

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ВОИНСКОЙ ЙОГИ КАК ИНСТРУМЕНТАРИЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ МУЗЫКАНТА

**В. П. Фомин,**

Московская государственная консерватория имени П. И. Чайковского,  
Москва, Российская Федерация, 125009

**Аннотация.** В статье рассматривается актуальная проблема психофизической саморегуляции музыканта в современном мире. Возрастание «градуса экстрима» в профессии музыканта выдвигает повышенные требования к его здоровью и психофизической стабильности, что сопоставимо с требованиями, существующими в спортивных единоборствах и боевых искусствах. Ответом на эти вызовы является «телесно-ориентированная» система психофизической саморегуляции на базе воинской йоги, адаптированная для музыкантов. Она разрабатывается в Проблемной лаборатории Московской консерватории автором, имеющим профессиональное образование и подготовку в области музыки, спорта и боевых искусств. Суть подхода раскрывается в разделах статьи, где рассматриваются йогические истоки современных телесно-ориентированных систем, феномен и ресурсы воинской йоги, даются концептуальные ориентиры, обеспечивающие «навигацию» в содержании адаптированных «воинских» методик и практик психофизической саморегуляции. Последние конкретизируются благодаря ссылкам на публикации автора и иные источники. В заключении затронуто проведение пилотных мастер-классов по адаптированным комплексам воинской йоги в регионах России. Оно показывает востребованность подобных практик психофизической саморегуляции в музыкально-педагогическом сообществе, что открывает перспективы их использования в целевых консультативных программах для педагогов и студентов.

41

**Ключевые слова:** профессия музыканта, психофизическая саморегуляция, телесно-ориентированные системы, воинская йога, боевые искусства, спортивные единоборства, профессиональное обучение, социальная адаптация.

© Фомин В. П., 2020



Контент доступен по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International License  
The content is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

**Благодарности:** Данная статья выполнена в рамках плана научных работ Проблемной лаборатории музыки и музыкального образования. Выражаю признательность сотрудникам – ведущему научному сотруднику, доктору педагогических наук, профессору М. С. Старчеус, старшему научному сотруднику, кандидату искусствоведения В. Н. Никитиной, старшим научным сотрудникам, кандидатам искусствоведения, доцентам Е. Л. Сафоновой и Д. В. Смирнову – за конструктивную критику и ценные предложения. Благодарю проректора Московской консерватории, доктора искусствоведения, профессора К. В. Зенкина и председателя Научного совета по проблемам истории музыкального образования, профессора В. И. Адищева за всестороннюю поддержку проекта и возможность его презентации музыкально-педагогической общественности.

**Для цитирования:** *Фомин В. П.* Психолого-педагогические ресурсы воинской йоги как инструментарий психофизической саморегуляции музыканта // Музыкальное искусство и образование / Musical Art and Education. 2020. Т. 8. № 1. С. 41–58. DOI: 10.31862/2309-1428-2020-8-1-41-58.

DOI: 10.31862/2309-1428-2020-8-1-41-58

## PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL RESOURCES OF WARRIOR YOGA AS A TOOL FOR MUSICIAN'S PSYCHOPHYSICAL SELF-REGULATION

**Victor P. Fomin,**

Moscow State Tchaikovsky Conservatory,  
Moscow, Russian Federation, 125009

42

**Abstract.** The article discusses actual problem of musician's psychophysical self-regulation in the modern world. The increase in the "degree of extreme" in musician's profession puts forward increased requirements to his health and psychophysical stability, which is comparable to the requirements in combat sports and martial arts. The answer to these challenges is a "body-oriented" system of psychophysical self-regulation based on warrior yoga adapted for musicians. This system is being developed in the Problem laboratory of the Moscow Conservatory by the author professionally educated in music, sports and martial arts. The essence of the approach is described in the sections of the article, where yogic origins of modern body-oriented systems, phenomenon and resources of warrior yoga are considered and conceptual guidelines are given, providing "navigation" in the content of adapted "warrior" methods and practices of psychophysical self-regulation.

The latter are specified through links to the author's publications and other sources. In conclusion, we touched upon the conduct of pilot master classes on the adapted complex of warrior yoga in the regions of Russia. It shows the relevance of such practices of psychophysical self-regulation in the musical and pedagogical community. It opens up prospects for their use in targeted consulting programs for teachers and students.

**Keywords:** profession of musician, psychophysical self-regulation, body-oriented systems, warrior yoga, martial arts, combat sports, professional training, social adaptation.

**Acknowledgements:** This article is made according to the plan of scientific research of the Problem laboratory of Music and Musical Education. I express my gratitude to the research staff – leading scientific researcher, doctor of pedagogical sciences, professor M. S. Starcheus, senior scientific researcher, PhD in art researching V. N. Nikitina, senior scientific researchers, PhD in art researching, docents E. L. Safonova and D. V. Smirnov – for constructive criticism and valuable suggestions. I thank vice-rector of the Moscow Conservatory, doctor of art researching, professor K. V. Zenkin and chairman of the Scientific Council on the problems of the history of music education, doctor of pedagogical sciences, professor V. I. Adischev for full support of the project and possibility of its presentation to music and educational community.

**For citation:** Fomin V. P. Psychological and Pedagogical Resources of Warrior Yoga as a Tool for Musician's Psychophysical Self-Regulation. *Muzykal'noe iskusstvo i obrazovanie = Musical Art and Education*. 2020, vol. 8. no. 1. pp. 41–58 (in Russian). DOI: 10.31862/2309-1428-2020-8-1-41-58

## Введение

Профессия музыканта в современной действительности отмечена резким возрастанием внешних стрессогенных факторов. Среди них увеличение учебной нагрузки для студентов, ранняя забота о карьере и трудоустройстве, конкурсы, гастролы, сопутствующие трудности бытового обустройства, личной и семейной жизни. Для творческой реализации музыканту недостаточно призвания и таланта. Нужны ещё крепкое здоровье, хорошая физическая

форма, психическая устойчивость, «бойцовский дух» и самообладание в неблагоприятных обстоятельствах.

Характерное для наших дней возрастание «градуса экстрима» мирной профессии музыканта вызывает аналогии со спортивными и боевыми единоборствами. Между тем уже на ранней стадии профессиональной специализации музыкантов укореняется их психофизическая нестабильность. Исследователи пришли к неутешительному выводу «о высокой подверженности учащих-музыкантов профессиональному стрес-

су и высокой потребности в психологическом сопровождении учащихся музыкально-исполнительских специальностей среднего звена» [1, с. 66]. В отличие от сверстников, занимающихся единоборствами, многие юные музыканты нуждаются в психологической коррекции и даже в психотерапии.

