

ПОДРАЗДЕЛ А/б — ОБРАЗЫ ЛИРИКО-СОЗЕРЦАТЕЛЬНЫЕ,
ВОЗВЫШЕННЫХ ВНЕЛИЧНОСТНЫХ ЧУВСТВ

II ЭТАП А/б № II

ХОДЬБА НА НИЗКИХ ПОЛУПАЛЬЦАХ.

Музыка: Моцарт. Отр. из оперы "Дон-Жуан".

ОПИСАНИЕ и ноты см. в материале I этапа, раздел Б/І № 15.

х х

х

II ЭТАП А/б № 12

МЕДЛЕННОЕ РАЗГИБАНИЕ И СГИБАНИЕ КОРПУСА

("16 страница") — все формы

Музыка: Шуберт. Вальс ор. 18а, № 5.

(Описание и ноты см. в материале I этапа, раздел А/І, № 27).

х х

х

II ЭТАП А/б № 13

СТУПЕНЧАТОЕ ПОДНИМАНИЕ РУК — "КРЫЛЬЯ"

Музыка: Дандрие. Тимпан. Отр.

ОПИСАНИЕ: исходное положение — и естественная третья позиция ног, правая впереди. Тяжесть тела на обеих ногах.

Такты I—14. На "раз-два" каждого такта делается вдох — быстрый диафрагмальный, который затем медленно распространяется на верхнее дыхание. Руки одновременно выпрямляются во всех суставах (до концов пальцев) и слегка плавно поднимаются в стороны. Тяжесть тела переносится на правую ногу и на ее пальцы (не поднимаясь на носок). На "три" каждого такта — выдох. Тяжесть тела возвращается на обе ноги, руки "ложатся на воздух" на той высоте, до которой поднялись. Таким образом с каждым тактом руки поднимаются все выше; к 5-му такту они достигают положения "руки в стороны" и дальше движения остаются на этом уровне.

Выпрямление рук каждый раз начинается движением лопаток в стороны, плечи не поднимаются; на выдохе кисти и вся рука остаются "оформленными".

Такты 5-14 — продолжают те же движения. Но на вдохах происходит небольшие вращательные движения в корпусе, то в одну, то в другую стороны, сопровождаемые поворотами головы (без фиксированной формы — как бы "осматриваясь" по сторонам).

Такты 15-16. На 15 такте вдох медленный глубокий — длится все три четверти. Руки плавно поднимаются вверх до вертикали и на 16 такте (выдох) опускаются вперед и вниз. Тяжесть тела остается на правой ноге; левая нога, освобожденная от тяжести тела, в течение 15 тактов медленно передвигается вперед и на "раз" 16 такта встает в третью позицию впереди правой ноги.

Упражнение повторяется сначала.

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ парящей большой птицы помогает на каждом вдохе и "взмахе" крыльев почувствовать облегчение всего тела, как бы приподнимание его над землей.

Дата упражнения — ок. 1920.

х х

х

II ЭТАП А/б № 14

МЕДИЦИНСКАЯ ХОДЬБА

Музыка: Корелли. Адажио. Си-мин.

ОПИСАНИЕ: замедленная ходьба, шаги небольшие (на каждую "восьмую" такта). Целенаправленность в ходьбе отсутствует ("шаги в никуда"). Верхняя часть корпуса несколько наклонена вперед, голова то слегка опущена, то приподнимается. Руки в движении не участвуют, могут быть опущены по бокам, либо сцеплены пальцами спереди или за спиной.

Так ходит человек, погруженный в глубокое серьезное раз-

думье: непрерывное равномерное движение вперед помогает ему следить за течением его мысли.

На тактах с шестого (*cresc*) и до кульминации на 13 т. (*f-f*) по мере повышения эмоционального накала и следуя за подъемами и спусками эмоциональных "волн" в музыке, все движения делаются все активнее; руки меняют положения, голова поднимается; шаги увеличиваются, расширяются (под конец могут быть меняется их ритм — по 4 шага на такта). На 13 такте — остановка и пауза на большом, глубоком вдохе...

Такты 14–15 (р.) — словно "пробуждение после достигнутого "взлета", силы и уверенность в достигнутом вдруг исчезают, с тремя прерывающимися выдохами, ^и возвращается первый ^{сначала} тонус... полный неуверенности и сомнения...

