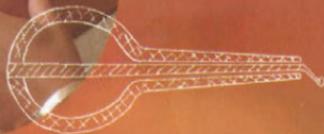
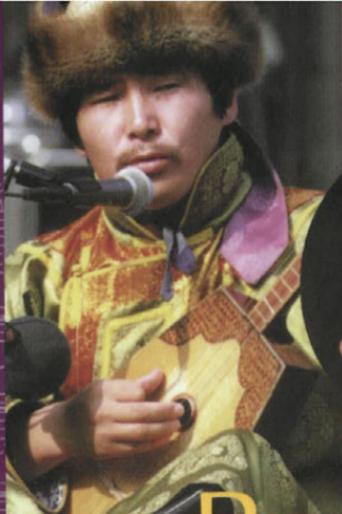
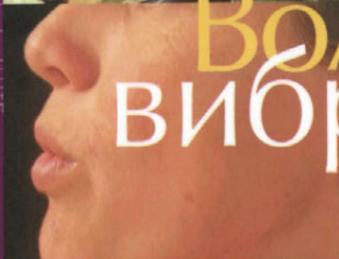


Книга + CD

С ОБУЧАЮЩИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ



# Волшебные вибрации



Целебная  
сила  
обертонов



# Волшебные вибрации

*Целебная  
сила  
обертонов*



 **Открытый  
М И Р**

Москва · 2006

УДК 784  
ББК 85.314  
Д25



Перевод с английского *Анны Блейз*

Фото *Элко Бейинга* и др.  
Дизайн переплета *Яап Конинг*

### **Де Рейтер, Дик**

Волшебные обертоны; Дик Де Рейтер; пер. с англ. А. Блейз. —  
М. : Открытый Мир, 2006. — 56 с. + CD.  
ISBN 5-9743-0020-3

В книге «Волшебные вибрации» рассказывается о том, что такое обертоны и какое влияние они оказывают на человека. Гармонические обертоны в буквальном смысле слова заряжают нас жизненной энергией, и каждый может испытать их благотворное воздействие, освоив приемы обертонального пения.

На прилагаемом компакт-диске содержатся записи тувинского обертонального пения и композиций, исполненных на музыкальных инструментах, производящих широкий спектр обертонов, а также образцы упражнений для самостоятельного обучения обертональному пению.

© Binkey Kok Publications, 2001  
© А. Блейз, перевод, 2006  
© ООО «Открытый Мир», 2006

ISBN 5-9743-0020-3

## СОДЕРЖАНИЕ

- ВВЕДЕНИЕ. *Магия* — 7
- 1 ЧТО ТАКОЕ ОБЕРТОНЫ? *Природные гармонии* — 9
- 2 ОТТЕНКИ ЗВУКА. *Теория* — 11
- 3 АКУСТИКА ИЛИ ЭЛЕКТРОНИКА?  
*Свежие овощи или консервы?* — **19**
- 4 ОСОБЫЕ МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ.  
*Лучше всех... и еще лучше!* — 23
- 5 ГОЛОС И ОБЕРТОНЫ. *История* — 27
- 6 БЛАГОТВОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ОБЕРТОНАЛЬНОГО ПЕНИЯ.  
*Врачевание* — 35
- 7 ТЕХНИКА ОБЕРТОНАЛЬНОГО ПЕНИЯ. *Сделай сам* — 37
- 8 СОДЕРЖАНИЕ КОМПАКТ-ДИСКА. *Слушайте магию!* — 43
- ОБ ИСПОЛНИТЕЛЯХ — 47
- ОБЕРТОНЫ. *Обзор ресурсов* — 51



## ВВЕДЕНИЕ

### *Магия*

Их слышали все. Но большинство из нас их не замечало.  
Обертоны. Магия звука.  
Они вокруг нас. Они повсюду.

Эта книга поведает вам об оттенках звука. Гармонические обертоны — это тонкие призвуки, присущие всем природным и музыкальным звукам. Некоторые мастера обертонального пения, работающие в русле древней традиции и наделенные исключительным вокальным даром, способны подчеркивать и усиливать голосом эти призвуки.

Читайте о волшебстве обертонов — и слушайте прилегающий к книге компакт-диск с записями обертонального пения. Внимайте этим звукам — и наслаждайтесь!

*Лик де Рейтер*

Моему наставнику в искусстве Сокровенного Звука  
«Музыка была моей первой любовью и станет последней».



# 1 ЧТО ТАКОЕ ОБЕРТОНЫ?

*Природные гармонии*

**Обертоны** — это призвуки, входящие в спектр любого звука. Та его составляющая, которая имеет самую низкую частоту, называется основным тоном. Все обертоны звучат выше основного тона. Их частоты располагаются в естественном гармоническом порядке.

*В начале был Звук.* Звук положил начало всей нашей Вселенной, в конечном счете развившейся в сложнейшую структуру. Весь наш мир полон звуков. Звуки — это «кирпичики», из которых строится бытие.

В этой книге в общих чертах рассказывается о том, что такое обертоны и какое воздействие они оказывают на человека. Разумеется, мы сможем затронуть эту тему лишь вкратце. Для более тщательного ее изучения обратитесь к списку литературы, приведенному на стр. 54.

Каждый из нас способен различать «хорошие» и «плохие» звуки. Отчасти звуки в окружающей среде оцениваются субъективно, но влияние большинства из них можно зафиксировать и измерить с помощью приборов. Мы можем объективно охарактеризовать их воздействие на наше настроение, тонус, пульс, мозговые волны и пищеварение. Из этого следует, в частности, что влияние звуков на организм по большей части не поддается нашему контролю: если оно нежелательно, единственный способ противостоять ему — отгородиться от самого источника звуков, а это далеко не всегда возможно.

Исследования показали\*, что звуки низкой частоты оказывают по большей части негативное воздействие. Они вызывают упадок сил и депрессию или воспринимаются как угрожающие (например, гром или грохот землетрясения). Напротив, более высокие влияют на нас благотворно, повышая уровень энергии, как физической, так и психической.

Именно здесь и вступают в игру гармонические обертоны. Обертоны — это тонкие, едва уловимые призвуки высокой частоты, сопутствующие всем окружающим нас звукам. Только гармонические обертоны способны вселять в нас бодрость и заряжать нас энергией.

Гармонические обертоны в буквальном смысле слова перезаряжают наши внутренние аккумуляторы жизненной энергии. Для этого достаточно просто слушать игру на определенных музыкальных инструментах, производящих широкий диапазон обертонов. А можно воспользоваться и самым простым и близким нам инструментом — нашим собственным голосом!

\* См. Alfred Tomatis, *The Conscious Ear*, Station Hill Press, 1991.

