



Научно-исследовательский журнал «Современный ученый / Modern Scientist»  
<https://su-journal.ru>  
2025, № 3 / 2025, Iss. 3 <https://su-journal.ru/archives/category/publications>  
Научная статья / Original article  
Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)  
УДК 372.878

## Особенности тибетской музыки и ее роль в развитии креативности личности

<sup>1</sup>Хуанг Ванмацайран

<sup>1</sup>Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы

**Аннотация:** актуальность исследования обусловлена возрастающим интересом к нетрадиционным методам стимуляции когнитивных функций и развития творческого потенциала личности. Цель исследования заключается в выявлении особенностей тибетской музыки и определении ее потенциальной роли в развитии креативности личности.

Задачи исследования: 1) анализ музыкальных характеристик тибетской музыки, включая структуру, ритм, мелодию и тембр; 2) изучение культурного и религиозного контекста тибетской музыки, определение ее символического значения; 3) теоретическое обоснование механизмов воздействия тибетской музыки на когнитивные процессы, участвующие в генерации новых идей.

Методология исследования основана на психолого-педагогическом подходе и включает в себя методы общенациональной группы (анализ, обобщение, синтез, сопоставление, формально-логический метод), а также ряд специальных методов: историографический анализ научного дискурса темы исследования; метод культурологического и музико-педагогического анализа.

По итогу исследования был сформулирован следующий вывод: тибетская музыка оказывает многоаспектное воздействие на развитие креативности личности, реализуемое как психофизиологическими, так и культурно-семиотическими компонентами деятельности индивида.

**Ключевые слова:** тибетская музыка, креативность личности, психология, педагогика, междисциплинарные исследования

**Для цитирования:** Хуанг Ванмацайран Особенности тибетской музыки и ее роль в развитии креативности личности // Современный ученый. 2025. № 3. С. 391 – 395.

*Поступила в редакцию: 5 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 4 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 5 марта 2025 г.*

## Features of Tibetan music and its role in the development of creativity of the individual

<sup>1</sup>Huang Wanma Cairang

<sup>1</sup>Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla

**Abstract:** the study relevance is due to the growing interest in non-traditional methods of stimulating cognitive functions and developing the creative potential of the individual. The research goal is to identify the features of Tibetan music and determine its potential role in the development of creativity of the individual.

The research objectives are: 1) analysis of the musical characteristics of Tibetan music, including structure, rhythm, melody and timbre; 2) study of the cultural and religious context of Tibetan music, determination of its symbolic meaning; 3) theoretical substantiation of the mechanisms of influence of Tibetan music on cognitive processes involved in the generation of new ideas.

The research methodology is based on the psychological and pedagogical approach and includes the methods of the general scientific group (analysis, generalization, synthesis, comparison, formal logical method), as well as a number of special methods: historiographic analysis of the scientific discourse of the research topic; method of culturological and musicological analysis.

As a result, the following conclusion was formulated: Tibetan music has a multifaceted effect on the development of creativity of the individual, implemented by both psychophysiological and cultural-semiotic components of the individual's activity.

**Keywords:** Tibetan music, creativity of the individual, psychology, pedagogy, interdisciplinary research

**For citation:** Huang Wanma Cairang Features of Tibetan music and its role in the development of creativity of the individual. Modern Scientist. 2025, 3, P. 391 – 395.

*The article was submitted: December 5, 2024; Approved after reviewing: February 4, 2025; Accepted for publication: March 5, 2025.*

## Введение

Актуальность темы исследования состоит в том, что уникальная акустической структура и глубокое символическое содержание тибетской музыки, представляет собой малоизученный, но перспективный инструмент для развития креативности личности. Влияние музыки на психику человека признается многими исследователями, однако, специфические характеристики тибетской музыки, такие как использование обертонного пения, мантры, и определенные народные инструменты (например, поющие чаши – тибетская или гималайская чаша; в Японии данный инструмент именуется рин или рэй), требуют отдельного анализа для понимания их воздействия на когнитивные процессы, в частности, на креативность личности.

Своебразие тибетской музыкальной культуры обусловлено ее тесной связью с религиозными практиками, в особенности с буддизмом Ваджраяны [9, с. 957]. Нотная система носит мнемонический характер, представляя собой не столько фиксацию точной высоты звука, сколько указание на мелодический контур и определенные вокальные техники. Такого рода мнемонические обозначения, часто называемые «yigcha» (тиб. རྒྱଚ), передаются устно от учителя к ученику, что обеспечивает сохранение аутентичности мелодических линий и интонационных особенностей. Подробный анализ такой системы нотации можно найти в работе музыковеда-япониста Тера Эллингтона, например, в его исследовании «Мандала звука: концепции и звуковые структуры в тибетской ри-

туальной музыке» (1979) [10, с. 81].