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ. Музыкально-двигательный образ глубоко индивидуальный. Приведенный пример лишь дает общее направление.

Начиная осваивать это упражнение следует вначале предоставить занимающимся самостоятельно вникать в эту сложную музыку, и лишь через много времени подводить к детализации образа. Работа над "медленной ходьбой" Корелли должна продолжаться вплоть до того времени, когда занимающимся станет доступен "медленный ход" на музыку Генделя (*Largo*) — см. III этап.

Дата упражнения — 16–18 годы.

х х
х

II ЭТАП А/б № 15

МЕДЛЕННОЕ ВСТАВАНИЕ НА ВЫСОКИЕ ПОЛУПАЛЬЦЫ

Музыка: Каринтийская мелодия.

ОПИСАНИЕ: исходное положение: 5–8 человек стоят в кругу, на расстоянии одного шага друг от друга, взявшись за опущенные руки.

Головы немного опущены.

Такты 1-2. Плавно подняться на полупальцы и вернуться в исходное положение. Вдох и выдох. Руки и голова чуть приподнимаются; при опускании на всю ступню тяжесть тела остается на передней части стопы. На выдохе голова слегка поворачивается вправо.

Такты 3-4, 5-6, 7-8. Те же движения, но голова каждый раз меняет направление поворота.

Такты 9-12. На 9-10 тактах медленно подняться на высокие полупальцы, на 11-12 - опуститься на всю ступню. Вдох и выдох. Руки и голова приподнимаются несколько больше. Между движением⁶ вверх и вниз остановки нет.

Такты 13-16. На 13-14 и две четверти 15 такта медленно подняться еще выше (по возможности на пальцы); руки поднимаются вверх, головы закидываются. Вдох длится в течение 13-14 и двух четвертей 15 т. На третьей четверти задержка движения и дыхания и на последнюю восьмую 15 т. и на 16 т. - с выдохом опуститься на всю ступню. Руки, опускаясь, легко ложатся на ближние плечи товарищей. Головы в нормальном положении.

Затем упражнение повторяется в этом положении. На 1-8 и 9-12 тактах при вдохах руки лишь приподнимаются над плечами товарищей (снимается тяжесть). На 15 такте легко поднимаются вверх и при выдохе опускаются вниз - все берутся за руки.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИМЕЧАНИЯ. Следить за тем, чтоб руки в течение всего упражнения были легкими, не висели вниз и не нажимали на плечи товарищей. Упражнение продолжает и совершенствует навыки "вырастания", приобретенные на упражнении под грузинскую мелодию "Сулико" (I этап А/І № 4, № 20).

II ЭТАП А/б № 16

ОТВЕДЕНИЕ И ПРИВЕДЕНИЕ РУК НА РАЗНЫХ УРОВНЯХ

Музыка: Шуберт. Лендлер. ор. I8в, № 8.

ОПИСАНИЕ: Такты I-8 и их повторение.

На каждом двутакте руки, с вдохом, переводятся сначала вперед-несколько вверх, затем обратно; при этом с каждым разом они достигают более высокого уровня ("как по лесенке"). На четных тактах руки возвращаются обратно назад, но на уже достигнутом уровне. Таким образом на первых четырех двутактах (тт. I-8 первый раз) руки постепенно достигают горизонтального положения (на уровне плеч).

При повторении I-8 тактов движение вверх "по лесенке" продолжается: на первом двутакте повторяется движение по горизонтали, затем выше и выше. На 7 т. руки поднимаются вперед - косо - вверх; на 8 т - опускаются назад до уровня плеч (руки в стороны).

Такты 9-16, без повторения. Направление и динамический характер движения сразу изменяется: на каждом двутакте руки легко поднимаются в стороны - вверх достигая чистой вертикали; затем опускаются до горизонтали, чтобы снова возвращаться вверх. С каждым разом плавная легкость и свобода их плавных взлетов увеличивается, достигая кульминаций на II и I5 тактах.

ПОВТОРЕНИЕ I-8 тактов (один раз). Движение рук вперед и назад теперь происходит по нисходящим ступеням. К концу 4-го такта руки опускаются назад до горизонтального положения, затем ниже и ниже; на 8 т. опускаются в исходное положение всего упражнения.