## 2 ОТТЕНКИ ЗВУКА

### Теория

В этой главе мы изложим основы теории, описывающей свойства обертонов. Теория помогает удовлетворить естественное исследовательское любопытство, отвечая на вопрос, что стоит за этим удивительным явлением. Однако практика в этом отношении незаменима: чтобы разобраться в том, что такое обертоны, надо их слушать или петь. Лучший путь к пониманию свойств обертонов лежит через непосредственный личный опыт. Так что, читая книги по данной теме, не забывайте: это всего лишь подготовка к настоящему обучению. Обертоны следует изучать на опыте. Опыт — лучший учитель. Мир обертонов — это своего рода иная реальность, в которую нужно погрузиться с головой, чтобы постичь ее истинное значение.

Ответы зависят от того, как мы формулируем вопросы. Например, если вы спросите, *почему* слезы соленые, вам в ответ могут рассказать о химическом составе слез и о том, как работают наши вкусовые рецепторы. Но если вы спросите, *из-за чего* слезы соленые, вам могут поведать о функции слез как одного из защитных механизмов тела. Погружаясь в мир обертонов, следует иметь это в виду. Что именно нас интересует — форма или функция?

#### **Несколько научных терминов**

Что нужно для того, чтобы извлечь звук? Эластичный материал (например, гитарные струны), источник энергии, необходимой для того, чтобы привести этот материал в колебательное движение (пальцы гитариста), и среда, в которой полученный звук сможет распространяться. Такой средой являет-

ся окружающий нас воздух, а также ткани тела и воздух, содержащийся в его полостях. В нашем примере средой, усиливающей вибрации, служит также деревянный корпус гитары.

Скорость звука в воздухе составляет от 300 до 336 метров в секунду (в зависимости от температуры и влажности).

Наше восприятие звука, или *тона*, определяется рядом его свойств. Одно из этих свойств — *частота* вибрации, то есть количество полных циклов колебательного движения, совершаемых источником звука за одну секунду. Единица измерения частоты — Герц (Гц), количество колебаний в секунду.

Второе свойство — *высота тона*. Играя на струнных инструментах, исполнитель прижимает струны к грифу пальцем в различных местах, чтобы получить звук той или иной высоты. Система тонов составляет музыкальный звукоряд (с-d-e-f-g-a-h-c, или до-ре-ми-фа-оль-ля-си-до).

*Амплитуда* — это мощность энергии, необходимой для получения данного звука. Амплитуда измеряется в децибелах и может иметь значения от 0 до 120. Ее также называют *громкостью*. Однако громкость воспринимается крайне субъективно: для извлечения некоторых тонов требуется больше энергии, чем для других, при одинаковой громкости, и одни люди способны слышать очень высокие или очень низкие звуки, а другие нет (что, кстати говоря, не всегда свидетельствует о расстройствах слуха).

Самый низкий тон, доступный человеческому уху (подразумевается средний человек с хорошим слухом), — 20 Гц (колебаний в секунду) при длине волны 16,78 метра. Самый высокий слышимый тон — около 20 000 Гц при длине волны 17 сантиметров. К сожалению, в наши дни многие молодые люди портят себе слух громкой музыкой. Звукотерапевтиче-

ские тесты показывают, что более 70% молодых людей в возрасте от 15 до 20 лет не способны воспринимать частоты выше 17 000 Гц. Это очень при-  
скорбно, поскольку именно высокие частоты не только определяют богат-  
ство и насыщенность звука — отличительную особенность человеческого  
голоса (тем же нарушением слуха, между прочим, объясняется и то, что  
многие молодые люди сейчас говорят «плоскими», невыразительными го-  
лосами), но и содержит особый тип жизненной энергии, необходимый  
всем нам для хорошего самочувствия. Очищенные звуки высокой частоты  
используются в звукотерапии\*. Они насыщают тело и душу энергией и спо-  
собствуют лечению различных заболеваний.

*Резонанс* — хорошо всем нам знакомое явление. Его мощь можно ощу-  
тить, стукнув по крышке рояля камертоном, как это наверняка делал ваш  
учитель музыки в школе, или оказавшись на мосту в то время, как по нему  
в ногу шагает большая группа людей. Восприятие музыки и отдельных зву-  
ков во многом определяется резонансом. От него же зависит качество  
концертных залов: планировка здания должна обеспечивать хороший резо-  
нанс.

Чтобы возник резонанс, необходимы *источник колебаний*, будь то музы-  
кальный инструмент или молния в небе, и *резонирующий материал*, — на-  
пример, корпус скрипки или даже стены и оконные стекла дома, отзвывающи-  
еся на мощные вибрации грома или пролетающего самолета.

\* *Звукотерапия* — методика, изобретенная французским ученым Альфредом Тома-  
тисом и получившая развитие в трудах Патрисии Джудри (США) и Инго Штейнба-  
ха (Европа).

Резонанс более высокого уровня — это взаимодействие всех музыкантов оркестра. Чтобы мы услышали гармонию, музыканты должны «настроиться» друг на друга и повиноваться указаниям дирижера. А дальше все зависит от удачи.

Об этом явлении хорошо рассказывается в книге Джона Даймонда «Жизненная энергия в музыке» (John Diamond. *The Life Energy in Music, I, II, III*. Archeus Press, 1981).

### **Первичные звуки**

Необычное явление в мире чистых обертонов и резонанса открыл профессор Арнольд Кейзерлинг из Вены (Австрия). Он назвал его «первичными звуками». Это особый музыкальный звукоряд, ранее никогда не использовавшийся в западной музыке. Ученик Кейзерлинга Ральф Лоузи усовершенствовал этот звукоряд и создал музыку на его основе. Особенность и уникальная мощь первичных звуков заключается в том, что они точно настроены на базовые энергии человеческого тела — энергии чакр и некоторые альфа-ритмы головного мозга. Входя в резонанс с музыкой, эти энергии усиливаются, что вызывает исключительно мощные, подчас невероятные ощущения. Слушатель буквально ошущает вибрацию звука в различных частях своего тела. Лоузи называет эту процедуру «настройкой жизни» — и он совершенно прав!\*

\* Подробнее о «первичных звуках» (PrimaSounds) см. дискографию и список литературы.



Древние китайцы, индийцы и греки открыли гармоника — сложные гармонические колебания, которые совершает каждый точно настроенный музыкальный инструмент, а также голосовые связки человека. Эти гармоника — определенные частоты, следующие друг за другом в определенном порядке, — придают отдельным звукам и музыке в целом насыщенность и богатство красок. Они непосредственно связаны со всеми природными соотношениями частот на нашей планете и во всей Вселенной.

В музыке и пении естественные гармоника воспринимаются как приятные, успокаивающие, ласкающие слух, в отличие от диссонансных или хаотичных звуков, по природе своей неприятных и тревожащих. Это справедливо не только для людей, но и для животных и растений.

