

КХАРАДЖ

КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО УЧАСТНИКА МАРАФОНА

Подготовка к практике

Кхарадж — утренняя практика, требующая дисциплины. Рекомендуется лечь спать в **21:00 – 22:00**, чтобы встать около **05:00**. Перед началом желательно совершить омовение, чтобы смыть энергию сна и войти в процесс с чистым сознанием.

Важно: Подготовьте тампуру заранее. Громкости должно быть достаточно, чтобы вы могли выстраивать каждый тон, не перекрывая звучание инструмента и не утопая в нем.

Организация пространства

Выберите место, где вас никто не побеспокоит. Сидеть лучше на полу в комфортной позе (асане). Если нужно, используйте подушку или валик. Отключите уведомления на гаджетах.

Совет: Распечатайте схему на бумаге, чтобы не касаться гаджетов во время звучания и сохранять концентрацию.

Техника звучания

Мы работаем в нижнем регистре (**Мандра Саптак**). Ищите максимальный резонанс в груди и животе. Мы используем звукоряд Раги Билавал (7 ступеней).

** Женщинам следует петь на октаву выше мужской тональности.*

Заключительная Пальта (вариация)

Арох: .Са-.Ре-.Ре-.Га-.Га-.Ма-.Ма-.Па-.Па-.Дха-.Дха-.Ни-.Ни-Са
Аварох: Са-.Ни-.Ни-.Дха-.Дха-.Па-.Па-.Ма-.Ма-.Га-.Га-.Ре-.Ре-.Са

Цель и развитие

Пение с записью — это лишь фундамент. Ваша цель — научиться петь самостоятельно под тампуру. В нашей традиции (гхаране) практика кхараджа может длиться до 2.5 часов. Рекомендуется постепенно увеличивать время с 45–55 до **70–90 минут**.