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ удивительной легкости, воздушности; отсутствие каких-либо препятствий, задержек, трудностей, усилий... все светлее, свободнее, легче и шире, пока не достигнешь вершины, на которой двигающийся пребывает словно купаясь в

этой лазури. Этому способствуют начальные затактовые "толчки" (трель и 16-ые) и какая-то "лазурная" регистрационная окраска.

В
АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЯ. Движению легкость и свобода достигается тем, что руки нигде не заканчивают своих движений, они все время на весу, все время "оформлены". Это достижимо при полном двигательном равновесии всего двигательного аппарата, глубокой дыхательности, а также при отсутствии зажимов в ногах и корпусе.

Рекомендуется повторить упражнение I этапа А/І № 26 (Бетховен, Лендлер).

х х
 х

II ЭТАП А/б № 17

КРУГОВОЕ СГИБАНИЕ КОРПУСА С ПОДНЯТЫМИ В СТОРОНЫ РУКАМИ ("АЭРОПЛАН")

Музыка: Бер. Этюд. ор. 575 № 10.

ОПИСАНИЕ: Такты 1-4. Медленно сгибать корпус вперед, одновременно поднимая руки в стороны. Тяжесть тела на передней части ступней, колени ненапряженные. Выдох.

Такты 5-8. Не разгибаясь, повернуть корпус влево. Руки остаются в положении в стороны.

Такты 9-12. Не меняя поворота и положения рук, согнуть корпус влево (правое плечо поднимается вверх) и постепенно отводить корпус назад. Положение рук не меняется.

Такты 13-16. Не останавливаясь, закончить отклон корпуса назад (как бы "лечь на спину"). Одновременно поворачиваясь грудью вперед и под конец такта выпрямиться, оставляя руки в стороны.

Такты 17-20. Повторить наклон вперед (как тт. 1-4).

Такты 21-24, 25-28, 29-32. Повторить движения 1-16 тактов, но начиная вправо. На т. 32 не выпрямляться, а выгнуться назад в пояснице до предела.

Такты 33–34. Слегка разогнуться и снова согнуться (вдох и выдох).

Такты 35–36. Повторить эти движения.

Такты 37–40. Медленно выпрямиться; и после паузы (на последнем аккорде) опустить руки в исходное положение.

Между фазами движения нигде не делать ни замедлений, ни остановок – движение максимально текучее, дыхательное и целостное. Руки все время в двигательном равновесии, плечи опущены; колени свободны. Дыхание распределяется в соответствии с сгибанием (выдох) и разгибанием корпуса (вдох).

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ. Это упражнение – усложненный вариант известного гимнастического упражнения аэроплан. Но, благодаря музыке и вызванной ею целостности, текучести и внутренней логичности движений, оно приобретает определенный эмоционально-динамический смысл: исполняя эти непривычные и сложные движения, двигающийся не выходит за рамки своего личностного пространства, осознает себя в нем и познает его пределы.

Дата – 20-е годы.

х х
х

II ЭТАП А/б № 18

ПОДНИМАНИЕ И ОПУСКАНИЕ НА КОЛЕНО С ШАГАМИ

Музыка: Любарский. Колыбельная.

ОПИСАНИЕ: Исходное положение – опустившись на левое колено, правая нога стоит впереди на всей ступне. Корпус и голова слегка наклонены. Выдох.

Такты 1–2. На первом такте плавно перенести тяжесть тела на правую ногу и подняться с колена: вдохом корпус выпрямляется и выносится вперед; голова и рука (или руки) приподнимаются. На

"раз" второго такта делается небольшой шаг - выпад вперед на левую ногу, которая сразу начинает сгибаться в колене; корпус склоняется, рука опускается. На "три-четыре" принимается исходное положение на правом колене. Выдох. Пауза.

Такты 3-4. Повторяются те же движения.

Такты 5-6. Повторяются те же движения со следующими изменениями: поднимание с колена, вдох и перенесение тяжести тела вперед замедляется так, что шаг - выпад и опускание на колено ^{происходит} на "три-четыре" шестого такта. Соответственно увеличивается продолжительность вдоха, а время выдыха и опускания на колено - уменьшается. При этом медленность и плавность движения не теряется; но колено только успевает коснуться пола - момент паузы и стояния на колене - исчезает.