Последовательность естественных гармоник определяется строгими математическими соотношениями (основной тон + обертоны). Именно поэтому их вибрации в буквальном смысле восстанавливают порядок в нашем организме, тем самым значительно улучшая самочувствие. Более того, гармоники, особенно высокочастотные, оказывают прямое целебное действие — или, точнее говоря, создают благоприятную среду, способствующую естественному исцелению тела и разума.

И в заключение рассмотрим еще один термин — *тембр*, или *окраска звука*. Одни инструменты и голоса производят более сложные или более гармоничные обертоны, чем другие. По тембру можно определить, какого рода инструмент издает данные звуки: именно таким образом мы отличаем инструменты друг от друга, даже когда они звучат на одинаковой высоте.

*Таким образом, естественные гармонические обертоны определяют «оттенки» звуков и музыки.*

Звуки, лишенные гармонических обертонов, — пустые, тусклые и холодные. В природе они почти не встречаются; их можно получить только с помощью электронной аппаратуры. Если записать звуки различных музыкальных инструментов — например, фортепиано, флейты и гитары, — а затем с помощью специального оборудования очистить их от всех естественных гармонических обертонов, мы больше не сможем отличить их друг от друга: все инструменты будут звучать одинаково.

На заре компьютерной звукозаписи возможности адекватно оцифровывать весь диапазон многообразных гармонических обертонов еще не было.

В результате получалась «холодная» музыка, не имеющая ничего общего с оригинальным звучанием. Но с тех пор технология шагнула далеко вперед, и на музыкальных компакт-дисках теперь получают действительно высококачественные записи\*. Аналогичным образом в 60-е годы XX века электронная музыка звучала холодно и плоско, но в наши дни электронные музыкальные инструменты усовершенствовались и дают прекрасный звук, богатый гармоническими обертонами\*\*.

\* Качество мини-дисков (MD) пока оставляет желать лучшего; они не позволяют сохранять в записи многие необходимые частоты.

\*\* Научные статьи, посвященные обертольному пению, можно найти в Интернете на сайте [www.boventonen.nl](http://www.boventonen.nl).



### **3 АКУСТИКА или ЭЛЕКТРОНИКА? —**

#### *Свежие овощи или консервы?*

Все встречающиеся в природе звуки богаты сложными гармоническими обертонами. Их тембр определяется их происхождением: по окраске звука мы распознаем его источник.

О том, насколько мощной бывает звуковая энергия, можно судить по раскату грома или хлопку, с которым самолет преодолевает звуковой барьер. Можно еще вспомнить оглушительные концерты современных рок-групп: людей в зале буквально трясет от грохота!

Эндрю Коллинз в своей книге «Боги Эдема» описывает одно интересное явление. Некий шведский врач во время путешествия в Лхасу (Тибет) видел группу монахов, игравших на барабанах и трубах. Создавая особые звуковые структуры, они силой музыки поднимали с земли огромные камни и переносили их по воздуху на место стройки.

Природные тона поистине способны творить чудеса. Однако нас окружает так много звуков электронного происхождения, что игнорировать их воздействие просто невозможно. По своей частоте, громкости и свойствам источников эти звуки в большинстве своем дисгармоничны, а следовательно, могут оказывать на нас пагубное, разрушительное влияние.

Но независимо от своего происхождения все эти звуки содержат обертоны — либо гармонические, либо дисгармонические.

## **Музыкальная аппаратура**

Электронные инструменты могут издавать тоны, лишенные обертонов. Это плоские, безжизненные, пустые звуки. При большой громкости они в буквальном смысле причиняют боль.

В наши дни электронная звуковая аппаратура получила такое широкое распространение, что невозможно не задаться вопросом, способна ли она правильно преобразовывать звуки при записи, а затем воспроизводить их в полном соответствии с оригинальным звучанием. Увы, не способна.

Никакое оборудование не в силах точно воспроизвести оригинальный звук. Всегда останутся какие-то изъяны. Большинство людей в наши дни не способны даже услышать разницу, но зачастую она не меньше, чем разница между свежими овощами и консервами: в последних уже не осталось ценных питательных веществ. Впрочем, в наши дни благодаря успехам в развитии технологии появляются все более качественные системы звукозаписи и звуковоспроизведения. Старайтесь прослушивать обертоновую музыку на оборудовании самого лучшего качества. Используйте проигрыватель, воспроизводящий по крайней мере весь спектр частот от 20 до 22 000 Гц, включающий самые низкие и самые высокие тоны.

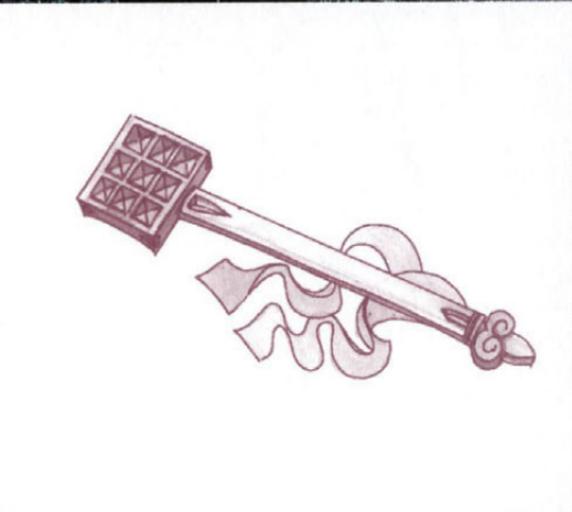
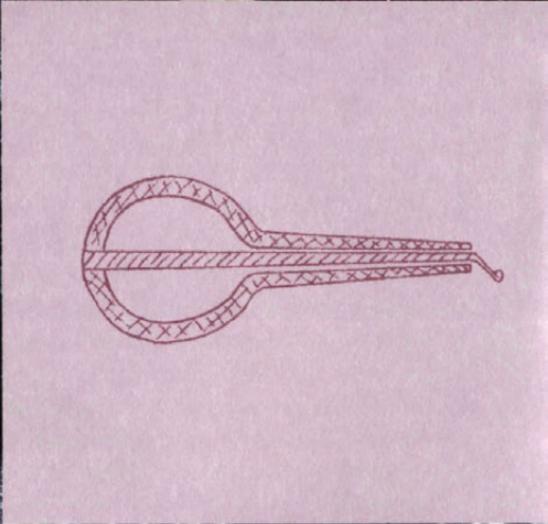
Некоторые современные музыканты исполняют превосходную электронную музыку, богатую обертонами. Лучший известный нам пример — немецкий композитор и музыкант Санделан.

Важную роль в качестве воспроизведения звуков и музыки играет резонанс. А он, в свою очередь, зависит от формы помещения, в котором мы слушаем музыку, от материала стен (отражающего или поглощающего звук)

и от обстановки (в пустой комнате музыка будет звучать иначе, чем в помещении, загроможденном мебелью).