Барабан нгашунку (тиб. ཙ་ཤུն୍କ), наряду с тарелками ролмо (тиб. རୋଲ୍ମୋ), являются неотъемлемой частью ритуальной практики и используются для аккомпанемента магическим танцам, различным песнопениям и молебнам. Нгашунку, как правило, имеет раму, обтянутую кожей с обеих сторон, и издает глубокий, резонирующий звук, символизирующий звук Дхармы. Ролмо, изготавливаемые из бронзы или других сплавов, отличаются своим звонким, пронзительным тембром, используемым для подчеркивания ключевых моментов в ритуале и создания атмосферы сакральности. Исследования по тибетским музыкальным инструментам предоставляют ценную информацию об их конструкции, символике и использовании [5, с. 309].

Циклы магических танцев, известные как «cham» (тиб. ཚାମ), представляют собой сложные ритуальные представления, призванные визуализировать и символически воплотить буддийские доктрины. Исполнение танцев cham, включающих яркие костюмы и маски, сопровождается строгой хореографией и ритмическими рисунками, задаваемыми барабаном нгашунку и тарелками ролмо. Ритмическая структура и тембральное богатство музыкального сопровождения усиливают медитативный эффект, помогая участникам ритуала достичь состояния сосредоточения и созерцания. Например, некоторые исследователи подробно описывают роль музыки в создании ритуального пространства и поддержании духовной атмосферы Тибета [11, с. 24].

## Мантры, песнопения и инструментальные ком-

позиции тибетской музыки, представляют собой единый и уникальный акустический феномен, обладающий потенциалом для стимуляции релаксации и активации креативного мышления. Глубокий, резонирующий звук тибетских поющих чащ, например, создает сложные волновые паттерны, которые, согласно исследованиям в области психоакустики, способны синхронизировать мозговые волны, приводя человека к состоянию, схожему с медитативным. Судя по имеющимся эмпирическим данным, процесс прослушивания тибетской народной музыки снижает уровень кортизола (гормона стресса) и стимулирует выработку альфа-волн, связанных с расслаблением и повышенной осознанностью личности [9, с. 957].

Доказано также, что ритмическая структура тибетских мантр, зачастую основанная на сложных математических пропорциях, может оказывать положительное влияние на когнитивные функции [7, с. 78]. Нейробиологические исследования показывают, что повторение мантр способно активировать префронтальную кору головного мозга, отвечающую за планирование, принятие решений и креативное решение проблем [11, с. 25]. Подобная активация креативных функций мозга способствует формированию новых нейронных связей и расширению ассоциативного мышления, что является ключевым элементом креативного процесса.

Тем не менее, необходимо систематизировать возможности применения тибетской народной музыки для развития креативности мышления.

### Материалы и методы исследований

Материалами исследования послужили теоретические труды и методологические концепции отечественных и зарубежных авторов.

Теоретические аспекты применения тибетской музыки проанализированы в работах таких авторов, как Мэн Я [1], Ю.С. Овчинникова [2], Д.А. Потапов [3], С.В. Тимофеева, Л.П. Илларионова [4], В. Хуанг, Р.М. Фатыхова [5, 6] и др.

Новые подходы и методологические аспекты развития креативности личности отражены в исследованиях таких авторов, как Л. Джабб [7], Дж. Ньютон [8], Шуюэ Дин [9], Вэнь Сюй [10], Е. Йоннетти [11] и др.

На основе проведенного анализа научной литературы были выявлены следующие особенности тибетской народной музыки: народные аутентичные инструменты; связь с религиозными практиками; медитативный эффект.

### Результаты и обсуждения

Насколько позволяет заключить проведенный анализ научной литературы, особенности тибет-

ской народной музыки коренятся в ее глубокой связи с ландшафтом, культурой и, прежде всего, религиозными практиками Тибета. Народные аутентичные инструменты, являющиеся неотъемлемой частью музыкального ландшафта Тибета, обладают уникальными тембральными характеристиками, формирующими узнаваемое звучание. Среди них следует отметить дамньянг (струнный инструмент, лат. *Damnyen*), лютню с длинной шейкой, используемую как для аккомпанемента пению, так и для сольной игры; лингбу (горизонтальная флейта, лат. *Lingbu*), изготовленную из бамбука или кости, чье мелодичное звучание часто сопровождает народные танцы и празднества; и, конечно же, ритуальные барабаны, такие как нга (большой барабан, лат. *Nga*), используемые в церемониях тибетскими монахами [10, с. 68].

