АЛЁНА НОВИКОВА

КНИГА ЖИЗНИ И ЗВУКА

Путь Аква-медитации



SoundAromaTherapy

Как всё начиналось. Первое дыхание воды и звука

Всё началось много лет назад, в один из моих самых первых духовных ретритов. Я тогда только ступила на путь поиска себя, но уже чётко ощутила: йога станет неотъемлемой частью моей жизни. На том же ретрите я впервые познакомилась с преподавателем кундалини-йоги, которая работала с гонгом.

А вскоре после этого события в моей жизни случилось ночное погружение под звуки гонга. Тогда же я впервые соприкоснулась с аква-медитацией — сеансом на открытой воде с тибетскими чашами. Люди заходили парами: один участник бережно поддерживал напарника, пока тот лежал на водной глади, а мастер ходил между ними, извлекая звуки, которые резонировали с каждым телом.

> «Да, это любовь. Это что-то невероятное» — так ощущалась невероятно высокая проводимость звука через воду, когда тело кожей впитывает каждую вибрацию.



Шло время, и жизнь подкидывала новые знаки. На одном из следующих ретритов я снова оказалась на сеансе

аква-медитации — и в тот вечерний час получила свой собственный опыт погружения на воде. Это окончательно укрепило во мне понимание: я хочу работать с этим методом, хочу нести это состояние людям.

Пазлы постепенно складывались. Я уже погружалась в практику йоги, училась на рефлексолога, и внутри росло чёткое осознание своего пути в мире звука. Постепенно у меня начали появляться мои первые инструменты, росла коллекция чаш, и я уже точно знала, чего хочу.

Полнолуние, лунная дорожка и стик, подаренный морем

Шло время. Я углублялась в практику: собрала свой сет тибетских чаш с планетарной настройкой, начала экспериментировать дома, звучала для семьи и близких друзей. И с каждым днем всё ярче вспыхивало воспоминание о той самой первой аква-медитации. Я поняла: пришло время попробовать самой.



Тибетские чаши на солёном берегу Мёртвого моря, закатный час

Для первого самостоятельного опыта я пригласила двух близких подруг. Мы поехали на Мёртвое море ночью, в полнолуние. Это было завораживающее зрелище: луна поднималась из-за иорданских гор, прокладывая по глади воды сияющую лунную дорожку. Прямо на этой дорожке, в серебристом свете, я и проводила свои первые сеансы. Мой муж помогал мне — ассистировал, бережно поддерживая людей на воде, чтобы те не уплывали, и следя за безопасностью.

Когда сеанс подошел к концу, мы стали аккуратно выходить из воды. Муж вел меня под руку, а я тихонько шепнула ему на ухо: «Мне нужен больший стик... Тот, который сможет извлекать самые глубокие, раскатистые басовые ноты». Мой привычный стик был хорош, но для такого пространства мне захотелось объема покрупнее.

Мы сделали буквально пару шагов на берег. Муж вдруг останавливается, поворачивается к воде, наклоняется — и поднимает со дна у кромки прибоя точно такой же стик, о котором я только что сказала! Было очевидно, что дерево

провело в воде очень много времени: древесина потемнела, а ручка полностью покрылась плотным кристаллическим слоем соли.

> «Нет, это не мой стик. Посмотри, он же столько пролежал в воде. У меня такого отродясь не было» — потрясённо сказала я, глядя на находку.



Тот самый стик — подарок моря, найденный у кромки прибоя

Подруги, которые были рядом и стали прямыми свидетельницами этой сцены, замерли от удивления. А я восприняла это как чистое чудо — знак свыше, благословение стихии и мироздания на то, чтобы я смело шла по этому звуковому пути. Море услышало мой запрос еще до того, как я успела его озвучить вслух, и само протянуло мне инструмент для дальнейшей работы.