### **Мозговые волны**

Частота мозговых волн определяется состоянием сознания. Мозг излучает волны различной длины в зависимости от того, в каком состоянии мы находимся. Если человек сильно возбужден или занят тяжелой работой, то в спектре излучения мозга преобладают так называемые *бета-волны* (с частотой 12 Гц и выше); в более спокойном состоянии доминируют *альфа-волны* (8—12 Гц), в совершенно расслабленном состоянии и во время медитации — *тета-волны* (4—8 Гц), а во сне и в очень глубокой медитации — *дельта-волны* (4 Гц и ниже). Эти состояния чередуются и сочетаются различным образом на протяжении суток. Музыка и обертоны способны воздействовать на состояние нашего мозга. После концертов обертоналного пения многие слушатели отмечали кардинальные изменения в состоянии сознания, продолжавшиеся от получаса до нескольких дней в зависимости от источника обертонов, чувствительности слушателя и интенсивности воздействия. Отличное объяснение этого явления приводится в книге Майкла Хатчинсона «Мегасила мозга» (Michael Hutchinson, *Mega Brain Power*, Ballantine, 1986).



#### 4 ОСОБЫЕ МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

*Лучше всех... и еще лучше!*

*Здесь мы наблюдаем явление, которому вскоре обнаружим убедительное полтверждение: обертоны тесно связаны с объективной реальностью нашего существования, с тем, что для каждого из нас обладает исключительной важностью, — с миром нашего чувственного восприятия.*

*Иоахим-Эрнс Берендт. Третье ухо*

В предыдущих главах мы рассмотрели некоторые общие принципы теории звука. А теперь приступим вплотную к вопросу гармоник музыкальных инструментов и человеческого голоса.

Каждый музыкальный инструмент издает звуки, содержащие целый комплекс обертонов. Но кроме того, существуют особые инструменты, при правильной игре производящие очень красивые и отчетливо слышимые ряды обертонов.

В зависимости от окружающей обстановки (например, от того, находится ли исполнитель в помещении или под открытым небом) в звуках этих инструментов можно расслышать по крайней мере четыре или пять, а иногда даже шесть гармоник.

Из привычных нам западных музыкальных инструментов красивые обертоны производят *скрипка, альт, виолончель* и *контрабас*, а также различные типы *флейт*. Чем чище звук, тем отчетливее слышны обертоны.

Индийская *тамбура* — трехструнный инструмент, на котором сопровождают ситару, — также издает красивые, хотя и несложные обертоны. Австралийский музыкальный инструмент *диджерилу* с его мощными гармониками в наши дни приобрел широкую известность на Западе.

*Варган* и *поюшая чаша* — музыкальные инструменты родом с Гималаев. Современные поюшие чаши в большинстве своем уступают по качеству старинным, аутентичным. Чистота гармоник поюшей чаши определяется правильностью ее формы и составом сплава, из которого она изготовлена. Чем толще стенки чаши, тем отчетливее слышатся *унтертоны*; чем тоньше стенки (и чем меньше чаша), тем явственнее слышны *обертоны*. Аутентичные поющие чаши правильной формы издают чистый, насыщенный и долгий звук.

Варган — это просто металлическая пластинка, которую одной рукой прижимают к губам, а пальцем другой руки приводят в колебательное движение. Изменяя артикуляцию рта и дыхание, исполнитель извлекает из инструмента обертоны (дорожки 3, 5 и 12 на прилагаемом компакт-диске).

И наконец, рассмотрим инструмент, знакомый всем без исключения, — наши *голосовые связи*. Человеческий голос также содержит гармоники. Опытный мастер обертонального пения способен производить невероятно много обертонов, которые в данном случае будут звучать громче и отчетливее основного тона. При этом создается впечатление, что основной мелодической линии на другой высоте следует еще один голос, принадлежащий другому вокалисту.

Пение коренных тувинцев может показаться нам примитивным, первобытным. Но гораздо правильнее будет назвать его первозданным, ибо ту-

винское вокальное искусство уникально, не имеет никаких аналогов и не испытало влияния других традиций. Западные мастера обертонального пения, подобные тем, которых вы услышите на нашем диске, придерживаются различных стилей; их голоса также исключительно чисты и сильны, хотя манера может показаться более изощренной. В следующей главе мы расскажем о вокальных обертонах немного подробнее.





## 5 ГОЛОС И ОБЕРТОНЫ

### *История*

Анализируя голоса таких признанных мастеров вокала, как Лучано Паваротти или Селин Дион, вы непременно обнаружите в них прекрасный и гармоничный спектр обертонов. Именно спектром обертонов определяется качество голоса.

С древних времен тувинские мастера хранят традиции обертонального пения. Обертональное пение (называемое также горловым и бифоническим) — это такая разновидность вокала, при которой в голосе одновременно слышатся основной тон и один или несколько обертонов. Основным тоном служит монотонное носовое гудение на постоянной высоте, а мелодическую линию проводят обертоны, звучащие в более высоком регистре. В некоторых стилях обертонального пения исполнитель добавляет тональную окраску к основному тону, благодаря чему создается эффект трех голосов. Говорят, что обертоны в горловом пении имитируют звуки природы — такие, как ветер в горах или шум быстрой реки.

### **Стили пения\***

В Туве сохраняется множество различных стилей обертонального пения. В каждом стиле выделяется несколько техник.

\* Большая часть информации, приведенной в этой главе, взята из листовки к компакт-диску «ТУВА: Отголоски мира духов» (*TUVA, Echoes from the spirit world*, см. дискографию). Автор текста выражает признательность составителям серии *Pan Ethnic*.

**Хоомей** — название обертонального пения вообще, а в некоторых районах Тувы также наименование особой разновидности обертонального пения — «срелневысокого горлового пения», которое в других районах носит название *борбанналыр*. Там, где вместо «борбаннадыр» используется термин «хоомей», словом «борбаннадыр» обозначается мелодическая декламация текста песни, предшествующая ее исполнению в стиле *каргыраа* (см. ниже).

**Опей-хоомей** («колыбельная *хоомей*») — хоомей в ритме колыбельной. Иногда эту разновидность горлового пения называют *тонмес-хоомей* («бесконечный *хоомей*»).

**Каргыраа** («рычание») — очень низкое горловое пение, с долгим дыханием и открытыми гласными. Чаще всего в этом стиле исполняют песни со словами. Название «каргыраа» — омоним звукоподражательного слова, означающего «откашливаться».

**Хову-каргыраази** («степное *каргыраа*») — *каргыраа*, исполняемое всадником, скачущим по степи таким образом, чтобы ветер дул ему прямо в лицо. Певец особым образом складывает губы, благодаря чему ветер усиливает звучание гармоник.

**Даг-каргыраази** («горное *каргыраа*») — *каргыраа*, исполняемое в горах. Певец вызывает эхо и вторит ему голосом. По ритму и тембру горное *каргыраа* отличается от степного.