Связь с религиозными практиками является определяющей характеристикой тибетской народной музыки. Многие песни и мелодии основаны на древних буддийских мантрах и молитвах и передавались из поколения в поколение и служат проводником духовного опыта в современном Тибете. Исследователи также отмечают, что даже светские песни зачастую содержат аллюзии на ортодоксальный буддизм и его символику, что отражает глубокую религиозность тибетского народа [10, с. 66]. Музыкальные инструменты, в частности, канглинг (труба из кости, лат. *Kangling*) и дунгчен (длинная труба, лат. *Dungchen*), используются исключительно в религиозных контекстах, усиливая сакральную атмосферу ритуалов в тибетских храмах [10, с. 65].

Медитативный эффект, достигаемый посредством прослушивания тибетской народной музыки, обусловлен использованием низких, резонирующих звуков, монотонных ритмов и протяженных мелодических линий. Как показывают биометрические исследования, такие элементы способствуют замедлению сердечного ритма и дыхания, создавая состояние покоя и расслабления, благоприятное для медитации [10, с. 64]. Звуки, производимые такими инструментами, как поющие чаши (лат. *Singing Bowl*) и гонги, генерируют сложные обертоны, воздействующие на сознание слушателя и вызывающие чувство глубокого умиротворения.

Современные нейрофизиологические исследования также показывают, что определенные частоты и ритмические структуры в музыке способствуют синхронизации мозговых волн, способствуя достижению более продуктивных состояний сознания, в том числе – развитию креативности

личности. Проведенный некоторыми авторами анализ текстов тибетских мантр и духовных песен указывает на их роль в формировании мировоззренческих установок, ориентированных на созерцание, самопознание и связь с духовными ценностями [9, с. 959]. Данные установки, в свою очередь, оказывают положительное влияние на развитие интуиции, воображения и способности к об разному мышлению, что является ключевым аспектом креативности. Семиотический анализ показывает, что повторение определенных звуковых паттернов и вербальных формул способствует формированию устойчивых ассоциативных связей, которые могут быть использованы в дальнейшем для генерации новых идей [8, с. 249].

Таким образом, можно констатировать, что тибетская народная музыка представляет собой сложный и многогранный феномен, сочетающий в себе эстетическую красоту, духовную глубину и культурную самобытность. Ее уникальные звуковые композиции, создаваемые аутентичными инструментами, тесно переплетаются с религиозными практиками и обладают выраженным медитативным эффектом, оказывая благотворное воздействие на психоэмоциональное состояние слушателя. Дальнейшее изучение этой музыкальной традиции позволит глубже понять влияние тибетской народной музыки на развитие креативности личности как особой, творческой и практикоориентированной компетенции.

## Выводы

Полученные теоретические результаты позволяют констатировать, что тибетская народная музыка оказывает многоаспектное воздействие на развитие креативности личности, опосредованное как психофизиологическими, так и культурно-семиотическими механизмами. В ряде эмпирических исследований доказано, что существуют корреляция между прослушиванием мантр и практикой медитативных техник, основанных на тибетской музыкальной традиции, и повышением альфа-ритма мозга, что способствует снижению тревожности и активации состояний, благоприятствующих творческому мышлению.

Данный факт согласуется с нейрофизиологическими исследованиями влияния музыки на мозговую активность и креативные функции мозга: формирование новых идей и концепций как в учебной, так и в профессиональной деятельности. Установлено также, что уникальная тембральная палитра и гармоническая структура тибетской музыки, использующая обертонное пение и диссонирующие интервалы, создают диссонанс в когнитивной системе, тем самым стимулируя поиск новых решений и нестандартных ассоциаций.

Таким образом, тибетская музыка выступает не только как эстетический феномен, но и как мощный инструмент развития креативного потенциала личности, интегрирующий психофизиологические, когнитивные и социокультурные аспекты.