Проблема усугубляется в высшем звене профессионального музыкального образования. «Психологическое сопровождение» не может быть всеохватным, регулярным и длительным. По мере взросления музыкантов требуется активизация их собственных физических, психических, интеллектуальных и духовных ресурсов, рост самосознания. Актуальным становится их приобщение к практике *психофизической саморегуляции*, к доступным традиционным и современным методикам, отвечающим профессиональным и личностным запросам.

В данной связи в Проблемной научно-исследовательской лаборатории музыки и музыкального образования Московской консерватории [2] разрабатывается тема «Психофизическая саморегуляция в профессиональной деятельности музыканта» [3]. Профессиональная квалификация автора – музыковед и специалиста в области спортивных единоборств и боевых искусств – позволила создать адаптированную для музыкантов *систему психофизической саморегуляции* (в дальнейшем ПФС). Она относится к *телесно-ориентированным практикам* и базируется на методах *воинской йоги*, проверенных многолетним позитивным личным опытом и результатами работы с учениками.

Концептуальные идеи и ряд методических разработок нашли отражение в наших публикациях [4; 5; 6]. Мастер-классы в Омском государственном университете им. Ф. М. Достоевского (факультет культуры и искусств) и в Государственном мемориально-архитектурном комплексе «Музей-усадьба П. И. Чайковского» в г. Воткинске в 2017 году вызвали интерес у музыкантов разных поколений.

Задача данной статьи – характеристика некоторых элементов воинской йоги, её первооснов и вектора адаптации к нуждам и запросам профессиональных музыкантов.

### О йогических истоках современных телесно-ориентированных систем

Предлагаемая система лежит в русле телесно-ориентированных, шире – йогических, практик. Принцип «телесной ориентированности» в саморегуляции человека имеет древние естественные предпосылки и историко-культурные истоки, задающие контекст современной проблематики.

В феномене саморегуляции есть биологический и разумный аспекты. «*Биологическая саморегуляция*, обусловленная *инстинктом самосохранения*, осуществляется спонтанно в силу природных реакций организма (адаптация к жаре, холоду и другим природным явлениям). «*Разумная саморегуляция* индивида отличается *осознанием* угроз его здоровью или цельности личности, а также *готовностью активно работать над собой*, изменяя себя и свою жизнь к лучшему. Залог успеха – развитое самосознание, склонность к самопознанию, способность к ос-

мыслению целей и задач жизнедеятельности, воля и упорство в реализации принятых решений.

Вехи прогресса в практике ПФС – позитивные изменения в психофизическом состоянии и эмоциональном самочувствии человека, в его духовно-нравственном и творческом настрое. В высоком смысле саморегуляция есть путь преодоления противоречивости человеческого бытия, восхождения к гармонии с миром и с самим собой. Маяками на таком пути в европейской традиции стали античные идеалы единства гимнастического и мусического воспитания, созвучного аполлонической гармонии лука и лиры, традиция героического богослужения и атлетического богоуподобления в Олимпии и других центрах культовых панэллинских игр. На Востоке в аналогичном ключе формировались йогические концепции телесной трансформации и духовного роста человека.

За архаическими феноменами сознания – целительная для творческой личности идея *единства тела и духа*, открывающая путь к постижению *духовного всеединства мира* [7]. Данная культурная парадигма обусловила развитие традиционных йогических концепций, учений и духовных практик, которые проросли в современные телесно-ориентированные системы ПФС. В их числе и адаптированная для музыкантов виинская йога.

Индоарийское понятие «йога» восходит к идее «ига», т. е. «ярма», в котором *сопряжены* два быка в парной упряжке. Отсюда ключевое представление о *сопряжении-единении* благодаря дисциплине *йоги души и тела*, а в итоге *духовного начала в человеке*

(Атмана) с *вселенским духовным началом* (Брахманом) – цели и результате йогической практики. Подобные идеи широко распространились на Востоке, в частности, в китайской, японской, тибетской традициях.

В даосской концепции сопряжение-единение противоположных начал инь и ян реализуется в тотальной целостности дао. На этой культурной почве получили развитие эзотерические практики буддизма чань в Китае и дзэна в Японии. И в Китае (в монастыре Шаолинь), и в Японии сложились даосско-дзэнские виды борьбы и «телесно-ориентированной» воинской йоги. Процесс борьбы (от учебных форм до реальных боёв) понимался мастерами как активная медитация [8; 9]. Универсальная идея йоги нашла многоликое воплощение в религиозных мистических традициях, в частности, в христианском исихазме и исламском суфизме.

Йогические практики глубоко проникли в современную науку. Исследователи, знакомые с индийской пранаямой и китайским цигуном, углубились в психорегулятивные и психоделические возможности дыхания, обеспечивающего переход в изменённые состояния сознания. Так, широкую известность приобрели «способ волевой ликвидации глубокого дыхания, или способ ВЛГД» К. П. Бутейко [10], а также интенсивное и ускоренное «холотропное дыхание» С. Грофа [11]. Однако эти методы, имеющие солидную медицинско-биологическую базу, оказались малодоступными для самостоятельного освоения из-за ряда медицинских противопоказаний. Среди новейших исследований упомянем

труд медицинского психолога и специалиста по кризисной психотерапии В. М. Каргополова «Путь без иллюзий» [12], где активизирующая сознание дыхательная медитация трактуется как возврат к первоосновам йоги и цигуна.

Универсальные принципы йоги нашли искушённых приверженцев и в художественно-артистической среде. Хрестоматийные примеры влияния телесно-ориентированных, в сущности, йогических, практик в современном искусстве – «театр переживания» К. С. Станиславского и «скрипичная йога» Иегуди Менухина, где был вполне осознан и специфически реализован на уровне мастера принцип единства «тела, техники и духа». Неисчерпаемые ресурсы йоги востребованы там, где телесный фактор имеет большое значение. Они привлекают профессиональных артистов цирка, балета, актёров театра и кино, музыкантов-исполнителей (инструменталистов, вокалистов, дирижёров).