Такты 7-8 и 9-10: повторяются движения 5-6 тактов; нога каждый раз с другой ноги.

Такты 13-14 и 15-16. Повторение движений 1-4 тактов.

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ большого внутреннего покоя, созерцательности (может быть бережное поднимание, собирание чего-то с земли - цветка, насекомого и т.п. - и любования им...). Все движения с начала до конца связное, текучее, напевное.

х х

х

II ЭТАП А/б № 19

КАЧАНИЕ С НОГИ НА НОГУ С ПОДНЯТЫМИ РУКАМИ
("Дыхательное качанье")

Музыка: Шуберт. Вальс ор. 77 № 3.

ОПИСАНИЕ: вступление - такты 1-4. На первых двух тактах начинается замедленный глубокий вдох; двигающийся выпрямляется, "делается выше ростом". На 3-4 тактах вдох продолжается, постепенно

захватывая всю грудную клетку, руки медленно поднимаются в стороны, ладонями вверх, голова приподнимается. Одновременно правая нога, отделившись от пола, плавно переносится косо вперед (или вперед)

Такты 5-6. На 5 т. вдох продолжается, тяжесть тела переносится вперед на правую ногу, руки (ладонями вверх) переводятся вперед-косо-вверх, голова слегка отводится назад. На 6 т. с выдохом тяжесть возвращается на левую ногу, руки не опускаясь до уровня плечей широким движением переводятся назад-косо-вверх.

Такты 7-8 и 9-10 - повторение тех же движений, несколько увеличивая их амплитуду.

Такты 11-12 -вдох занимает оба такта, движение замедляется, достигая наибольшей широты и высоты.

Такты 13-14. С выдохом тяжесть тела переходит на левую ногу, корпус отклоняется назад (но не "ложится"); руки все так же ладонями вверх, широко разводятся в стороны, голова закидывается. Акцент движения теперь назад. На 14 такте вдох снова выпрямляет все тело и помогает перенести тяжесть вперед, руки поднимаются вперед - косо - вверх.

Такты 15 -16 и 17-18 - те же движения несколько ослабевают.

Такты 19-20. Движение начинается как на предыдущих тактах, но постепенно замедляются; на 20 такте продолжается выдох, тело возвращается в исходное положение, руки опускаются.

АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЯ. Ведущими являются движение^я корпуса, активно переносящее тяжесть тела с ноги на ногу, и полные глубокие вдохи и выдохи придающие движениям приподнятость и одухотворенность. Они, как и движения рук вперед-назад, образуют одну "волну" - то приливную^н, то отливную, между ними нигде нет ни остановок, ни пауз.

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ передает состояние спокойного, но приподнятого созерцания, высокого светлого раздумья. Все детали образа – повороты, направление взгляда, "качанья", динамические оттенки движений находит каждый двигающийся сам в процессе длительного освоения этого примерного образа. Главная задача – все время сохранять приподнятость, тот эмоционально-динамический тонус, который должен быть достигнут на вступительных тактах.

х х
х

II ЭТАП А/б № 20

КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ ОДНОЙ НОГОЙ С ПОДНИМАНИЕМ НА ПОЛУПАЛЬЦЫ ДРУГОЙ ("Кружение бедра")

Музыка: Бургмюллер. Этюд. ор. 100 № 7, отр.

ОПИСАНИЕ: Такты 1–4. Правая нога, с вдохом медленно и равномерно выносится вперед с полусогнутым коленом, круговым движением отводится вправо, назад и на самом конце 4 такта плавно опускается на пол; на паузе она принимает на себя тяжесть тела.

Одновременно правая рука, двигаясь все время над правой ногой, поднимается вперед, в сторону и назад-вниз. Левая рука исполняет те же движения влево. Голова приподнимается, поворачивается вправо, взгляд следует за направлением движения ноги и руки, корпус остается во фронтальном положении.

Вдох длится 3 такта, на 4-м – выдох.

Такты 5–8. Не останавливаясь и (со вдохом) перенося тяжесть тела вновь на левую ногу, максимально отвести правую ногу назад и круговым движением перевести ее вперед и влево; на 8 т. правая нога опускается на пол впереди и слева от левой ноги; тяжесть тела плавно переносится на нее. Руки круговым движением поднимаются назад – в стороны и опускаются вперед к правой ноге. 3 такта длится вдох, на 8 т. – выдох.