**Хелбиг-каргыраази** («*каргыраа* с веером») — *каргыраа*, при исполнении которого певец непрерывно помахивает веером у рта. Циркуляция воздуха, которую поддерживают взмахи веера, производит особые звуковые эффекты.





**Сыгыт** («свист») — высокое обертональное пение, напоминающее звуки флейты или свистка и обычно сочетающееся со словами. Песни в стиле *сыгыт*, как правило, начинаются с основного тона без обертонов. В конце строки или строфы мелодический рисунок завершается долгим основным тоном, на который накладывается вторая мелодия в более высоком регистре.

**Борбаннадыр** (от *борбанна* — «катить, перекачивать») — стиль, в котором основной тон звучит в басовом или баритональном регистре. Эта разновидность горлового пения отличается пульсирующим, асимметричным ритмом; непрерывное дыхание чередуется с прерывистым. *Борбанналыр* исполняется в несколько более высоком регистре, чем *каргыраа*, и с более выраженным носовым резонансом.

**Эзенгилээр** (от *эзенги* — «стремена») — пение с быстрыми колебательными движениями губ, благодаря которым поверх низкого основного тона образуются «трепещущие» обертональные мелодии. Для этого стиля характерен пульсирующий, быстрый, асимметричный ритм, напоминающий конский галоп. Песни в стиле *эзенгилээр* обычно исполнялись верхом на лошади.

**Чиландык** (от *чиландык* — «сверчок») — стиль, сочетающий в себе черты *сыгыт* и *каргыраа*, чередующий высокий регистр с низким.

**Думчуктаар** («из носа») — обертональное пение через нос; рот певца остается закрытым.

**Канзып** — особая разновидность обертонального пения, предназначенная для людей в печали или трауре. Ее название, вероятно, происходит от глагола *канзыр*, означающего «скулить» (как собака) или, в переносном смысле, «досаждать».

**Сыгыт** и *каргыраа* подходят для исполнения песен со словами. Остальные стили предназначены только для пения без слов.

Тувинские певцы чаще всего используют гармоники от шестой до двенадцатой, а особо искусные мастера горлового пения способны брать обертоны вплоть до восемнадцатой гармоники.

Пожилые, опытные мастера обычно развивают собственный стиль или технику. Чем больше опыт, тем легче осваивать новые приемы. Нередко новый стиль называют в честь того, кто его изобрел, но существует и немало безымянных стилей, в которых не поет никто, кроме их создателя. В различных районах Тувы отдают предпочтение разным манерам горлового пения. Легче всего овладеть стилями *хоомей*, *сыгыт* и *каргыраа*. Того, кто не освоил пять основных стилей (*хоомей*, *сыгыт*, *каргыраа*, *эзенгилээр* и *борбанна-лыр*), даже не признают хорошим певцом. *Канзып* и *чиландык* — это тайные стили: пение в этих манерах можно услышать только от тувинцев, хотя рассказывать и писать о них никому не запрещается. Аудиозаписей песен в этих стилях не существует.

Сами тувинцы убеждены, что пение *хоомей* зародилось в Туве, поскольку именно на территории этой республики сохранилось большинство его стилей и разновидностей. Монгольские певцы якобы переняли горловое пение у мастеров родом из Тувы, живших в западной (алтайской) части Монголии, неподалеку от тувинской границы.

В *сыгыт* и родственных ему стилях песни исполняются в высоком регистре, в *каргыраа* и родственных ему стилях — в низком. Для остальных стилей (за исключением *чиланлык*) характерен средний регистр.

Пение *хоомей* — живая традиция. Школ, в которых специально обучали бы такому пению, не существует: дети перенимают это искусство у отцов и дедов. В каждом из четырнадцати районов Тувы насчитывается не менее двух сотен опытных мастеров горлового пения. Вплоть до недавнего времени пением *хоомей* сопровождались главным образом далекие путешествия верхом на лошади или верблюде, и этим искусством владели исключительно мужчины. Считается, что оно тесно связано



с религиозными воззрениями тувинцев и с их представлениями о природе.

Родственные стили пения встречаются в близлежащих областях Центральной Азии (в Монголии, на Алтае, в Хакасии), а также в Башкирии (к юго-западу от Уральских гор). Алтайский стиль горлового пения (*кай*) схож по звучанию с *каргыраа*.

### **Краткая история**

О гармонических обертонах в 20-е годы XX века писали некоторые суфийские учителя. На Западе мастера обертонового пения появились лишь в последние несколько десятилетий. Одним из первых стал немецкий композитор Карлхайнц Штокгаузен. В наши дни широкую известность приобрел «Гармонический хор», выступавший с концертами по всему миру. Серьезными исследованиями обертонового пения занимается американец Джона-тан Голдмен, обучавшийся у тибет-

ских монахов и других мастеров этой разновидности вокального искусства. Из европейских обертональных певцов следует отметить Джилл Перс (Великобритания) и Михаэля Феттера (Германия), а также нескольких выдающихся нидерландских мастеров: Дании Бехера, Борга Груневельда, группу «Баррамунди» и, разумеется, тех, благодаря кому увидело свет это издание, — Винсента Вролейка, Эвелину Линсотен и Хенка Версюра. И в заключение нельзя не упомянуть исследователя Джошуа Лидса, автора великолепной книги «Сила звука».



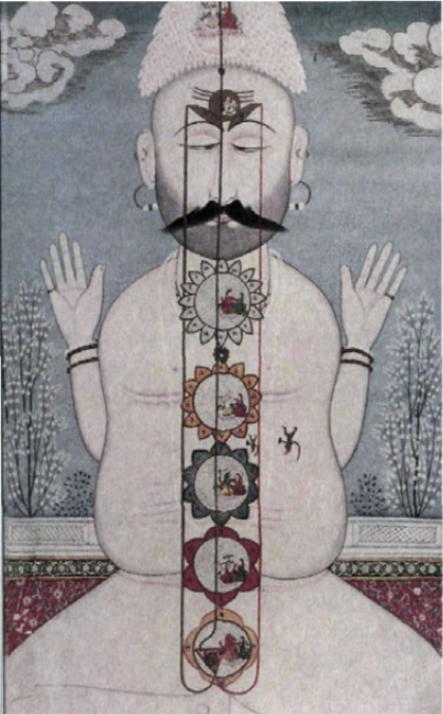
## 6 БЛАГОТВОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ОБЕРТОНАЛЬНОГО ПЕНИЯ

### *Врачевание*

*Ежедневная практика обертонального пения оказывает благотворное воздействие на тело и разум.*

Некоторые полезные эффекты обертонального пения объясняются очень просто: независимо от того, поем ли мы один-единственный слог «ОМ» или производим сложные ряды гармоник, темп дыхания при горловом пении замедляется. В результате замедляются и другие физиологические и психические процессы, благодаря чему тело и мозг расслабляются и отдыхают. С этим эффектом дыхательных упражнений хорошо знакомы все, кто когда-либо занимался йогой.