Современные телесно-ориентированные системы ПФС – авторские «вариации на тему йоги». Такова, например, система «хорошо настроенного тела» Каймо-Лейбо Тац Самуеля для психофизического восстановления профессиональной работоспособности музыкантов и танцоров [13]. В её основе – теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Среди последователей системы Белла Давидович, Павел Коган, Дмитрий Ситковецкий, Иегуди Менухин, Айзик Стерн, Андрис Лиєпа, Нина Ананишвили. В русле телесно-ориентированной психотерапии формировалась и система Владимира Мазеля

[14] – профессионального музыканта, педагога и врача, репатрировавшегося в начале 90-х годов в Израиль. Он акцентировал внимание на культуре здорового движения и искал естественные пути избавления от заболеваний рук у исполнителей на смычковых и клавишных инструментах.

Примечательно, что у истоков многих авторских методик ПФС – опыт самоисцеления. Моше Фельденкрайз, израильский физик-ядерщик и дзюдоист, исцелил себя от тяжёлой травмы колена [15]. Фредерик Матиас Александер, драматический актёр (родом из Австралии), потеряв голос, сумел восстановить его благодаря обнаружению телесных первопричин – через анализ и устранение деформаций своей осанки перед зеркалом [16]. В сходных критических ситуациях создавались системы самореабилитации оперных певцов – Лео Кофлера (австро-немецкого происхождения), преодолевшего туберкулёз горла [17], и А. Н. Стрельниковой (нашей соотечественницы), страдавшей астмой [18].

Метод Кофлера (система трёхфазного дыхания) был доработан и получил известность как «метод Кофлера-Лобановой-Лукьяновой». В нём разработаны комплексы упражнений, необходимые для профессиональной, в том числе сценической, работы певца, которые выполняются в статических позициях и в движении [17; 19]. Система «парадоксального дыхания» А. Н. Стрельниковой содержит комплексы упражнений, где дыхание координируется с движениями рук, туловища и ног в определённом режиме [18]. Методика используется также в медици-



не при лечении различных заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, хотя она и не свободна от противопоказаний.

Среди специализированных телесно-ориентированных систем ПФС, известных музыкантам-инструменталистам, отметим Александер-технику, которая, в частности, обстоятельно представлена в работе Рене Аллен [20]. В ней рассматривается ключевая для инструменталистов взаимосвязь позы (осанки), опорно-двигательного аппарата и дыхания. В сущности, Александер-техника – возврат к природе человека. Это «метод “умной” саморегуляции, который ведёт к телесной свободе и раскрепощённому сознанию. Метод возвращает <...> к изначальной естественной способности позитивно осознавать психофизическое равновесие и гармонию, точнее, радоваться этому целостному самочувствию» [Там же, с. 132].

Действительно, цель любой «разумной» саморегуляции – восстановление «природосообразности» человеческого бытия и профессиональной деятельности, открывающей свободу для творчества. Но перед музыкантами нелёгкий выбор авторских систем. Он будет зависеть от индивидуальных особенностей и личностных предпочтений, от конкретных трудностей и доступности методов, наконец, от интуиции музыканта и симпатии...

### **О феномене и ресурсах воинской йоги**

Феномен «воинской йоги» охватывает телесно-ориентированные системы ПФС, которые формировались на

базе воинских практик и специальной подготовки – технической, атлетической и психологической. В их числе полевые (ролевые) тактические учения, военно-спортивные атлетические состязания, групповой и индивидуальный психотренинг. Архаическая традиция панэллинских игр и ныне актуализированная йога «дзэнских видов борьбы» – близкие по сути феномены воинских культур Запада и Востока. Их роднит упомянутый принцип единения «тела, техники и духа», действующий во всех сферах «ручного труда» – в ремёслах, боевых и мирных искусствах, где саморегуляция в идеале возвышается до уровня духовной практики.

Яркий пример характеристики дзэнской воинской йоги, где во главе угла ключевой для саморегуляции фактор сознания, или «ума», – японский средневековый трактат «Тайное писание о непоколебимой мудрости» Такуана Сохо. Такуан – странствующий «преподобный» монах из самурайского рода и мастер дзэн – адресовал его мастеру фехтования. Фрагменты трактата, имеющие прямое отношение к рассматриваемой теме, опубликованы с нашими примечаниями в альманахе музыкальной психологии Homo Musicus [21].

Практика воинской йоги трансформировала сознание воина, позволяя спонтанно («без задней мысли») и адекватно реагировать на непредсказуемые мгновенные изменения условий боя, выживать и исполнять профессиональный долг. Одновременно дзэнское учение обогащалось пониманием активно-медитативной природы боевого транса [Там же, с. 46].

Как военное дело по необходимости впитывало лучшие идеи, изобре-

тения, опыт, так и воинская йога оказывала самое практичное и эффективное. В боевой подготовке использовались комплексы специальной гимнастики, дыхательные и медитативные упражнения. Координация движений с дыханием стимулировала благотворные изменения мышечного тонуса и переходы в изменённые состояния сознания. В восстановительной психотерапии использовались медитативные приёмы созерцательного отрешения и очищения.

Адаптированные физические упражнения, психотехника саморегуляции и медитативные приёмы из «воинских» практик – надёжный антидепрессант, как в быту, так и в профессиональной музыкальной деятельности. Система предназначена для профилактики профессиональных заболеваний и психических расстройств, компенсации последствий физического и психического переутомления, а при заболеваниях – для создания устойчивого настроения на исцеление. Работа в любой обстановке с собственным телом освобождает музыканта от внешних зависимостей – механических тренажёров, услуг фитнес-центров и т. п. Можно гибко варьировать тренировочные комплексы в соответствии с меняющимся ритмом жизни.

Сопряжение сознания с телом – двуединый инструмент ПФС. Аксиомы йоги – «все болезни имеют умственные причины» и «в здоровом теле здоровый дух» – унаследованы телесно-ориентированными системами. Развитие тела сопровождается позитивной трансформацией сознания, а от природы «умное» тело человека служит стартовым элементом саморегуляции.

Профессиональная школа музыкально-исполнительского мастерства также не сводится к телесным и техническим аспектам постановки рук или голоса. Она закономерно включает «постановку сознания», что служит предпосылкой творческого роста и духовного самосознания личности. Но телесный фактор остаётся специфически определяющим (преобладающая поза, способ игры на инструменте, внешние условия музицирования и т. п.) и существенным в профессиональной деятельности.

Практика ПФС на базе воинской йоги может помочь музыканту поновому «слушать и слышать» своё тело, «играть с ним и на нём», лучше владеть телом в профессиональном отношении. Ведь искомое единение музыканта с инструментом строится на их взаимозависимости. Как инструмент является продолжением игрового аппарата, так и тело музыканта трансформируется, подстраиваясь к конструкции инструмента. В сущности, таким же инструментом является и голос.