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ И АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЙ. Все движение целостное, текучее и дыхательное. Это какое-то "вырастание" вверх и пребывание в таком приподнятом, созерцательном состоянии; легко, свободно, широко...

Надо остерегаться механического движения сосредоточенного в одном бедренном суставе. Вместе с вдохом и передвижением ноги в воздухе грудь и голова поднимаются вверх, спина подтягивается — вдох и движение рук помогают удерживать равновесие. Плечи не поднимаются, нигде нет зажимов.

При движении работающей ноги вперед и в сторону и назад ступня оформлена, ее носок смотрит вправо, он как бы рисует в пространстве плавную округлую линию; движение сначала "ведет" носок; при движении назад — опускание ноги — "ведет" пятка (носок продолжает быть повернутым вправо).

Колено все время реагирует на общее движение ноги, то больше сгибаясь, то больше выпрямляясь, содействуя правильному круговому рисунку движения.

Упражнение сначала разучивается стоя на плоской ступне; позднее — одновременно с вдохом и поднятием правой ноги вверх левая поднимается на полупальцы, затем на выдохе снова возвращается в исходное положение.

Можно вначале не требовать полной амплитуды движения (при движении в сторону и назад не поднимать колено до горизонтального положения бедра), лишь постепенно ее увеличивая.

При разучивании упражнение повторяется несколько раз, без перерыва, ^{одной} той же ногой; затем другой. Позднее можно сразу сменять ногу — окончив движение правой ногой и оставляя на ней тяжесть тела, начать движение, поднимая левую ногу.

II ЭТАП А/б № 21.

БЕГ НА ВЫСОКИХ ПОЛУПАЛЬЦАХ

Музыка: Ж. Рамо. Ригодон. Отрывок.

ОПИСАНИЕ: Такты I-2. Медленный глубокий вдох – все тело плавно "вырастает", вытягивается вверх, руки поднимаются в стороны – вверх, ноги постепенно поднимаются на высокие полупальцы, а к концу II ч. – на пальцы; равновесие нарушается и на "раз" такта 3 – делается невольный маленький шаг на пальцы правой (левой) ноги вперед, с которого начинается бег (и выдох). От того, как удастся сделать первый шаг на пальцы зависит дальнейший бег на высоких полупальцах – надо не опустить ступню, принять тяжесть на пальцы, иначе потом уже не подняться. Ведет все время корпус. Дыхание равномерное, верхнее, по два такта; на выдыхах грудь не опускается.

Бегущий легко, плавно и неторопливо продвигается вперед. В беге нет вертикального колебания: во время приземления на полупальцы пятка к полу не приближается, нога в подъеме не сгибается. Плавность обеспечивается легкой пружинкой в коленях, которая "гасит" толчки. Взгляд направлен вперед-вверх и помогает непрерывному устремлению вверх всего тела.

Так продолжается до 7 такта, который несколько замедляется, движение спускается на низкие полупальцы. На 8 такте – остановка, выдох – нога опускается на всю ступню, руки также опускаются.

Затем упражнение повторяется сначала.

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ. Больше всего переживается изысканно-тонкое, "абстрактное" звучание музыки, ее нереальный характер, лишенный естественной эмоциональной окраски, оторванность от земных условий, от чувства тяготения. Хочется как можно меньше касаться земли, оторваться от нее и все время побеждать тяжесть тела. Что то очень хрупкое, прозрачное и прекрасное, но

не волнующее. Весь тон задают первые такты, кульминация падает на "раз" 3-го такта, потом тонус слегка снижается и держится так до 7-8 тт. на одном уровне (в движении - после подъема на пальцы - бег идет на высоких полупальцах).

х х
 х

II ЭТАП А/б № 22.

ХОДЬБА И "ДЫХАТЕЛЬНОЕ КАЧЕНИЕ" НА ВЫСОКИХ ПОЛУПАЛЬЦАХ

Музыка: Беренс. Этюд ор.6I № 20.

ОПИСАНИЕ: Исходное расположение. Двигающиеся стоят в широком кругу, лицами вправо по кругу.

