

Анна Благова



ЗВУКОТЕРАПИЯ  
ПОЮЩИМИ ЧАШАМИ

Анна Благова

# **Звукотерапия поющими чашами**

«Издательские решения»

**Благова А. С.**

Звукотерапия поющими чашами / А. С. Благова —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-516920-4

Как и любая другая волшебная книга, данное произведение искусства носит не просто характер передачи знаний из одних рук в другие. Здесь изложен многолетний опыт работы с таким необычным инструментом, как поющая чаша — инструментом для познания самых глубинных чувств и воспоминаний человека.

ISBN 978-5-00-516920-4

© Благова А. С.  
© Издательские решения

# Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Введение	8
1.1. Приветствие Анны Благовой	9
1.2. О чем книга	10
1.3. Опыт работы с чашей	11
1.4. Концепция	13
Глава 2. Описание поющих чаш	17
2.1. Что такое поющая чаша	18
2.2. Стик – дополнительный инструмент к чаше	19
2.3. Как же правильно подобрать стик к чаше?	20
2.4. Как пользоваться стиком	22
2.5. Происхождение поющих чаш	23
2.6. Почему чаша «поющая»?	25
Глава 3. Разновидности поющих чаш	26
3.1. Литые поющие чаши	27
3.2. Кованые поющие чаши	31
3.3. Состав чаш	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# Звукотерапия поющими чашами

## Анна Сергеевна Благова

Перед применением альтернативных методов лечения необходимо проконсультироваться с врачом.

*Фотограф* Анна Благова

*Фотограф* Владимир Голубков

*Фотограф* Алина Нуриахмитова

*Фотограф* Николай Радоснов

*Редактор* Александр Благов

© Анна Сергеевна Благова, 2020

© Анна Благова, фотографии, 2020

© Владимир Голубков, фотографии, 2020

© Алина Нуриахмитова, фотографии, 2020

© Николай Радоснов, фотографии, 2020

ISBN 978-5-0051-6920-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

Я очень люблю что-нибудь создавать. Сочинять, записывать, редактировать, оформлять и верстать. Поэтому, когда возникла идея издать книгу о поющих чашах, я очень обрадовался. Потому что вновь появилась возможность заняться любимым делом и сделать то, чего раньше никогда не делал. Я точно знаю, что где-то во мне живет художник-оформитель. И какое счастье – работать с грамотным красивым текстом!

Помимо впечатлений от оформления книги, я получил глубокую (личную) терапию – не столько терапию поющими чашами, сколько терапию систематизированными знаниями о звукотерапии. Ведь известно, что упорядоченная информация лучше усваивается и далее превращается в «инструменты».

Об Анне – отдельно! Ее таланты можно видеть не только в данной книге, но и в живописи, музыке и в искусстве обучать других. Думаю, в процессе чтения книги вы оцените то, о чем говорит Анна. И самое главное – примените эти знания в своей жизни. Ведь любое доброе знание нуждается в применении.

*Приятного вам чтения!*  
*Александр Благов*



## Глава 1. Введение

*В этой главе вы познакомитесь с автором этой книги – Анной Благовой, ее историей и жизненной позицией, а также концепцией работы с поющими чашами.*



## 1.1. Приветствие Анны Благовой

*Здравствуй, дорогой читатель!*

Я – Анна, и это потому, что это имя выбрано моими родителями в день моего рождения. Благова – это фамилия, подаренная мне. Анна Благова – это мое социальное начало, в котором я реализуюсь и как женщина, и как личность. А начало – это потому, что это только начало жизненного пути.

В социальном измерении я нахожусь в категории научно-образовательной среды с мистическим дуновением (научная степень кандидата наук и немного волшебства). В психологическом аспекте – «экстраверт» с юмористическим уклоном. В духовном – тайна (даже для самой себя).

В целом, я, Благова Анна – кандидат психологических наук, семейный и музыкальный психотерапевт, звукотерапевт. Спикер TEDx. Руководитель Школы Звукотерапии и один из ведущих специалистов по поющим чашам в России. Преподаватель авторской «йоги 4.15».