В исполнительских искусствах (у инструменталистов, вокалистов, дирижёров) технические действия на внешнем плане выражают определённые состояния сознания музыканта. Органичные движения мастера, выразительные жесты становятся функцией «мыслящего» тела. От «хорошо настроенного» тела, от владения этим природным «инструментом» непосредственно зависят психоэмоциональное состояние и свобода творческого самовыражения музыканта.

*Адаптированная для музыкантов система воинской йоги не является специализированной и предназначена для «фонового» сопровожде-*



ния профессиональной музыкальной деятельности как оздоровительная «гимнастика для души и тела». Однако она допускает дифференцированный подход к исполнительским специальностям, что обусловлено её структурными и функциональными особенностями.

### Воинская йога для музыкантов: концептуальные ориентиры

Система воинской йоги для музыкантов в рамках статьи представлена в теоретическом аспекте для понимания сути дела. Исходным является представление о феномене *психофизического ансамбля музыканта*, отражающего природную взаимозависимость сознания и тела. Сознание – сокровенный аспект саморегуляции, тело – очевидная материальная субстанция, с которой удобно начинать и контролировать работу над собой.

В основе практики *природные биоритмы* человека, соотнесённые с *функциональными аспектами профессиональной деятельности*. Ядро системы – *дневной цикл жизнедеятельности музыканта*. Его основные фазы – *пробуждение ото сна, период дневной активности и отход ко сну*. Целевой отбор упражнений из арсенала воинской йоги опирается на элементарные *структурные представления о телесном аспекте и психоэнергетической природе ПФС*.

*Телесное единение* осуществляется благодаря *правильному дыханию и контролю сознания*. Поначалу для работы достаточно упрощённого, «поверхностного», представления о строении тела. В крупном плане это *основные части тела* (голова, туловище, руки и ноги) и *связующие их части*

(шея соединяет голову с туловищем, плечевой пояс соединяет туловище с руками, живот и тазобедренный пояс, включая ягодичцы, соединяют туловище с ногами). Есть *малые части рук* (плечи, предплечья, кисти, пальцы), *ног* (бёдра, голени, стопы, пальцы) вместе со *связующими их суставами*. Центральное положение занимает *позвоночник* («становой хребет» человека), который обеспечивает подвижность тела и должную циркуляцию энергии. Тело приводится в порядок *сбалансированным развитием его силы и гибкости*, что не только обеспечивает устойчивость, равновесие и подвижность, но и благотворно влияет на состояние внутренних органов, обмен веществ, психическую стабильность.

Телесное единение выражается в *группировке, в «собрании» тела водино*. Напряжение определённых мышечных групп, работа связок обеспечивают соединение частей тела и «замыкание» нужных суставов, что создаёт конструктивную прочность «звеньев единой цепи» и всего опорно-двигательного аппарата. Сила частей тела взаимозависима. Так, сильные пальцы делают крепкими кулаки, передавая напряжение предплечьям и далее «по цепи» плечевому поясу и туловищу. Напряжение живота и ягодичец передаётся ногам, связывая их водино с туловищем. Наконец, пропорциональное напряжение мышц шеи фиксирует нужное положение головы. Умеренное и пропорциональное освобождение мышц и частичное «размыкание» суставов обеспечивает гибкость и подвижность различных частей тела. Максимальное освобождение мышц и суставов ведёт к телесной релаксации, необходимой для восста-

новления сил и энергетической подза-  
рядки организма.

Различные виды физической активности требуют разной, нередко очень сложной и тонкой координации движений, когда одни части тела группируются со значительным напряжением, другие сохраняют умеренный тонус, поддерживая баланс силы и гибкости, а третьи остаются расслабленными, чтобы не блокировать дыхание и циркуляцию энергии. Профессиональная деятельность музыкантов-исполнителей относится именно к такому роду сложно-координированной физической активности. Так, свобода игры на фортепиано зависит не только от сильных и пластичных рук. Она обеспечивается правильной посадкой и осанкой, зависит от здорового и гибкого позвоночника, от развитых мышц туловища (спины, живота), удерживающих позвоночник в должном положении, наконец, от силы ног и крепости ягодичных мышц, обеспечивающих надёжную опору в посадке за инструментом. Организмы, оперирующие с мануалами и ножной клавиатурой, при этом ещё должны сохранять телесную собранность и равновесие. Примеры можно продолжать...

Телесная дисгармония имеет прямую или опосредованную причинно-следственную связь с физиологическими нарушениями и психическими отклонениями. Но и негармоничное сознание может спровоцировать как душевные болезни, так и телесные недуги. Приоритетная задача предлагаемой системы ПФС с учётом современных вызовов – *формирование психофизического ансамбля музыканта на основе функционально-*

*циклического подхода к «профессионально-ориентированной» жизнедеятельности.*

Тренировочные комплексы и отдельные упражнения из воинской йоги могут варьироваться в зависимости от содержания рабочего графика музыканта (учёба, экзамены, концертные выступления и проч.). Долгосрочное планирование занятий (с учётом активной учёбы, работы, гастролей, каникул и отпусков) предполагает распределение упражнений по неделям, месяцам, сезонам... Однако единицей отсчёта остаётся «рутинный» дневной цикл музыканта и его основные фазы – пробуждение ото сна, настройка на музицирование, перерывы в работе и отход ко сну.

Утром задача обеспечить оптимальный переход к состоянию бодрствования и подготовить организм к активной деятельности. Вечером нужно плавно погасить инерцию трудового дня – снять физическое и психологическое напряжение, снизить мыслительную активность и перевести сознание в состояние, позволяющее непроизвольно «соскользнуть» в сон.

Днём используются подготовительные, восстановительные и компенсаторные упражнения. *Перед музицированием* выполняются упражнения для позитивного настроения на работу и подготовки исполнительского аппарата, в *перерывах* – для восстановления работоспособности, *после музицирования* – для восполнения энергозатрат организма. Есть также *«разгрузочные» упражнения*, переключающие организм на иной вид активности, которые обладают компенсаторным, восстановительным и общеукрепляющим эффектом.

Разного рода средства ПФС различаются по типологическим и классификационным критериям. Соответствующие методы, приёмы, упражнения имеют как локальное, так и комплексное действие [3].

Время пробуждения ото сна – начало дневного цикла, а «хорошее начало – половина дела». Самое время, выражаясь современным языком, для «*позитивного самопрограммирования*». Его основа – желаемые образы настоящего и будущего, которые могут формироваться ещё утром в постели. Для этого в йогических системах, включая воинскую йогу, используются доступные психотехнические приёмы – *словесные формулы-утверждения* и *визуализация мыслеобразов*.