Такты 1-2. В четыре приема перенести тяжесть тела на самые концы пальцев; это сопровождается небольшими вдохами и постепенным подниманием на высокие полупальцы. Руки в то же время "по ступенькам" поднимаются в стороны - вверх, ладонями вперед. Грудная клетка расширяется и поднимается.

Такты 3-8. Идти по широкому кругу, начиная с правой ноги. На каждом шаге нога ставится на высокие полупальцы, потом пятка слегка опускается, чтоб тут же легким пружинным движением снова подняться, ^дДля следующего шага. Дыхание равномерное, на выдохе грудь не опускается. Руки сопровождают шаги легкими выпрямлениями в кистях и пальцах.

На счет "2" 8-го такта перенести тяжесть тела назад на левую ногу и легким движением на нем повернуться влево по кругу.

Такты 1-8 второй раз (с 2-ой вольтой). Ходьба влево по кругу; на счет "2" 8-го такта остановка на левой ноге.

Такты 9-16. Исполняется движение "дыхательного качанья" (см. А/б № 9) но на высоких полупальцах, и с таким же небольшим пружинным движением, как на ходьбе.

На "2" 16 такта – крутой поворот на левой ноге вокруг своей оси и на

Тактах 17-24 – без остановки ходьба на высоких полупальцах вправо по кругу. На 24 такте – остановка, плавное возвращение на выдохе в исходное положение.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАМЕЧАНИЕ. Упражнение является усложнением и продолжением работы над легкими устремленными вверх образами. Оно подготавливает к № III этапу работы (ходьба на высоких полупальцах муз. Шопена). Этому служит постоянное возвращение на высокие полупальцы после невольного ослабления стопы у еще не достаточно тренированных двигающихся (которым не по силам плавное длительное движение на высоких полупальцах).

Автор упражнения Н.В. Педькова – 20-не годы.

x x
x

II ЭТАП А/б № 23

МЕДЛЕННОЕ СКЛОНЕНИЕ И ВЫПРЯМЛЕНИЕ КОРПУСА С РАСКРЫТЫМИ В СТОРОНЫ РУКАМИ ("ШИРОКОЕ КАЧАНИЕ")

I-ая форма

Музыка: Ласковский. Ноктюрн, отр.

ОПИСАНИЕ: Исходное положение на широко расставленных ногах, руки подняты в стороны, "положены на воздух". Ступни развернуты несколько больше нормы.

Такты I-4, р. Очень медленно колено правой ноги сгибается, тяжесть тела постепенно целиком переходит на правую ногу, все тело склоняется вправо. Руки все время сохраняют положение "в стороны" – т.е. образуют одну прямую линию; она постепенно из горизонтальной делается вертикальной. Голова поворачивается влево, взгляд следит за кистью левой руки. Движение начинается и со-

проводится медленным боковым вдохом; на "три" третьего такта начинается выдох.

К концу четвертого такта должно быть достигнуто следующее положение: левая нога (остающаяся на своем первоначальном месте) и склонившийся вправо корпус должны (по возможности) составить прямую линию; руки образуют вертикаль, голова закинута, взгляд направлен вверх, туда куда указывает левая рука). Фронтальное положение корпуса не нарушается.

Такты 5-8 *mf* Без паузы начинается обратное движение: с началом вдоха, колено правой ноги разгибается, корпус выпрямляется, тяжесть тела переходит сначала на обе ноги; затем (на 7-8 тт.), не останавливаясь, колено левой ноги начинает сгибаться. Повторяется движение 1-4 тактов, но влево и вдвое быстрее. Вдох на 5-6 и начале 7-го такта, затем выдох.

Такты 9-12, небольшое *cresc* Повторяются движения 5-8 тактов, но вправо.

Такты 13-16, *dim* На такты 13-14 медленное и все более замедляющееся возвращение в исходное положение. На 15 такте выпрямление заканчивается глубоким вдохом, обе руки небольшим движением "крыльев" приподнимаются и затем с выдохом опускаются вниз. Голова остается приподнятой, взгляд вверх.