Далее, мы уже упоминали о том, что высокие частоты обертонов в буквальном смысле «настраивают» энергии тела и мозга на более высокий уровень. Исследования профессора Томатиса и других ученых убедительно показывают, что в высоких частотах (от 10 000 до 23 000 Гц) таится огромная мощь. Мы можем даже не осознавать, что воспринимаем эти высшие вибрации, но мозг все равно будет подзаряжаться от них, как аккумулятор от сети. Чем богаче звук гармоническими обертонами, тем гармоничнее заключенная в нем жизненная энергия. В 4-й главе перечислялись некоторые музыкальные инструменты, способные производить полный спектр гармоник. Их благотворная сила доступна всем желающим: не обязательно играть на этих инструментах, достаточно просто слушать качественные записи.



Кроме того, гармонические обертоны оказывают непосредственное воздействие на «энергетическое тело», на нашу ауру и чакры (энергетические центры). Наблюдая за тем, как опытные мастера обертонала пения работают с пациентами, ясновидящие отмечают мгновенные изменения к лучшему. Ла и сами пациенты в большинстве случаев явственно ошущают результаты, испытывая прилив сил и общее улучшение самочувствия.

Целебную энергию обертонов можно использовать самостоятельно. Достаточно просто петь в технике горлового пения гласные звуки, соответствующие каждой из чакр (см. репродукцию старинной картины слева на стр. 36), столько, сколько вам будет удобно. Если вы почувствуете, что какая-то область требует особого внимания, задержитесь на ней подольше. Это безопасный, щадящий метод энергетического врачевания.

Лучше всего выполнять это упражнение в гармоничной обстановке: в уютной комнате или на свежем воздухе, в окружении приятных красок или в сумерках. Конечный результат нередко определяется именно сочетанием факторов. Научному объяснению подобные результаты не поддаются. Понять их умом нельзя: можно лишь постичь их на опыте и самостоятельно убедиться в том, что этот метод работает превосходно.

## 7 ТЕХНИКА ОБЕРТОНАЛЬНОГО ПЕНИЯ

### *Слелай сам*

Сначала прочитайте инструкции, а затем переходите к упражнениям по образцам, приведенным на дорожках 13—16 компакт-диска, прилагающегося к этой книге.

Техника и приемы обертонального пения, по существу, довольно просты. Но для того чтобы добиться чистого звука, требуется долгая и упорная тренировка.

Поначалу упражнения желательно выполнять в небольшом помещении с хорошей акустикой, например в ванной комнате с кафельными стенами. Так вам легче будет услышать и распознать обертоны в собственном голосе. Обязательно упражняйтесь перед зеркалом, наблюдая за выражением своего лица и формой рта при артикуляции: благодаря этому первый опыт почти наверняка будет удачным. Если у вас заболит горло, немедленно сделайте перерыв. Торопиться совершенно некуда.

Лучше всего начинать с самых простых упражнений: например, пойте гласные звуки «О-А-И» и обратно на долгом управляемом выдохе. Вслушайтесь в эти звуки и старайтесь ошутать их, следя за тем, какую форму принимают язык и ротовая полость. Особое внимание обращайтесь на положение и форму языка: уплощается он или округляется, вытягивается или поднимается к нёбу. Когда вы поете звук «И-И-И», язык становится плоским и широким, кончик его упирается в нижние зубы, а губы растягивают-



ся вширь. А при звуке «О-О-О» язык должен опускаться, а губы складываться колечком.

**Слушайте 13-ю дорожку компакт-диска и повторяйте упражнение по образцу.**

На этом этапе очень полезны дыхательные упражнения. Вдыхайте через нос как можно глубже, но стараясь при этом не напрягаться. Выдыхайте очень медленно, выпуская воздух через неплотно сомкнутые губы. Чувствуйте, как все ваше тело расслабляется, как напряжение выходит из него вместе с воздухом.

Освоив это простейшее упражнение, приступайте к следующему: на каждом выдохе — таком же медленном и ровном — тяните звук «М-М-М» на любой удобной для вас высоте. Чтобы добиться ровного и точного зву-

чания, придется немного попрактиковаться, но в конце концов у вас все получится. Не забывайте, что при интонировании ни в коем случае не следует напрягаться.

Затем можно сменить простой звук «М-М-М» на священный слог «ОМ» или, точнее, «А-О-У-М-М-М-М». Вначале, на звуке «А», рот широко открыт, затем губы медленно округляются на звуке «О-О-О», вытягиваются в трубочку на «V-Y-Y» и, наконец, смыкаются на протяжном «М-М-М». Единственное, о чем здесь нужно помнить, — не тяните «А-О-У» слишком долго, иначе вам не хватит воздуха на «М-М-М».

Поупражнявшись так пару дней, переходите к следующему этапу: начинайте варьировать положение и форму языка во время пения «А-О-У-М». На гласных звуках этого слога язык может занимать любое положение и принимать любую форму, то становясь совсем плоским и опускаясь вниз, то вытягиваясь и прижимаясь к нёбу. Рано или поздно вы нащупаете опытным путем правильное положение языка и в первый раз услышите обертоны в собственном голосе. Поначалу они, вероятно, будут не особенно отчетливыми, но немного практики — и вы научитесь производить ясно различные гармонии.

Как можно лучше расслабив губы и мышцы нижней челюсти, приоткройте рот так, чтобы между зубами образовалась узкая щель. Начинайте тянуть какой-нибудь звук удобной для вас высоты и меняйте при этом положение и форму языка: поднимайте и опускайте его, округляйте, вытягивайте, разглаживайте, выдвигайте вперед и оттягивайте назад и так далее. Довольно скоро поверх основного тона зазвучат прекрасные

обертоны. Попробуйте петь в разных регистрах — низком, среднем и высоком; в каком-то из них результаты будут лучше, в каком-то — хуже. Таким образом вы в конце концов подберете наиболее подходящую для вас высоту тона.

Следующее упражнение служит для отработки более высоких обертонов. Пойте звук «У-У-У» (мягкий «У», как бы с оттенком «Э»), плавно переходящий в «И-И-И» (скругленный «И», ближе к «Ы»). Уменьшите объем ротовой полости, оставив для воздуха лишь узкий проход. Спинка языка должна располагаться близко к нёбу, кончик языка — упираться в нижние зубы. Губы должны быть округлены, как при произнесении звука «О».

**Слушайте 14-ю дорожку компакт-диска и повторяйте упражнение по образцу.**

Следующее упражнение соединяет в себе два предыдущих и служит для отработки более длинных обертоновых рядов. Отмечайте каждый момент, когда вам приходится изменить форму рта и положение языка для перехода к очередным обертонам.