Переезд, частная студия и рождение бассейна

Выезды на Мёртвое море были волшебными, но стихийными. Дорога отнимала много времени, да и редкие ночные полнолуния позволяли проводить такие сеансы не так часто. Желающих при этом становилось всё больше — мне постоянно писали, спрашивая, когда же состоится следующая поездка.

Жизнь тем временем текла и менялась. Изначально моя студия находилась прямо в квартире, но со временем мы расширились и переехали в частный дом. На одном из его этажей обосновалась моя уютная студия. Отсюда добираться до Мёртвого моря стало еще дальше, и я задумывалась: как же быть с практикой на воде?

Ответ нашёлся неожиданно быстро. Оказалось, что совсем рядом, прямо в нашем поселении, есть прекрасный частный бассейн.

Так аква-медитация перешагнула из открытого моря под открытым небом в камерное, уютное пространство бассейна. Это открыло совершенно новые возможности. Ко мне стали приезжать женщины на камерные женские круги и мини-ретриты. Я проводила как глубокие индивидуальные сеансы, где человек оставался наедине со звуком и водой один на один, так и небольшие групповые погружения.



Сеанс в бассейне частной студии

Бассейн подарил практике стабильность, защиту от капризов погоды и ту самую уютную, безопасную атмосферу, в которой люди расслабляются быстрее и глубже...

Доверие воде и трансформация страхов

В уютной тишине частного бассейна аква-медитация раскрылась для меня с новой силой. Ко мне регулярно приезжали женщины — на индивидуальные сеансы и камерные женские круги. Но самым удивительным в этой практике было даже не расслабление тела, а то, как менялось внутреннее состояние человека.

В моей практике было несколько случаев, когда ко мне приходили со словами: «Я очень хочу попробовать, но я панически боюсь воды с самого детства». Излишний сверхконтроль, подсознательные блоки, страх глубины —

всё это годами держало тело в напряжении. Но наступал момент сеанса, когда происходило полное растворение.

Я всегда знала, что главный ключ к этому — абсолютное доверие мастеру и пространству. И когда оно случалось, происходило настоящее чудо. После сеансов женщины писали мне о том, как отпускали страх, который казался непобедимым.



Объятия в воде на закате — момент, когда возвращается доверие

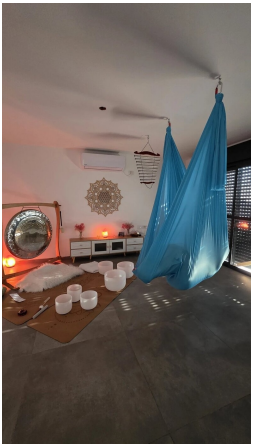
В этой практике я всегда уделяла особое внимание не только самому погружению, но и бережному входу в него, и особенно — выходу. Когда человек доверялся мне, когда он плавно опускался в воду, и в какой-то момент мягко уводил уши под воду, он слышал звук иначе. Это вибрация, пронизывающая каждую клеточку, — так же, как младенец слышит биение сердца и голос матери, находясь у неё в животе.

Иногда я дополняла звучание чаш своим голосом, напевая мягкие мотивы. Время в этот момент останавливалось. Я видела, как у участниц закрывались глаза, как сглаживались черты лица, и как после сеанса

они поднимались на поверхность, а в их глазах стояли слёзы.

> «Я как будто снова побывала у мамы на руках» — самое частое, что я слышала в ответ.

Эти покачивания на глади воды, бережное сопровождение из состояния полной тишины обратно в реальность — это и есть искусство доверия. А завершением той программы в бассейне часто становились гамаки: после того как человек «родился» в воде, мягкое укачивание на суше под звуки гонга помогало полностью заземлиться и интегрировать этот глубокий опыт.