Пишу картины и музыку. Исследую тело и движение.

Люблю правду.

## 1.2. О чем книга

Как и любая другая волшебная книга, данное произведение носит не просто характер передачи знаний из одних рук в другие. Здесь изложен многолетний опыт работы с таким необычным инструментом как поющая чаша – инструментом для познания самых глубинных чувств и воспоминаний человека.

Читая ее, важно *прислушиваться к своим ощущениям* тела, а также к ощущениям от проделанных упражнений в практике по взаимодействию с поющей чашей. Для этого достаточно держать в руках хотя бы одну, самую простую чашу. Но главное, с приятным звуком и вибрациями, для каждого в отдельности человека.



### 1.3. Опыт работы с чашей

Проект Поющие чаши.ру был создан в 2012 году, на базе моей авторской школы. Изначально, в этой школе мы проводили различные медитативные и развивающие практики: школа чайной церемонии, сказкотерапия, тренинг «Искусство наслаждения» и другие. Во всех этих практиках присутствовала главная и единая задача – вернуть человеку «человека» (возвращение «в себя»). То есть воссоздать в человеке всю ту основу, с которой он пришел изначально в этот мир, но по каким-то причинам ее утратил. Задача: не столько найти причины утраты самого себя, сколько просто начать *пробуждать в себе скрытый потенциал*. Так, поющие чаши стали одним из магических инструментов, который показался мне сильнейшим по вибрациям и немногословию.

Первое взаимодействие и контакт с поющей чашей, оказал на меня настолько сильное впечатление, что естественным было приобретение чаши. За неимением на тот момент крупной суммы денег, я решила обойтись самой маленькой, и неприметной, но довольно звонкой и яркой чашей. Она показалась мне не совсем подходящей по звуку, но все-таки я выбрала именно ее.

Конечным действием была покупка этой самой чаши со словами: «я пока приму и эту, хотя она мне не очень подходит (слишком высоковата), но важно чтобы она просто присутствовала дома!».



И это стоило того: спустя годы, я нашла себе свою (и не одну) поющую чашу. При выборе я уже, конечно, опиралась только на внутренние ощущения и потребности своего тела (независимо от стоимости). А судьба той маленькой, но звонкой и красивой чаши, пусть остается под завесой тайны и магии...

Вот так, иногда маленькие вещи и их судьбы меняют иногда положение сути больших дел (об этом хорошо сказано в древнем китайском трактате «Чжуан-Цзы»). Именно та малютка, способствовала открытию большого количества дверей в моей жизни. Особенно это касается самой главной двери – двери с табличкой «Дао».

К 2012 году наш проект был готов к рождению и воплощению в реальность. Он долго томился и созревал. И созрел. Родился он, как рождаются дети – неожиданно, с полной грудью эмоций и ожиданий, и получил имя «Звук Дзен». С запуском сайта [poushie-chashi.ru](http://poushie-chashi.ru) началась жизнь проекта.

Первая партия поющих чаш сулила нам творческий подъем и полную самореализацию. Этот проект, как ребенок в первые годы жизни, потребовал тотального внимания, и мы, полностью погрузились в звуки Дзен.

Что тут сказать, ожидания бывают разными. Как сказал Вадим Зеланд, главное, не очень сильно чего-то хотеть, иначе возникает избыточный потенциал. Мы это поняли, когда за год работы нашего сайта не поступило ни одного звонка и заказа на поющие чаши. Но не оправдавшиеся ожидания стимулировали нас на еще большее осознание своего Дао!

Лето 2012 было решающим и знаковым по всем ипостасям. Путешествия по России позволили увидеть этот мир с разных сторон (дорога порой занимала не один день), а проект тем временем, рожденный, но еще не реализованный, набирал обороты.

Осень 2012 стала, так сказать, началом полной реализации, уже отдельно существующего проекта «Поющие Чаши.ру». Сайт, переродился, трансформировался под приходящих на него людей: стал интересным, наполнился видеоматериалами и статьями.

И мы выросли! Стали мудрее, опытнее и взрослее. К нам присоединились другие города, в которых появились новые представители проекта, желающие попробовать этот путь на себе, приблизиться через чаши к своему Дао.

