — и потому усиливают их, вызывая тем самым дисбаланс. Понимая внутреннюю природу этих признаков, можно с большей точностью избегать негативных для Ветра факторов и профилактически использовать позитивные факторы при выборе питания, образа жизни и внешних процедур. Вот лишь немногие примеры общих условий, при которых Ветер копится, набирает силу, приходит в движение и вызывает болезни: «горькое, “легкое”, “жесткое”, утомление от страсти, голод, недосыпание, труд тела и языка на голодный желудок, обильная потеря крови, сильная рвота и понос, охлаждение на ветру, потеря аппетита, плач, печаль, усиленная работа тела и языка, длительное употребление малопитательной пищи, сдерживание позывов или, наоборот, тужение» [2, т. 1, с. 132].

Каждое из этих условий может быть подробно прокомментировано с точки зрения вокальной анатомии и физиологии, однако, мы вернемся к этой теме в рамках отдельной работы.

В заключение отметим следующее. Западная наука о голосе ориентирована на то, чтобы помочь людям освободить тело и эмоции от напряжений и за счет этого путем длительных и регулярных физических, дыхательных и вокальных тренировок сформировать свободный, резонирующий во всем теле, хорошо слышимый для любой аудитории, полетный голос, а также поддерживать голосовой аппарат в здоровом состоянии независимо от нагрузки. Исследователи и специалисты по работе с голосом обнаружили также, что практики по освобождению голоса оказывают положительное воздействие на психологическое и физическое здоровье человека.

Любопытно, что тибетская философская школа, напротив, хотя и подчеркивает очевидные взаимосвязи голоса и энергии Ветра, но не уделяет

¹ Сведения получены из интервью с практикующими Янтра Йогу. В 2016 г. автором данной работы проводилось научное исследование на тему воздействия Янтра Йоги на качества голоса.

достаточного внимания голосу как инструменту речи (пения). В буддийских школах к голосу относятся как к энергии и воспринимают его как путь к достижению полной реализации. В ТТМ качество голоса рассматривается, скорее, как симптом заболеваний дош или же как инструмент лечения, в силу его целительных способностей. Так, для восстановления голосового потенциала в тибетской медицине будут использоваться средства гармонизации системы Ветра. Целительные же свойства голоса используются, например, в лечении мантрами. Эта тема представляет интерес для отдельного исследования, поскольку в последние годы в западной науке был накоплен корпус фактических данных, подтверждающих древние знания, практикующиеся в тибетской медицине и буддизме. Так, в числе прочего, японскими учеными были открыты особые пятнышки на голосовых складках, которые называются *macula flava*. Вследствие вибрации голосовых складок при голосообразовании *macula flava* порождает молекулы, служащие основой для образования коллагеновых структур, которые формируют слизистую оболочку голосовых складок, тем самым способствуя ее восстановлению от травм и обезвоживания. Это весьма сложный и отнюдь не однозначный процесс, вызывающий множество вопросов. Мы планируем в дальнейшем изучить этот механизм и его связь с целительными особенностями голоса и тем, как они применяются в духовно-медицинских практиках буддизма.

Методы гармонизации Ветра могут существенно обогатить голосовую практику, поскольку, как мы можем заключить, гармоничное или, напротив, разбалансированное состояние энергии Ветра и его коренных ответвлений будет соответствующе влиять как на эстетические характеристики голоса, так и на его здоровье.

Было бы интересно продолжить исследование темы голоса в тибетской медицине и буддизме. Хотя в тибетском буддизме голос рассматривается как базовый компонент человеческого существования и как метод достижения полной реализации, интересно выяснить, существуют ли тантры, посвященные голосу, которые дали бы нам сведения о методах, направленных на освобождение голоса, данного от природы.

Литература

1. *Еше Донден*. Здоровье через баланс. — М.: ТОО «Путь к себе», 1996. — 192 с.
2. Чжуд-Ши (канон тибетской медицины): в 3-х кн. / пер. с тибет., предисл., примеч. и указатели Д. Б. Дашиева. — Улан-Удэ: Республиканская типография, 2003. — Кн. 1 (т. I, II, III). — 331 с.; 2004. — Кн. 2 (т. III). — 348 с.; кн. 3 (т. III, IV). — 298 с.
3. *Чогьял Намкай Норбу*. Драгоценный сосуд: наставления по основам Санти Маха Сангхи. — М.: Шанг-Шунг, 2004. — 351 с.

4. Чогьял Намкай Норбу. Рождение, жизнь и смерть согласно тибетской медицине и учению Дзогчен. — СПб: Шанг Шунг, 2011. — 176 с.
5. *Cuthbertson-Lane R.* Breath and the Science of Feeling // *Breath in Action. The Art of Breath in Vocal and Holistic Practice* / J. Boston, R. Cook (eds.) .— London; Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2009. — Pp. 71–87.
6. *Dworkin J. P., Meleca R. J.* Vocal Pathologies: Diagnosis, Treatment, and Case Studies. — San Diego: Singular Publishing Group, 1997. — 336 pp.
7. *Guarisco E., Phuntsog Wangmo.* Healing with Yantra Yoga. From Tibetan Medicine to Subtle Body. With Excerpts from Talks by Chögyal Namkhai Norbu. — Arcidosso: Shang Shung Publications, 2016. — 200 pp.
8. *Heman-Ackla Y. D.* The Science of Breath and the Voice // *Breath in Action. The Art of Breath in Vocal and Holistic Practice* / J. Boston, R. Cook (eds.) .— London; Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2009. — Pp. 21–33.
9. *Linklater K.* Freeing the Natural Voice: Imagery and Art in the Practice of Voice and Language. — London: Nick Hern Books, 2006. — 381 pp.
10. Fascia // *Anatomytrains*: [сайт]. URL: <https://www.anatomytrains.com/fascia/>, дата обращения: 20.12.2017.