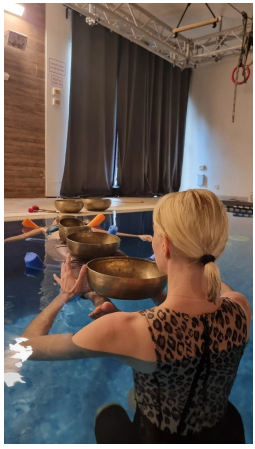
Пространство студии: гонг, чаши и гамак для заземления после сеанса

Та глава в бассейне подарила мне бесценный опыт. Но время шло, обстоятельства менялись, и этот этап естественным образом завершился, уступив место новому витку нашей практики…

Знамения, пауза и союз в четыре руки

Илана появилась в моей жизни в тот период, когда аква-медитации еще проходили в бассейне. По счастливой случайности наши первые шаги в сотрудничестве начались именно там. Я бережно погружала ее в процесс, показывала и обучала тонкостям того, как всё устроено на воде, как рождается этот звуковой поток. И очень быстро мы почувствовали редкую душевную синергию.

У Иланы есть удивительный дар — глубокое чувственное понимание тела через перцептивную терапию. И мы решили попробовать соединить ее телесные практики с моей аква-медитацией. К тому же у нее уже был свой комплект тибетских чаш, что позволило нам органично сплести и звуковые вибрации.



Первый совместный опыт — ещё в бассейне

То, что получилось в итоге, превзошло все ожидания — это был настоящий вау-эффект. Илана идеально чувствует, как поддержать человека, как окружить его

абсолютной заботой, как грамотно ввести в медитацию и так же мягко вывести обратно. Наш танец четырех рук на воде растворял последние блоки, заставляя человека выходить из воды абсолютно обновленным.

Но со временем бассейн стал заполняться детскими кружками, свободных часов оставалось всё меньше, и практика там подошла к концу. Это был период тишины, переосмысления и внутреннего ожидания.

И именно в этот интервал паузы в жизни Иланы произошло удивительное событие. Ее путь к звуку тоже был отмечен мистикой. Илана долгое время ловила себя на том, что мысленно возвращается в один и тот же антикварный магазинчик на барахолке, не понимая, какая сила ее туда тянет. В очередной раз зайдя внутрь, она в самом дальнем, пыльном углу заметила металлический предмет. Она-то сразу поняла, что это поющая чаша, а вот продавец, даже не подозревая, что у него в руках, лишь равнодушно пожал плечами.

> «А, это? Наверное, просто старая салатница» — сказал продавец, не подозревая, что держит в руках.

Но стоило ей прикоснуться к этому предмету, как пространство вокруг взорвалось вибрацией. Внутри у нее случился настоящий эмоциональный шквал — тело покрылось мурашками, пришло четкое осознание: это голос, который ждал именно её.

Чуть позже, когда мы уже начали планировать возвращение аква-медитации на Мёртвое море, мы попробовали соединить её чашу с моим стиком. И произошло чудо — они зазвучали как единое целое, идеально дополняя друг друга в амплитуде и силе звука.

Мой «стик от моря» и её «чаша с барахолки» действительно нашли друг друга — и в звуке, и в жизни.

Каждая пришла в это партнёрство со своим опытом, своими инструментами и своим путём, чтобы объединиться в глубоком сотрудничестве и чистом сотворчестве.

Так наши истории сошлись воедино, и мы поняли: пришло время возвращать аква-медитацию на Мёртвое море, но уже в совершенно ином, расширенном формате — проводя глубокие сеансы в четыре руки.



Сеанс в четыре руки на рассвете: шесть женщин, две мастерицы, одно звуковое поле

Аква-медитация на Мёртвом море — это совершенно иной мир. Сама природа обладает мощнейшим исцеляющим потенциалом, а высокая концентрация соли делает среду идеальным проводником вибраций. Раньше, работая одна, я могла бережно вести лишь двух-трёх человек за раз — долго находиться в солёной воде тяжело. Теперь, когда мы работаем в четыре руки, каждая группа выросла вдвое: шесть женщин, по три на каждого мастера, — и у каждой по-прежнему остаётся личное, бережное внимание.