На сегодняшний день, в арсенале проекта порядка 500 разных поющих чаш, а нашедших *свою* поющую чашу, уже более чем 1000 человек. Это на первый взгляд может показаться небольшим достижением, но поверьте, что начало не бывает большим.

## 1.4. Концепция

В создании какого-либо проекта всегда есть свои тонкости. Они складываются исходя из взаимодействия с тем или иным элементом жизни. Многолетний опыт работы с поющими чашами научил меня осознавать определенные границы, нарушение которых может приводить к неприятным последствиям.

Исходя из опыта растягивания границ и возможностей в работе с поющими чашами, ко мне пришло определенное видение всего существующего знания о работе с ними.

Несмотря на обособленность тонкой культуры Востока, ее приверженность традициям, правилам и ограничениям, людям других культур всячески и всегда был интересен источник тайных знаний. Тайна и история поющих чаш не стала исключением.

Древние знания монахов, откуда происходят все мифы и легенды про исцеляющие способности поющих чаш, всячески нагнетаются современными подходами и взглядами и обрывают новыми методами их использования. По сути, это не является противоречием тому, что было и тому, что будет. К примеру, если бы мы не использовали, современные средства передвижения, а использовали бы только методы «предков», мы бы так далеко не уехали.



Так и здесь: мир меняется очень быстро, а способы остаются теми же, какими они были раньше. Но! Здесь есть одна особенность, про которую многие почему-то забывают. Страны Востока и Запада, и те страны, что между ними, имеют большую разницу в преподнесении и донесении знаний. Кроме того, не все то, что подходит Востоку (например, по климатическим условиям), может подойти для нас.

Учитывая такие рассуждения, мне становится ясным одно: мы вполне могли бы пользоваться чашами, только вот вопросы «для чего» и «как», остаются на первом месте. И, как полагается в таких случаях, по общим и стандартным методам, мы тут же ищем (авторитетных) специалистов, размахивая руками в ожидании помощи и поддержки.

Итак, вопрос «для чего?» – я бы отнесла его к первому, и значимому вопросу, для начинающего работать с поющей чашей. Именно, для чего все это нужно человеку. И тут, проведя некий опрос, я прихожу к выводу, что самым распространенный ответ: «для всего».



О, как!

То есть получается, что для лечения болезней (желательно всех и сразу), человек прибегает ко все новым методам лечения (хотя все способы, приходящие к нам, очень стары). Ищем «панацею от всего». Гм...

Тогда у меня самой складывается очевидный вопрос: а почему бы не воспользоваться знаниями тех же предков, или просто русскими знаниями о лечении? Уверю вас, что их более чем предостаточно. И ответа я почти не нахожу. Но!

Оказывается, все очень просто. Человек всегда искал, ищет и будет искать методы лечения, восстановления здоровья. Заниматься поиском причин ухудшения здоровья не так весело и забавно, как искать новые и современные способы лечения :)

Исходя из опыта работы с поющими чашами и с людьми разного возраста и профессий, я прихожу к выводу, что искать причины разного рода трудностей вам все-таки придется (начиная с головных болей, заканчивая вопросом «почему мы умираем?»).

Иначе, само по себе взаимодействие с поющими чашами не принесет столь глубокого и полного погружения в процесс расслабления и познания внутреннего «я». А ведь именно это и завораживает нас всех больше всего. Всегда все тайное и непостижимое вызывает желание прикоснуться. Ну, и как следствие, желание вскрыть это.

И это не есть «плохо» или «хорошо». Это просто есть. И учитывая все это, мы, собственно говоря, и пришли к еще одному источнику вдохновения, восстановления и радостного времяпрепровождения на Земле – вибрационным, звуковым, мощным и сильным поющим чашам. Исследованием их тайны мы и займемся в этой книге.





## **Глава 2. Описание поющих чаш**

*В этой главе вы узнаете о самих поющих чашах, их разновидностях, способах использования., а также узнаете о происхождении чаш.*

## 2.1. Что такое поющая чаша

Поющая чаша – очень сильный по звучанию и вибрациям металлический инструмент, имеющий форму чаши. Водя по краю стиком (специальной деревянной палочкой), мы можем слышать волшебные звуки и ощущать вибрации.