**Слушайте 15-ю дорожку компакт-диска и повторяйте упражнение по образцу.**

Последнее упражнение начинается так же, как и предыдущее, но включает в себя смену основных тонов. Выберите тон, который подходит вам больше всего. Петь следует на той высоте, которая не требует лишнего напряжения.

**Слушайте 16-ю дорожку компакт-диска и повторяйте упражнение по образцу.**

Теперь все зависит только от вас: не переставайте упражняться, и со временем вы в полной мере испытаете благотворное воздействие обертонального пения. Чтобы добиться лучших результатов, обязательно выдерживайте паузы между тонами.

А дальше — только практика, практика и еще раз практика. Почаще слушайте записи обертонального пения, наподобие тех, что содержатся на компакт-диске, прилагаемом к этой книге. Старайтесь как можно точнее подражать звукам, которые вы слышите. Оттачивайте мастерство и набирайтесь опыта — и вскоре вы уже сможете развивать собственные приемы и техники.

После каждого урока обертонального пения отводите немного времени на отдых. Расслабьтесь и посидите спокойно.

*Вслушайтесь в тишину, пришедшую на смену звукам. Погрузитесь в безмолвие... Погрузитесь... в безмолвие...*





## 8 СОДЕРЖАНИЕ КОМПАКТ-ДИСКА

*Слушайте магию!*

На прилагаемом к этой книге компакт-диске содержатся записи прекрасных образцов обертонального пения. Первая часть (дорожки 1—7) — это записи пения и игры трех голландских мастеров обертонального пения: *Винсента Вролейка, Эвелины Линсотен и Хенка Версюра*. Вторая часть (дорожки 8—12) — образцы оригинального тувинского горлового пения и игры на варгане. Третья часть (дорожки 13—16) — образцы для самостоятельного обучения обертональному пению.

### 1. «Обертональная медитация» — 10:35

*Винсент* — обертональное пение, тибетские поющие чаши.

*Эвелина* — обертональное пение.

*Хенк* — диджериду, тамбура.

### 2. «Что наверху, то и внизу» — 6:31

*Винсент* — обертональное пение.

*Эвелина* — обертональное пение.

### 3. «Волны 1» — 3:48

*Винсент* — варган.

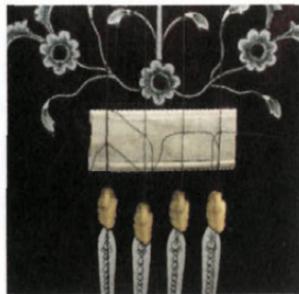
*Хенк* — варган.

### 4. «А-О-У-М» — 5:28

*Винсент* — обертональное пение и мантры.

*Эвелина* — обертональное пение и мантры, тамбура.

*Хенк* — обертональное пение и мантры.



**5. «Волны 2» — 2:27**

*Винсент* — обертональное пение.

*Хенк* — варган.

**6. «Свободный поток» — 4:03**

*Винсент* — обертональное пение.

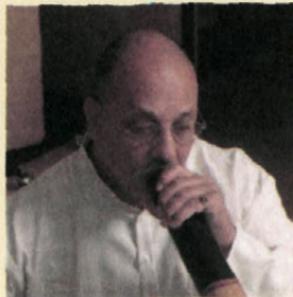
*Эвелина* — вокализы.

**7. «Взаимосвязь» — 3:30**

*Винсент* — обертональное пение,  
тибетские поющие чаши.

*Эвелина* — обертональное пение и вокализы.

*Хенк* — биджа-мантры.



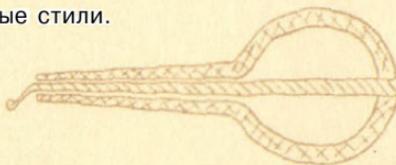
**Тувинские записи\***

**8 — 11. «Сокровища Тувы» — 9:15**

Тувинское обертональное пение, вокальные стили.

**12. «Варган» — 2:26**

Обертоны тувинского варгана.



**Учебные записи**

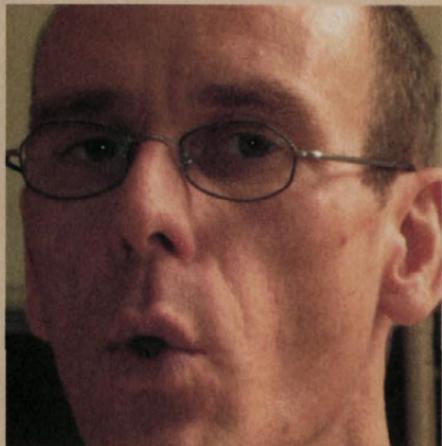
**13—16.** Образцы для самостоятельного обучения  
обертональному пению

\* Записи тувинского пения и варгана из альбомов «ТУВА: Отголоски мира духов» (*TUVA, Echoes from the spirit world*) и «ТУВА: Голоса страны орлов» (*TUVA: Voices from the Land of the Eagles*) использованы с любезного разрешения Бернарда Клейкампа из «Пан Рекордз».





## ОБ ИСПОЛНИТЕЛЯХ



### ВИНСЕНТ ВРОЛЕЙК

Всю свою сознательную жизнь Винсент пребывает в духовных поисках. С диджериду и поющими чашами он познакомился в 1992 году в ходе обучения духовной психологии.

Некоторое время он состоял в группе диджеридистов-целителей «Время сновидений». Он овладел навыками звукотерапии и участвовал в 500 с лишним концертах целительной музыки. На этих концертах нередко отмечались случаи

спонтанного исцеления, а многие слушатели переживали необычные духовные состояния.

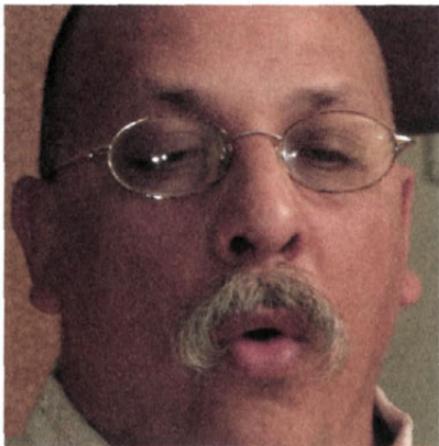
В последние несколько лет Винсент добился поразительных успехов в искусстве обертонального пения. Это его первая аудиозапись с акцентом на особые приемы исполнения многочисленных обертонов от одного основного тона.



## ЭВЕЛИНА ЛИНСОТЕН

Эвелина стала профессиональным музыкотерапевтом в 1991 году. С 1989 года она обучалась у нескольких мастеров обертонального пения, а также занималась постановкой дыхания и голоса под руководством Борга Груневельда. Со временем они стали близкими друзьями и начали давать совместные концерты в Голландии и других странах.