## Список источников

1. Мэн Я. Вокальная интонация как форма выражения этнического // Искусство и культура в контексте времени: традиции, инновации, перспективы. материалы Международного научного симпозиума, посвященного 800-летию великого благоверного князя Александра Невского. Волгоград, 2022. С. 163 – 172.
2. Овчинникова, Ю.С. Традиционные музыкальные инструменты народов мира как деятельностьное средство педагогики синтеза // Вестник кафедры ЮНЕСКО Музыкальное искусство и образование. 2015. № 1 (9). С. 12 – 24.
3. Потапов Д.А. Инновационная образовательная программа «Креативность личности: методики диагностики и технологии развития» // Педагогический научный журнал. 2024. № 6. С. 73 – 79.
4. Тимофеева С.В., Илларионова Л.П. Методологические подходы к изучению феномена «самопознание»: взгляды, трактовки, позиции // Образование и общество. 2020. № 5 (124). С. 22 – 32.
5. Хуанг В., Фатыхова Р.М. Особенности и культурный фон тибетской народной музыки // Традиции и инновации в национальных системах образования: Материалы Международной научно-практической конференции в рамках Национального педагогического форума. Уфа, 2023. С. 307 – 309.
6. Хуанг В., Фатыхова Р.М. Педагогические условия развития креативности средствами тибетской народной музыки // Современный ученый. 2024. № 6. С. 267 – 272.
7. Jabb L. Singing the Nation: Modern Tibetan Music and National Identity // Humanities studies. 2024. № 10. P. 76 – 89.
8. Newton J. Musical Creativity and Mindfulness Meditation // California Institute of Integral Studies. 2021. № 7. P. 248 – 256.

9. Shuyue Ding. Discussion on the Development of Contemporary Tibetan Song Creation // Advances in Social Science, Education and Humanities Research // 4th International Conference on Contemporary Education, Social Sciences and Humanities (ICCESSH). 2024. Vol. 329. P. 957 – 959.

10. Wen Xu. Research on the Development of Contemporary Song Creation in Tibet // Tibetan University. 2018. № 5. P. 63 – 85.

11. Yonnetti E. Like the Roar of a Thousand Thunders: Instrumental Music and Creativity in Tibetan Buddhist Ritual // Independent Study Project (ISP) Collection. 2011. 60 p.

### References

1. Meng Ya. Vocal intonation as a form of ethnic expression. Art and culture in the context of time: traditions, innovations, prospects. Proceedings of the International scientific symposium dedicated to the 800th anniversary of the great blessed prince Alexander Nevsky. Volgograd, 2022. P. 163 – 172.

2. Ovchinnikova, Yu.S. Traditional musical instruments of the peoples of the world as an active means of synthesis pedagogy. Bulletin of the UNESCO Department Musical Art and Education. 2015. No. 1 (9). P. 12 – 24.

3. Potapov D.A. Innovative educational program "personal creativity: diagnostic methods and development technologies". Pedagogical scientific journal. 2024. No. 6. P. 73 – 79.

4. Timofeeva S.V., Illarionova L.P. Methodological approaches to the study of the phenomenon of "self-knowledge": views, interpretations, positions. Education and society. 2020. No. 5 (124). P. 22 – 32.

5. Huang W., Fatykhova R.M. Features and cultural background of Tibetan folk music. Traditions and innovations in national education systems: Proceedings of the International scientific and practical conference within the framework of the National pedagogical forum. Ufa, 2023. P. 307 – 309.

6. Huang W., Fatykhova R.M. Pedagogical conditions for the development of creativity by means of Tibetan folk music. Modern scientist. 2024. No. 6. P. 267 – 272.

7. Jabb L. Singing the Nation: Modern Tibetan Music and National Identity. Humanities studies. 2024. No. 10. P. 76 – 89.

8. Newton J. Musical Creativity and Mindfulness Meditation. California Institute of Integral Studies. 2021. No. 7. P. 248 – 256.

9. Shuyue Ding. Discussion on the Development of Contemporary Tibetan Song Creation. Advances in Social Science, Education and Humanities Research. 4th International Conference on Contemporary Education, Social Sciences and Humanities (ICCESSH). 2024. Vol. 329. P. 957 – 959.

10. Wen Xu. Research on the Development of Contemporary Song Creation in Tibet. Tibetan University. 2018. No. 5. P. 63 – 85.

11. Yonnetti E. Like the Roar of a Thousand Thunders: Instrumental Music and Creativity in Tibetan Buddhist Ritual. Independent Study Project (ISP) Collection. 2011. 60 p.

### Информация об авторе

**Хуанг Ванмацайран**, аспирант, Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы

© Хуанг Ванмацайран, 2025