Анализируя современные исследования, многочисленные отзывы и результаты, можно сказать, что эти вибрации как раз и являются лечебными, восстанавливающими, создающими ощущение наполненности и здоровья. Рассмотрим этот феномен подробнее.

Поющая чаша – это музыкальный инструмент. Как известно, любой музыкальный инструмент создает звуковую волну. Волна – это вибрация. Мы воспринимаем вибрации не только ухом, но и всем телом. Звуковая волна поющей чаши влияет на весь организм. Слушая звуки и внимая вибрациям *своей чаши*, мы можем выравнивать (гармонизировать) свое состояние.

Здесь не спроста я говорю «своей чаши». У разных людей разные ритмы (у одних быстрее, у других – медленнее), одним нравятся высокие звуки, другие же чувствуют себя комфортно от низких вибраций. Соответственно, имеет смысл найти свою поющую чашу, от которой вы будете испытывать спокойствие и *приятные ощущения* в теле.

Говоря о поющей чаше, как о музыкальном инструменте необходимо также упомянуть о стике – дополнительном инструменте, вызывающем звуки и вибрации чаши.



## 2.2. Стик – дополнительный инструмент к чаше

Стик (от английского stick – палочка) – это инструмент, выполняющий функцию пробуждения, «вызывания» звуков и вибрации чаши. Стик, по сути, является некоей рукояткой, управляя которой, можно менять динамику звуковой волны, усиливая или уменьшая трение и скорость движения. Его также называют резонатором, палочкой (см. фото).



Если опираться на символику и значение двух предметов по отношению друг к другу, то это выглядит как «женское» (чаша) и «мужское» (стик). Стик – предмет, который способствует «открыванию» звуковой волны, и он является неким возбудителем звука и мощнейшей, ни на что не похожей вибрации, способной к исцелению и восстановлению утраченных сил. В целом, воздействие стика на чашу действительно напоминает мужчину. «Он» на ней играет, а «она» поет.

Так, в случае не совпадения стика и чаши (например, маленький стик и большая чаша, или наоборот), пение чаши будет сопровождаться скорее неприятными, со скрежетом звуками, чем приятными. Это является следствием неправильно подобранных друг к другу инструментов.

## 2.3. Как же правильно подобрать стик к чаше?

Для начала нужно разобраться в том, какие вообще бывают стики. В целом, все разновидности стиков можно разделить на три основных группы:

1. *Простые деревянные стики*
2. *Стики с замшевой обмоткой*
3. *Колотушки*

### 1. Просто деревянные стики

Предназначены, как правило, для небольших литых чаш, с гладкой поверхностью. Используются при техниках «удары» и «раскручивание». Если такой «резонатор» использовать для кованых больших чаш (с неровными краями), может появиться скрежет, не всегда приятный.



### 2. Стик с замшевой обмоткой

Стики небольшие, средние и большие, обернутые с одной стороны замшей подходят для средних литых чаш (примерно от 10 см), чтобы приглушить резкий звук.

А также для кованых чаш небольшого размера. Используются при техниках «удары» и «раскручивание».



### 3. Колотушки

Колотушки подходят для кованых больших чаш (примерно от 18 см в диаметре). Они позволяют получать низкие, обертоновые звуки при «ударной» технике игры, но не подходят для «раскручивания».

В целом, чтобы понять какой стик лучше всего подходит к той или иной чаше, важно обратить внимание на их размеры. Нелепым будет смотреться маленький стик на фоне огромной чаши или наоборот.



Кроме того, зачастую бывает так, что одну и ту же чашу два человека раскручивают разными стиками. Одному удастся это сделать стиком с замшевой поверхностью, и получится мягкий и приглушенный звук, а другому – только деревянным, и чаша поет очень звонко и ярко.