С 1998 года Эвелина сама преподает обертональное пение. В период беременности она вела курсы пения для беременных женщин. Записи пения Эвелины и Борга вышли на компакт-диске *OM&OM*.



## ХЕНК ВЕРДУЙН

В жизни Хенка — мастера боевого искусства кий — звук играет очень важную роль. В кий сила духа соединяется с силой звука, как в индийских мантрах, где звук служит проводником могучей энергии.

Много лет Хенк провел в Японии и Индии, где изучал боевые искусства, мантры и мудры, стремясь овладеть мастерством внутреннего голоса.

Первым его учителем игры на диджериду стал Винсент Вролейк, с которым Хенка связала крепкая дружба. Они участвуют в звукотерапевтических концертах и сообща разрабатывают проект «Основной звук», предназначенный для поддержания корпоративного здоровья (концепции, специально разработанной Хенком для современного тайм-менеджмента). Хенк, как и Винсент, увлекается игрой на необычных национальных и шаманских музыкальных инструментах.



## **О Б Е Р Т О Н Ы**

*обзор источников*

Предлагаемый вашему вниманию список источников далеко не полон. Воспользуйтесь ресурсами Интернета самостоятельно. Достаточно набрать в поисковой машине слова «обертон» и «Тува» — и перед вами откроется целая сокровищница интереснейших сведений.

### **Веб-сайты**

Sound Healers Association (SHA, Jonathan Goldman):

[www.healingsounds.com/sha/shbib.html](http://www.healingsounds.com/sha/shbib.html)

Sound Health Series: [www.sound-remedies.com](http://www.sound-remedies.com)

The Listening Program: [www.advancedbrain.com](http://www.advancedbrain.com)

Джилл Перс: [www.healingvoice.com](http://www.healingvoice.com)

Борг Груневельд: [www.boventonen.nl](http://www.boventonen.nl) (на голландском, французском и немецком языках)

Тувинское горловое пение: [www.huunhuurtu.com](http://www.huunhuurtu.com)

### **Курсы обертонального пения**

См. указанные выше сайты.

Можно также связаться с вокалистами, представленными на нашем компакт-диске, по адресу: [vincentvrolijk@hetnet.nl](mailto:vincentvrolijk@hetnet.nl)

### **Заказ аудиозаписей обертонального пения по почте**

Oasis Enterprises: [oisisent@planet.nl](mailto:oisisent@planet.nl)

Pan Records (оригинальное тувинское пение): [paradox@dataweb.nl](http://paradox@dataweb.nl)

## ДИСКОГРАФИЯ

Nigel Charles Halfhide — COLOURS OF SILENCE, Jecklin JD 634-2

Michael Vetter — OBERTONES INSTRUMENTAL (6 CDs),  
Jecklin JD 636/641-642

Danny Becher and Fred Vogels — NATURAL, Oreade ORB 2887

Jorge Milchberg — MIROIRS SONORES, Le Souffle d'Or 1988

Theodore Levin — TUVA, Voices from Center Asia, Smithsonian SF40017

School of Wisdom/Losey — LIFE TUNING WITH PRIMA SOUNDS,  
SOW 00001

Jonathan Goldman — THE LOST HORD, Ethereal Music

Jonathan Goldman — CHAKRA CHANTS, Ethereal Music

David Hykes & The Harmonic Choir — HARMONIC MEETINGS, Celestial  
Harmonies B0000007ZF

David Hykes & The Harmonic Choir — HEARING SOLAR WINDS, Ocora,  
B0000271GS

David Hykes & The Harmonic Choir — CURRENT CIRCULATION, Celestial  
Harmonies B0000007VW

Ethnic Series — TUVA, Echoes from the spirit world, PAN 2013

Ethnic Series — TUVA, Voices from the Land of Eagles, PAN 2005

Ethnic Series — WHITE MOON, Traditional music from Mongolia, PAN 2010  
Borg Diem Croeneveld and others — KENTERINC, Overtone Trio, Barramundi 3  
Borg Diem Croeneveld — TOVERTONEN, Overtones, Barramundi 2  
B. Groeneveld, E. Linschoten — OM & OM Turn by Turn, Borg, private edition  
Jim Oliver— HARMONIC RESONANCE, Relaxation B000001OPZ  
Jill Puree — OVERTONE CHANTING MEDITATIONS, Puree, private edition  
John Beaulieu — CALENDULA, Tuning Forks, The Relaxation Co. CD3192  
Tonus Ensemble — DREAMWORLD HARMONICS, Oreade, ORB59782

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Ted Andrews — SACRED SOUNDS, Llewellyn, 1992

John Beaulieu — MUSIC AND SOUND IN THE HEALING ARTS, Station Hill, 1987

Victor Beasley — YOUR ELECTRO-VIBRATORY BODY, Un. of the Trees, 1978

Joachim-Ernst Berendt - NADA BRAHMA, Destiny, 1987

Joachim-Ernst Berendt - THE THIRD EAR, Element, 1988

Don Campbell — THE ROAR OF SILENCE, Quest, 1989

Don Campbell — MUSIC: Physician for Times to Come, Quest, 1992

Manfred Clynes — MUSIC, MIND AND BRAIN, Plenum, 1982

Hans Cousto — THE COSMIC OCTAVE, LifeRhythm, 1988

William David — THE HARMONICS of Sound, Color&Vibration, DeVorss, 1988

John Diamond — LIFE ENERGY IN MUSIC (I, II, III), Archeus Press, 1981

Robert Gass — CHANTING, Broadway

Jonathan Goldman — HEALING SOUNDS, Element, 1992

Steven Halpern — SOUND HEALTH, Harper&Row, 1985

Michael Hutchinson — MEGA BRAIN POWER, Ballantine, 1986

Laurel Keyes — TONING, The Creative Power of the Voice, DeVorss, 1973  
Nicole LaVoie — RETURN TO HARMONY, SWE, 1996  
Flora Levin — THE MANUAL OF HARMONICS, Phanes, 1994  
Joshua Leeds — THE POWER OF SOUND, Healing Art Press, 2001  
Ralph Losey — THE STORY OF PRIMASOUNDS, School of Wisdom, 1997  
Inayat Khan — MUSIC, Sufi, 1962  
Randall McClellan — THE HEALING FORCES OF THE MUSIC, Element, 1991  
R.J. Stewart — MUSIC AND THE ELEMENTAL PSYCHE, Aquarian Press, 1987  
David Tame — THE SECRET POWER OF MUSIC, Destiny, 1984  
Alfred Tomatis — THE CONSCIOUS EAR, Station Hill Press, 1991  
Alfred Tomatis — THE EAR AND LANGUAGE, Moulin Publications, 1996  
Harvey&Donald White — PHYSICS OF MUSIC, Holt, Rinehart & Winston,  
1980