Мы перенесли выезды на предрассветные часы, когда над зеркальной гладью стоит утренняя дымка и нет никого, кроме нас. Этот процесс мы выстроили как полноценный мини-ретрит: сонастройка и дыхательные практики на берегу, создание звукового кокона с помощью чаш, глубокая аква-медитация на воде в четыре руки, гонг-медитация в уютных халатах на суше и теплый завтрак в кругу единомышленниц.



Инструменты в ожидании рассветного сеанса

Послесловие. Ваш путь звука начинается здесь

Прочитав эту историю, вы, возможно, уже физически ощутили нежное дыхание предрассветного утра, целительное тепло Мёртвого моря и глубокий, обволакивающий гул тибетских чаш. Этот путь — от случайного знака на соленом берегу до мощного творческого союза — стал для меня делом жизни.

Сегодня наши сезонные выезды и звуковые практики — это пространство глубокого исцеления. Мы проводим такие сеансы регулярно, по сезонам, собирая камерные группы всего по шесть человек. Каждый выезд построен как законченный ритуал: сонастройка и дыхательные практики на рассветном берегу, глубокая аква-медитация на воде в четыре руки, гонг-медитация на суше в уютных халатах и тёплый завтрак в кругу единомышленниц. Мы намеренно оставляем группу камерной, чтобы у каждой участницы было достаточно пространства и внимания.



Наш камерный круг после рассветного ритуала на Мёртвом море

Если вы чувствуете отклик и хотите пройти этот путь в качестве участника: Приглашаем вас присоединиться к нашему листу ожидания. Оставьте ваш контакт, и мы обязательно свяжемся с вами, как только будет объявлена дата следующего выезда на Мёртвое море.

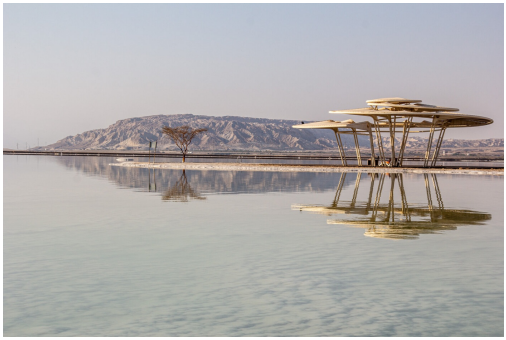
Если внутри вас звучит зов стать проводником этой силы: Если вы хотите овладеть искусством работы со звуком и водой, помогая людям обретать тишину внутри — мы приглашаем вас на обучение нашей авторской технике аква-медитаций. Это глубокий курс, где мы передаем весь наш опыт: от философии звука и безопасности на воде до тончайших нюансов ведения сеансов в четыре руки.

Природа исцеляет. Звук преображает.

Если эта история отзванивает в вашем сердце — сделайте шаг навстречу.

Ваш путь звука начинается здесь.

Алёна Новикова
8 августа 2026



Зов солёной колыбели

Я помню, как всё начиналось,
Как лунный свет дорожкой в море
Навстречу в ночь с собою звал.
И те, кто зову доверял,
Не просто тело в звуке чаш купал —
Он в полнолунный час
С Душой своей свиданье назначал.

И шли года,
И времена менялись.
Сакральность звука полнолунья
Формат свой на бассейн менял,
Добавив голос мамы, мантры…
В пространстве, только для тебя,
Ты вновь с собой встречался
И с детства раннего навстречу настоящему шагал,
Встречая по пути
Всё то, что в жизни проживал…
И через слёзы, доверясь звуку,
Всё, что болело, отпускал…

И вот эпохи новой вдохновенье!
Услышав зов солёной колыбели,
Собрав весь опыт прошлых погружений,
Мы мчим туда, где воды замирают.
В лучах рассветных, над гладью моря,
Где звуком золотистым, не спеша,
Узоры мандал в тишине творя,
Вновь оживает каждая душа.

Алёна Новикова