Ни в первом, ни во втором случае, не существует правил. Просто каждый человек, при игре на поющей чаше должен обратить внимание на то, какие ощущения он испытывает, держа в руках стики разной формы. Пусть ваш выбор стика падает на тот, каким лучше всего получается играть. И при каком дополнительном инструменте играющий слышит наиболее приятный звук.

## 2.4. Как пользоваться стиком

Для начала поставьте чашу на раскрытую ладонь (с раскрытыми пальцами). Затем возьмите стик в другую руку. Не сжимайте его слишком сильно, но и не расслабляйте руку. Возьмите стик за середину, определите какой стороной будете играть (деревом или кожей).



Далее, приложите стик к краю поющей чаши. Если ее края имеют слегка завернутый внутрь вид, то угол наклона стика должен быть таким, чтобы быть «продолжением» чаши. То есть стик следует наклонить внутрь. Если края у чаши, наоборот, немного открыты наружу, то и стик должен быть наклонен соответственно. Если же края чаши почти вертикальные, то и стик можно держать вертикально.

Найдя необходимый угол наклона стика, вы можете приступить к игре. Первая техника игры на чаше называется «раскручивание», и состоит в том, чтобы плотно прижав стик к чаше, водить им по или против часовой стрелки. В результате трения родиться продолжительный поющий звук. Другая техника игры на поющей чаше «ударная». Она наиболее популярная и понятная. Делайте лёгкие удары по краю чаши, как бы выбрасывая звук вверх, и вы услышите приятный обертоновый звук.

## 2.5. Происхождение поющих чаш

Как и все в природе, Тибетские поющие чаши также имеют свое начало. Исходя из названия, Тибетской ее называют потому, что она появилась в тех краях. Именно горы Тибета позволили нам познакомиться с таким инструментом, как поющая чаша. Реальное время ее возникновения уходит корнями во времена далеких предков. Но точная дата для нас – загадка.

Итак, поющая чаша пришла к нам с гор Тибета, а значит, уже окутана чем-то мистическим, не подвластным современному человеку. Мы живем гораздо ближе к земле (нежели к «солнцу»), что делает нас более приземленными, материальными, логичными, и, возможно, менее воздушными. Видимо, это и есть причина столь высокого спроса на мистические инструменты. Инструменты, помогающие постичь «тайну веков» и «законы мира».

Вот так, мы постараемся с помощью всего того, что у нас имеется (сильная материальная база, логика, западный холодный разум и легкое дуновение востока), исследовать в необычном и тайном для нас, простое и понятное, приятное и волшебное для современного человека – *Тибетские поющие чаши*.

Как и полагается, любая волшебная книга имеет свои тайны и легенды. Представляем вам свою, имеющую определенный настрой и источник, легенду о происхождении Тибетских поющих чаш.

### **Легенда о возникновении поющих чаш**

*(вы можете вписать сюда свой творческий порыв)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## 2.6. Почему чаша «поющая»?

Поющей чашей ее называют потому, что она издает чистый протяженный звук, похожий на пение. Этот звук способен приводить человека в состояние медитации, спокойствия и умиротворения.



А чашами мы привыкли называть сосуды, имеющие форму полусферы, предназначенные для какой-либо жидкости. Поющая чаша – не исключение. В данном случае ее можно использовать как сосуд для воды. Можно «заряжать» воду приятными звуками (проводя стиком по краю), пить ее и исцелять ею какие-либо органы тела.

Самое главное, что слушание «пения» чаши могут приводить к исцелению органов тела, восстановлению определенных функций работы человеческой системы. Тибетская Поющая Чаша способна за короткий промежуток времени полностью восстановить дневную усталость, придать сил человеку.

## Глава 3. Разновидности поющих чаш

*В этой главе вы познакомитесь с видами поющих чаш и с их практическими свойствами.*



Изначально при производстве чаш использовали исключительно ручной труд. И все чаши были только коваными (именно такие чаши принято называть лечебными). На востоке их использовали по-разному. Их предназначение, как мы уже говорили, можно найти и в классификации посуды, даже сегодня. Мы рассмотрим, какие же существуют поющие чаши теперь. Все чаши условно можно разделить на два типа (по технике производства) – *литые* и *кованые*.