Словесные формулы имеют две модальности. Первая выражает принципиальную возможность и готовность реализовать желаемое, вторая – представление о том, что желаемое уже свершилось «на тонком плане», «в мире идей». Последнее отражает скрытый смысл народной поговорки «сказано – сделано».

Создание мыслеобразов нацелено на яркую визуализацию и эмоционально-психологическое переживание искомого результата как желаемого и/или как бы уже свершённого. Тогда ментально практикующийся становится «другим человеком». Ведь, в конечном счёте, согласно йоге, «мы таковы, какими себя мыслим»... Мысленный перенос программируемого будущего в настоящее как уже свершившегося «на тонком плане» факта привносит в саморегуляцию элемент «магической предопределённости». Так укрепляется готовность к желанным свершениям и вера в их реализацию.

*Словесно-визуальное позитивное самопрограммирование* осуществляется благодаря воображению, направленной мысли и дыхательной координации. Настрой на продуктивную деятельность сопровождается положительными эмоциями и улучшением самочувствия.

Непременное условие такой практики – ментальное интонационное выделение ключевых слов и активизация образного строя. Музыканты, интонирующие музыку внутренним слухом, обладающие развитым образным мышлением, имеют для этого уникальный профессиональный опыт. Подобные краткие медитации могут завершать упражнения, выполняемые ещё лёжа в постели (среди них координируемые с дыханием потягивания, приёмы классического и точечного самомассажа), или весь утренний комплекс, когда надо переходить от слов и образов к делу.

Физические «стартёръ», которые «заводят» организм утром и переключают его в рабочий режим – специальные гимнастические упражнения. Важнейшие из них – мобилизация позвоночника и «раскрутка» суставов, обеспечивающие подвижность тела и циркуляцию жизненной энергии. Все упражнения с позитивным умонастроением координируются с дыханием, которое восточные мастера считали основным «секретом» боевых искусств и воинской йоги.

Взаимосвязь телесного аспекта практики с медитативной психотехникой – общий принцип телесно-ориентированных систем ПФС. Показательные примеры – «воинская» гимнастика для пальцев и рук, а также комплексы дыхательных упражнений из боевых искусств. Принимая во

внимание то, что они уже представлены музыкантам (в том числе проиллюстрированы) в наших работах [4; 5], позволим себе в данной статье ограничиться замечаниями практического характера.

В гимнастике для пальцев и рук (в сочетании с приёмами самомассажа) перед музицированием или в занятиях без инструмента задачей является достижение баланса упругой силы и пластичной гибкости без каких-либо механических тренажёров. «Живые» методы непродолжительной тренировки за счёт проработки мелких мышц и связок заметно увеличивают общую подвижность и чувствительность пальцев. Это часть «фоновой» профессиональной подготовки музыканта-исполнителя, сопутствующая собственно игровой практике.

Для овладения «секретами» дыхания достаточно взять за основу *три взаимодополняющих вида дыхательных упражнений*. Это два варианта «мягкого» дыхания и базовый вариант «силового» дыхания.

52

Формы «мягкого» дыхания способствуют хорошему «проветриванию» лёгких, подготавливают тело и сознание к продуктивной работе, восстанавливают психофизический баланс в организме, могут помочь в нормализации ритма дыхания и пульса, в стабилизации сознания. «Силовое» дыхание – шумный выдох через раскрытый рот со значительным общим мышечным напряжением – может напоминать агрессивное яростное шипение огромной кошки, гигантской змеи или даже отдалённо рёв ракетного сопла. Это возбуждающее дыхание – мощнейший антидепрессант с огромным психоделическим потенциалом, позволяющий

быстро переходить к продуктивной, в том числе экстремальной, деятельности. «Силовое» дыхание избавляет от страха, нейтрализует паническое эстрадное волнение, сохраняя при этом высокий уровень энергетики, необходимый для сценического воплощения. Самоценны подводящие упражнения к «силовому» дыханию, где, в частности, используются приёмы вокализации, более привычные для музыкантов [5].

Отдельного внимания заслуживает согревающее «дыхание огня» – быстрое, импульсивное и неглубокое дыхание нижней частью живота. Оно восходит к кундалини-йоге и к тибетской йоге разжигания «внутреннего огня» туммо. Известно, что тибетские ламы в условиях высокогорья часами могли находиться обнажёнными на холоде и даже высушивать на морозе мокрые простыни. Научное изучение психофизиологического механизма «дыхания огня» легло в основу методики развития холодоустойчивости человека у российского физиолога Р. С. Минвалеева [22]. «Дыхание огня» сопровождается эффектом насыщения и очищения организма, а также стимулирует пищеварение, уменьшая жировые отложения. В боевых искусствах оно формирует способность к спонтанным импульсивным взрывам энергии, необходимую для борьбы и выживания в критических ситуациях.

Мгновенная мобилизация к действию важна для музыкантов в условиях учебного тестирования (зачёты, экзамены), в конкурсных и концертных выступлениях. «Дыхание огня» может быть использовано для разогрева исполнительского аппарата в разминочных упражнениях или

при игре в прохладных помещениях, в процедурах очищения, «проветривания» лёгких во время короткого отдыха и т. д.

Методы дыхания в воинской йоге вполне доступны в отличие от изоциренных техник индийской пранаямы. Упомянем «дежурное» *циклическое успокаивающее дыхание*, выполняемое как в помещении, так и на природе. Ритмизация и цикличность дыхания в разных вариантах позволяют решать целый комплекс задач ПФС, вплоть до овладения *медитативной психотехникой*. Особо выделим *ритмизованное дыхание* во время ходьбы, бега и плавания [6]. Освоение предлагаемых методов дыхания сулит музыканту ощутимую практическую пользу, ибо контроль дыхания является первоосновой ПФС.

Из воинской йоги музыкант может взять «на вооружение» доступные и эффективные приёмы координации движений, дыхания и сознания во всех фазах рабочего дневного цикла (от пробуждения до отхода ко сну) и за его пределами. Отметим атлетические упражнения в восстановительно-развивающей гимнастике во время активного отдыха в помещении или на природе. Особо выделим уникальную психотехнику «заимствования силы» у природных объектов (деревьев, камней) или «стихий» (Земли и Воздуха, Огня и Воды). Профессионально привлекательными для музыкантов могут стать формы звуковибрационной медитации, которые гармонизируют психофизический ансамбль, расширяют и обостряют слуховое восприятие [6].