### 3.1. Литые поющие чаши

Литые поющие чаши делают по технологии литье (отсюда название), т.е. выливаются в формы. Они могут быть как цельными, так и соединенными по частям. Сплав металлов в таких чашах обычно колеблется от 5 до 7 (медь, цинк, олово и др.).



Держа в руках такую чашу, можно четко ощущать ее ровные и гладкие края. На них, с помощью красок, легко наносить какие-либо символы и узоры. Часто на них изображены различные символы восточной культуры, и надписи со словами «Ом Мане Падме Хум». С санскрита эту целительную мантру можно перевести примерно так: да будут все живые существа счастливы.



Звуки таких чаш заметно отличаются от кованых чаш. Как правило, литые чаши в своем звучании идеально ровные и «гладкие». То есть диапазон звука не «летает», а наоборот – четко прослеживается: ровный, единый, легко усваиваемый на слух.

Такую чашу очень легко «завести», она идеально подходит для новичка или в качестве подарка. Она идеально подходит для музыкантов, которым необходима та или иная нота (например, в написании композиции). Правда, такие чаши имеют одну особенность: они более хрупкие, чем кованые чаши. Это особенность технологии литья. Однако, если звук вам приятен и ощущения в теле комфортные, то этого достаточно чтобы ее выбрать. И, конечно, самое главное, постоянно с ней работать.

#### **Медные литые чаши**



Среди литых поющих чаш можно встретить особенные. Обычно они выглядят не так ярко, как цветные и имеют не совсем привычную для литых чаш форму (края «распахнуты» во вне). Такие чаши мы называем *медными*. В их составе особенно много меди, что делает их привлекательными для слуха.

При звучании медной чаши, у человека, как правило, возникает ассоциация со звуком колокола. Разобравшись в составе некоторых музыкальных инструментов и их материалах (колокол, труба, струны и т.п.), мы приходим к выводу, что здесь речь идет о меди. Медные литые чаши мы бы отнесли скорее к особенным, чем обычным.





И еще: важно упомянуть, что такие чаши, как медные литые, однозначно подходят для музыкантов, как мы говорили выше. Для них важно, чтобы выбранная чаша с определенной частотой звука и определенной нотой, не меняла ее, во время игры. Чего не скажешь о кованых чашах.

### 3.2. Кованые поющие чаши

Наиболее пользующиеся спросом – кованые чаши. Спросом они пользуются потому, что именно такие, сделанные вручную чаши, способны мгновенно настраивать человека. Здесь речь идет не так о звуке чаши, как о ее вибрациях и ощущениях, которые при взаимодействии с чашей, принимает человек. Часто такими чашами делают звуковой массаж «Нада». Хотя, подойдут и литые чаши.



Кованые чаши сделаны из цельного куска сплава металлов. При их производстве, как правило используют от 7 до 9 разных металлов. Такое сочетание соединения металлов и техникиковки, позволяет чаше быть особенной – вибрационной, относящейся к категории «лечебной». Однако, как мы уже говорили, это ничуть не уступает литым, с ровным и красивым звучанием чашам. Главное – практиковать!

Кованые чаши, особенно большие (от 20 см в диаметре), способны при игре на них, приводить воду в состояние «танца» и довольно быстро заряжать воду (структурировать ее). Такая вода значительно вкуснее и полезнее, чем та, которую мы привыкли пить из крана (даже отфильтрованную). Однако, важно помнить что ее лучше «заряжать» не прямо в чаше, а в бумажном/пластиковом стакане, который необходимо поставить внутрь чаши, и начать играть по краю стиком или колотушкой.

### 3.3. Состав чаш

Обычно, при производстве поющих чаш используют порядка 7—9 металлов. Как правило, мастерами используются такие металлы как: золото, серебро, латунь, железо, медь, цинк, олово и др. На сегодняшний день эта цифра варьируется от 5 до 9. Однако, самым важным, является не количество металлов, а результат — звучание и вибрации чаши при взаимодействии с ней. Важно, чтобы чаша, которую выбирает человек, подходила не только на физическом плане, но и ощущалась как *«своя»*



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.