Для профессиональных музыкантов вполне актуально развитие периферийного зрения, через кото-

рое человек получает основной объём информации. Обычно эта информация воспринимается неосознанно или подсознательно, но реализуется на более тонких планах, в частности, в случае спонтанного и адекватного реагирования на опасность. В воинской практике нередко приходится противостоять нескольким противникам, находить выход из окружения и т. п. От чуткого зрительного восприятия и развитого периферийного зрения порой зависит жизнь воина. Поэтому есть специальные упражнения, расширяющие обзор и ёмкость периферийного зрения – дар природы специфически трансформируется в воинской культуре.

При всех внешних отличиях от воинских профессий в музыкальных специальностях периферийное зрение весьма востребовано. Без него невозможны беглое чтение с листа (особенно партитур), полный охват и контроль клавиатуры, ориентация в сценическом пространстве оперных певцов, ансамблистов, оркестрантов, дирижёров. Музыкант должен владеть «прожектором» своего внимания, в частности, легко переключаться с центрального зрения на периферийное и обратно.

Основные ресурсы и инструменты адаптированной для музыкантов системы ПФС на базе воинской йоги потенциально доступны. Соответствующая практика, проверенная временем и экстремальными условиями отбора средств (простых и надёжных) может стать хорошим подспорьем в профессиональной, особенно исполнительской, деятельности. Она нацелена на формирование «бодрствующего» пластичного сознания и развитие послушного дееспособного

собного тела, столь необходимых музыканту для профессионального роста и творческой реализации.

### Заключение

Современные вызовы, с которыми сталкиваются музыканты, педагоги и сама система профессионального музыкального образования, проверяют на прочность всё музыкальное сообщество. Творческая целеустремленность и самообладание, духовная активность в преодолении профессиональных и жизненных трудностей становится для каждого музыканта, педагога и деятеля культуры ключевым фактором не только «выживания», но и развития. Доступные практики ПФС открывают здесь серьёзные индивидуальные и общие психолого-педагогические ресурсы.

Адаптированная для музыкантов воинская йога объективно обладает для этого значительным потенциалом. Основные трудности для её внедрения в систему профессионального музыкального образования обусловлены субъективными причинами. Работа над собой – выбор и ответственность отдельной личности, на что влияет множество факторов. В критических ситуациях, когда человек осознаёт, что «дальше так нельзя» и надо что-то делать, в лучшем случае ему по необ-

ходимости предстоит преисполниться «бодрости духа» и заботиться о «крепости тела». Разумеется, здесь важна поддержка учителей, компетентных руководителей и консультантов, подающих примеры самообладания. Но реально работать над собой придётся всё же ученику.

Тревожная ситуация в системе профессионального музыкального образования, касающаяся физического и психического здоровья студентов, побуждает более целенаправленно использовать психолого-педагогические ресурсы телесно-ориентированных систем ПФС, включая воинскую йогу. Публикуемые в последние годы результаты наших исследований, проводимых в Проблемной лаборатории Московской консерватории, – посильный вклад в решение проблемы на пути просвещения педагогов и студентов.

Проведение пилотных мастер-классов по адаптированным комплексам воинской йоги в регионах России показывает, что в музыкально-педагогическом сообществе формируется запрос на подобные практики ПФС. Значит, есть определённые перспективы в продолжении соответствующих научно-методических разработок и их использования в целевых консультативных программах для педагогов и студентов.

### БИБЛИОГРАФИЯ

1. Федорова А. М., Фирсова Д. В. Сравнительная характеристика стрессоустойчивости подростков, занимающихся музыкальной деятельностью и боевыми единоборствами // Вестник кафедры ЮНЕСКО «Музыкальное искусство и образование». 2015. № 1(9). С. 66–75.
2. Фомин В. П. Проблемная лаборатория Московской консерватории: научно-образовательный проект и его реализация // Московская консерватория в её историческом развитии (к 150-летию со дня основания). Материалы всероссийской конференции пятой сессии Научного со-



- вета по проблемам истории музыкального образования. М.: Научно-издательский центр Московской консерватории. 2016. С. 69–76.
3. *Фомин В. П.* Психофизическая саморегуляция в профессиональной деятельности музыканта как потребность и проблема современного образования (историко-культурный и методологический аспекты) // История музыкального образования: новые исследования. Материалы международного семинара третьей сессии Научного совета по проблемам истории музыкального образования. Великий Новгород–Пермь: НовГУ–ПГГПУ, 2012. С. 39–46.
  4. *Фомин В. П.* Элементы воинской йоги в практике психофизической саморегуляции музыкантов (концепция и сценарий для мастер-класса) // История музыкального образования: новые исследования. Материалы международного семинара пятой сессии Научного совета по проблемам истории музыкального образования. Москва–Пермь: МГК–ПГГПУ, 2016. С. 95–110.
  5. *Фомин В. П.* Музыкантам – из наследия воинской йоги. // Homo musicus. Альманах музыкальной психологии '2017 / сост. М. С. Старчеус. М.: Научно-издательский центр «Московская консерватория». 2017. С. 49–93.
  6. *Фомин В. П.* Факторы природной среды в психофизической саморегуляции музыканта: медитативный опыт воинской йоги // История музыкального образования: новые исследования. Материалы всероссийского научного семинара и симпозиума седьмой сессии Научного совета по проблемам истории музыкального образования / Вологда–Пермь: ВолГУ–ПГГПУ, 2019. С. 244–265.
  7. *Фомин В. П.* Первоосновы посвящения. Истоки йоги и начала эзотерической философии в архаической духовной традиции. М.: Индрик, 2008. 502 с., илл.; 95 цв. и 275 ч/б.
  8. *Фомин В. П., Линдер И. Б.* Диалог о боевых искусствах Востока. М.: Молодая гвардия, 1990. 363 [5] с., ил.
  9. *Танюшкин А. И, Фомин В. П.* Кёкусинкай – духовная воинская традиция. М., 1999. 156 с.
  10. Метод Бутейко. Опыт внедрения в медицинскую практику. Сборник / Сост. К. П. Бутейко. М.: Патриот, 1990. 24 с.
  11. *Гроф С., Гроф К.* Холотропное дыхание. Новый подход к самоисследованию и терапии / пер. с англ. А. Киселева, ред. М. Бухвостовой. М.: Ганга, 2018. 352 с.
  12. *Каргополов В.* Путь без иллюзий. Том I. Мировоззрение нерелигиозной духовности. URL: <https://www.libfox.ru/238894-137-vladimir-kargopolov-put-bez-illyuziy-tom-i-mirovozzrenie-nereligioznoy-duhovnosti.html#book> (дата обращения 20.01.2020).
  13. *Тац С., Каймо-Лейбо.* Средства и методы системы восстановления специальной работоспособности музыкантов и танцоров: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. Санкт-Петербург, 2004. 19 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01002665352> (дата обращения: 20.01.2020).
  14. *Мазель В.* Музыкант и его руки: Физиологическая природа и формирование двигательной системы. СПб.: Композитор, 2002. 180 с.
  15. Моше Фельденкрайз. Краткая биография. URL: [http://telo.by/bodytherapy/moshe\\_feldenkraz\\_kratкая\\_biografiya/](http://telo.by/bodytherapy/moshe_feldenkraz_kratкая_biografiya/) (дата обращения: 20.01.2020).
  16. Основатель метода Фредерик Александер. С. 2–31 URL: [https://studopedia.ru/11\\_23435\\_osnovatel-metoda-frederik-aleksander.html](https://studopedia.ru/11_23435_osnovatel-metoda-frederik-aleksander.html) (дата обращения: 20.01.2020).
  17. Система «трёхфазного дыхания» Лео Кофлера. URL: <https://www.smolokova.ru/pedagogam/eduard-mixajlovich-chareli/> (дата обращения: 20.01.2020).
  18. Михаил Щетинин – Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой (описание книги). С. 1–19 URL: <https://www.libfox.ru/373310-mihail-shchetinin-dyhatelnaya-gimnastika-a-n-strelnikovoy.html#book> (дата обращения: 20.01.2020).

19. История системы профилактического правильного дыхания. URL: [https://studopedia.ru/11\\_127397\\_istoriya-sistemi-profilakticheskogo-pravilnogo-dihaniya.html](https://studopedia.ru/11_127397_istoriya-sistemi-profilakticheskogo-pravilnogo-dihaniya.html) (дата обращения: 20.01.2020).
20. Аллен Рене. Техника Ф. М. Александера, использование дыхания и музыкальная деятельность // Homo musicus. Альманах музыкальной психологии 2017 / сост. М. С. Старчеус. М.: Научно-издательский центр Московской консерватории, 2017. С. 94–132.
21. Такуан Сохо. Письма мастера дзэн мастеру фехтования. Тайное писание о непоколебимой мудрости // Homo musicus. Альманах музыкальной психологии 2017 / сост. М. С. Старчеус. М.: Научно-издательский центр Московской консерватории, 2017. С. 42–48.
22. Минвалеев Р. С. Туммо: физиологическая технология холодоустойчивости // Психотехники и изменённые состояния сознания. Сб. материалов Третьей международной конференции (19–21 марта 2015 г., Санкт-Петербург) / отв. редактор и составитель С. В. Пахомов. СПб.: Изд-во РХГА, 2016. С. 124–135.

*Поступила 06.02.2020; принята к публикации 16.03.2020.*

*Об авторе:*

**Фомин Виктор Павлович**, заведующий Проблемной научно-исследовательской лабораторией музыки и музыкального образования Московской государственной консерватории им. П. И. Чайковского (ул. Большая Никитская, д. 13/6, Москва, Российская Федерация, 125009), старший научный сотрудник, кандидат искусствоведения, [vpfomin@yandex.ru](mailto:vpfomin@yandex.ru)

*Автором прочитан и одобрен окончательный вариант рукописи.*

## REFERENCES

1. Fedorova A. M., Firsova D. V. Sravnitel'naja kharakteristika stressoustojchivosti podrostkov, zanimajushihsja muzykal'noj dejatel'nost'ju i boevymi edinoborstvami [The Comparative Features of Forming Stress Resistance at Adolescents Involved in Musical Performance and Martial Arts]. *Vestnik kafedry UNESCO "Muzykal'noe iskusstvo i obrazovanie" = Bulletin of the UNESCO Chair "Musical Arts and Education"*, 2015, no. 1 (9), pp. 66–75 (in Russian).
2. Fomin V. P. Problemnaja laboratorija Moskovskoj konservatorii: nauchno-obrazovatel'nyj proekt i ego realizacija, Moskovskaja konservatorija v ee istoricheskom razvitii (k 150-letiju so dnja osnovanija) [Problem Laboratory of the Moscow Conservatory: Research and Educational Project and Its Implementation. Moscow Conservatory in Its Historical Development (to the 150<sup>th</sup> Anniversary of Its Foundation)]. *Materials of the all-Russian conference of the fifth session of the Scientific Council on the history of music education*. Moscow: Science Publ. centre of Moscow conservatory, 2016, pp. 69–76 (in Russian).
3. Fomin V. P. Psihofizicheskaja samoregulyatsija v professional'noj dejatel'nosti muzykanta kak potrebnost' i problema sovremennogo obrazovanija (istoriko-kul'turnyj i metodologicheskij aspekt) [Psychophysical Self-Regulation in the Professional Activity of a Musician as a Need and Problem of Modern Education (Historical, Cultural and Methodological Aspects)]. *Istorija muzykal'nogo obrazovanija: novye issledovanija. Proceedings of international seminar of the third*

- session of the Scientific Council on the history of music education. Novgorod Veliky–Perm’*: NovGU–PGGPU Publ., 2012, pp. 39–46 (in Russian).
4. Fomin V. P. Elementy voinskoj jogi v praktike psikhofizicheskoj samoreguljatsii muzykantov (kontsepciya i scenarij dlya master-klassa) [Elements of Warrior Yoga in the Practice of Psychophysical Self-Regulation of Musicians (Concept and Scenario for the Master Class)]. *Istorija muzykal'nogo obrazovanija: novye issledovanija. Proceedings of international seminar of the fifth session of the Scientific Council on the history of music education. Moscow–Perm*: MGK–PGGPU Publ., 2016, pp. 95–110 (in Russian).
  5. Fomin V. P. Muzykantam – iz nasledija voinskoj jogi [To Musicians – from the Legacy of Warrior Yoga]. *Homo Musicus: Almanac of Musical Psychology*, 2017. Coll. M. S. Starcheus. Moscow: Science Publ. centre of Moscow conservatory, 2017, pp. 49–93 (in Russian).
  6. Fomin V. P. Faktory prirodnoj sredy v psikhofizicheskoj samoreguljatsii muzykanta: meditativnyj opyt voinskoj jogi [Factors of the Natural Environment in the Psychophysical Self-Regulation of the Musician: the Meditative Experience of Warrior Yoga]. *Istorija muzykal'nogo obrazovanija: novye issledovanija. Proceedings of all-Russian Scientific Seminar and Symposium of the seventh session of the Scientific Council on the history of music education. Vologda–Perm*: VolGU–PGGPU Publ., 2019, pp. 244–265 (in Russian).
  7. Fomin V. P. Pervoosnovy posvjashchenija. Istoki jogi i nachala ezotericheskoj filosofii v arhaicheskoj dukhovnoj traditsii [The First Principles of Initiation. The Origins of Yoga and the Beginning of Esoteric Philosophy in the Archaic Spiritual Tradition]. Moscow: Indrik Publ., 2008. 502 p., ill.; 95 col. i 275 bl/w. (in Russian).
  8. Fomin V. P., Linder I. B. *Dialog o boevykh iskusstvakh Vostoka* [Dialogue about the Martial Arts of the East]. Moscow: Molodaya gvardiya Publ., 1990, 363 [5] p., il. (in Russian).
  9. Tanyushkin A. I., Fomin V. P. *Kyokushinkai – dukhovnaja voinskaja traditsija* [Kyokushinkai – the Spiritual Martial Tradition]. Moscow, 1999. 156 p. (in Russian).
  10. *Metod Butejko: Opyt vnedrenija v medicinskiju praktiku* [The Butejko Method. Experience of Implementation in Medical Practice]. Collection of works. Coll. K. P. Butejko. Moscow: Patriot Publ., 1990. 24 p. (in Russian).
  11. Grof S., Grof K. Kholotropnoe dykhanie. Novyj podkhod k samoissledovaniju i terapii [Holotropic Breathwork. A New Approach to Therapy and Self-Exploration]. Transl. from English by A. Kiselev, ed. by M. Buhvostova. Moscow: Ganga Publ., 2018. 352 p. (in Russian).
  12. Kargopolov V. *Put' bez illuzij. Tom I. Mirovozzrenie nereligioznoj dukhovnosti* [The Path of No Illusions. Volume I. Worldview of Non-religious Spirituality]. Available at: <https://www.libfox.ru/238894-137-vladimir-kargopolov-put-bez-illyuziy-tom-i-mirovozzrenie-nereligioznoy-duhovnosti.html#book> (accessed: 20.01.2020) (in Russian).
  13. Tats S., Kaimo-Leibo. *Sredstva i metody sistemy vosstanovlenija spetsial'noj rabotosposobnosti muzykantov i tantsorov* [Tools and Methods for Restoring Special Performance of Musicians and Dancers]. Extended abstract PhD dissertation (Pedagogy) Herzen SPU of Russia, Saint-Petersburg, 2004. 19 p. Available at: <https://search.rsl.ru/ru/record/01002665352> (accessed: 20.01.2020) (in Russian).
  14. Mazel V. *Muzykant i ego ruki: Fiziologicheskaja priroda i formirovanie dvigatel'noj sistemy* [The Musician and His Hands: The Physiological Nature and Formation of the Motor System]. Saint-Petersburg: Kompozitor Publ., 2002. 180 p. (in Russian).
  15. *Moshe Feldenkrais. Short biography*. Available at: [http://telo.by/bodytherapy/moshe\\_feldenkrais\\_kratkaya\\_biografiya/](http://telo.by/bodytherapy/moshe_feldenkrais_kratkaya_biografiya/) (accessed: 20.01.2020) (in Russian)

16. *The Founder of the Method is Frederick Alexander*, pp. 2–31] Available at: [https://studopedia.ru/11\\_23435\\_osnovatel-metoda-frederik-aleksander.html](https://studopedia.ru/11_23435_osnovatel-metoda-frederik-aleksander.html) (accessed: 20.01.2020) (in Russian).
17. *Leo Kofler's Three-Phase Breathing System*. Available at: <https://www.smolokova.ru/pedagogam/eduard-mixajlovich-chareli/> (accessed: 20.01.2020) (in Russian).
18. *Mikhail Shchetinin – Respiratory gymnastics of A. N. Strelnikova* (book description, pp. 1–19). Available at: <https://www.libfox.ru/373310-mihail-shchetinin-dyhatelnaya-gimnastika-a-n-strelnikovoy.html#book> (accessed: 20.01.2020) (in Russian).
19. *History of the System of Preventive Proper Breathing*. Available at: [https://studopedia.ru/11\\_127397\\_istoriya-sistemi-profilakticheskogo-pravilnogo-dihaniya.html](https://studopedia.ru/11_127397_istoriya-sistemi-profilakticheskogo-pravilnogo-dihaniya.html) (accessed: 20.01.2020) (in Russian).
20. Allen Renée. *Tekhnika F. M. Aleksandera, ispol'zovanie dykhaniya i muzykal'naya deyatel'nost'* [F. M. Alexander's Technique, Use of Breath and Musical Activity]. *Homo Musicus: Almanac of Musical Psychology*, 2017. Coll. M. S. Starcheus. Moscow: Science Publ. centre of Moscow conservatory, 2017, pp. 94–132. (in Russian)
21. Takuan Soho. *Pis'ma мастера dzjen masteru fehtovaniya. Tajnoe pisanie o nepokolebimoy mudrosti* [Letters from a Zen Master to a Fencing Master. The Secret Scripture of Unshakable Wisdom]. *Homo Musicus: Almanac of Musical Psychology*, 2017. Coll. M. S. Starcheus. Moscow: Science Publ. centre of Moscow conservatory, 2017, pp. 42–48. (in Russian)
22. Minvaleev R. S. *Tummo: fiziologicheskaya tehnologiya kholodoustojchivosti* [Tummo: Physiological Technology of Cold Resistance]. *Psihotehniki i izmenemye sostojaniya soznaniya* [Psycho-techniques and altered States of consciousness]. *Proceedings of the 3<sup>rd</sup> International Conference* (19–21 March 201, Saint-Petersburg). Resp. ed. and coll. S. V. Pakhomov. Saint-Petersburg: RHGA Publ., 2016, pp. 124–135 (in Russian).

*Submitted 06.02.2020; revised 16.03.2020.*

*About the author:*

**Victor P. Fomin**, Head of the Problem Laboratory of Music and Musical Education of Moscow State Tchaikovsky Conservatory (*Bolshaya Nikitskaya Street, 13/6, Moscow, Russian Federation, 125009*), Senior Scientific Researcher, PhD in Arts, [vpfomin@yandex.ru](mailto:vpfomin@yandex.ru)

*The author has read and approved the final manuscript.*