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ И АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЯ. Широкая, медленная, плавная мелодия как будто покоится и мерно раскачивается, то поднимаясь, то опускаясь на волнах аккомпанимента. Возникает движение такое же широкое, несколько торжественное или значительное, как бы выходящее за пределы личностного пространства двигающегося, за его пределы. Этому способствует контраст непрерывной устремленности взгляда вверх во время напряженного

склонения тела вниз.

Основные средства выразительности — текучесть и дыхательность; однако арпеджированность аккордов мелодии вносит в движение какую-то, несколько аффектированную взволнованность. Торжественное протекание движения местами словно усиливается, подталкивается легкими дыхательными акцентами. Распределение этих акцентов зависит от восприятия каждого двигающегося; к примеру могут акцентироваться аккорды в начале 5 и 6 тактов, 9 и II и I3 тактов. Эти акценты — толчки дыхательные, они усиливают устремленность движения вдаль-ввысь...

Движение I-4 тактов должно начинаться незаметно для глаз и предельно замедленно, оно вызывается только перемещением центра тяжести тела благодаря слабому подгибанию колена правой ноги. Однако постепенно активность и напряженность всего двигательного процесса увеличивается; тт. 5-8 начинаются акцентироваться ^{ННБМ} вдохом-толчком, помогающим перейти к выпрямлению тела в ускоренном темпе. Это ускорение не должно быть внезапным — оно подготавливается уже в конце 3-4 тт.

Эмоционально-динамическая напряженность всего движения достигает кульминации на II-I2 тактах, после чего идет постепенное спокойное заключение всего ^{музыкального движения.} процесса.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: перед работой над этим музыкально-двигательным образом следует повторить упр. I этапа А/1 № I3 и № 2I и упр. II этапа А/б № I7.

"Широкое качанье на музыку Ласковского подготавливает занимающихся к освоению основной формы "Широкое качанье" — примерного образа III этапа на музыку Мендельсона.

Дата — 30-ые годы — 40-ые годы.

РАЗГИБАНИЕ-СГИБАНИЕ КОРПУСА НА БОЛЬШОМ ВЫПАДЕ
ОПУСКАНИЕ НА КОЛЕНИ, ВСТАВАНИЕ

Музыка: Л. Бетховен. "Надежда" (отр.).

ОПИСАНИЕ: Такты 1-4. На такты 1-2 медленно поднять вперед правую ногу со свободно свисающей голенью; одновременно руки поднимаются в стороны. Вдох. Переместившийся центр тяжести тела вызывает наклон всего тела вперед и (на "раз" 3 т.) правая нога делает большой выпад вперед. На 3-4 тт. корпус медленно склоняется вперед, руки поднимаются вверх, голова закинута. Выдох.

Такты 5-6. Не меняя положения ног и рук, корпус выгибается назад в своей верхней части. Вдох. Тяжесть тела на обеих ногах.

Такты 7-8. Корпус снова сгибается вперед, не меняя положения рук вверх. Выдох.

Такты 9-10, 11-12. Повторение разгибания и сгибания верхней части корпуса (вдох и выдох).

Такты 13-20. Медленно и плавно выпрямить колено правой ноги и корпус, левую ногу подтянуть к правой; не останавливаясь (в том же темпе), согнуть колени и опуститься на оба колена. Руки опускаются через стороны вниз. При выпрямлении - вдох, при опускании - выдох.

Такты 13-20, повторение. Плавно, в том же темпе, встать на ноги; руки поднимаются в стороны, вдох; не останавливаясь, опустить руки в исходное положение, выдох.

При опускании на колени корпус несколько отклоняется назад (для сохранения равновесия).

Упражнение требует текучести движения и умения владеть перемещением центра тяжести тела.

х х

х

II ЭТАП А/б № 25

ВДВОЕМ — ФРОНТАЛЬНОЕ КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ КОРПУСОМ
("БОЛЬШОЕ КОЛЕСО")

Музыка: Мендельсон. Скерцино ор. 5, отр.

ОПИСАНИЕ: исходное положение: парами, стоя лицом друг к другу (на расстоянии I—I,5 шагов); ноги широко расставлены, ступни развернуты больше нормы; руки и голова первого подняты вверх, второго — в наклоне вперед, руки опущены до пола.

Вертикальная линия соединяющая концы пальцев их рук является диаметром воображаемого "большого тяжелого колеса", находящегося между ними, которое им предстоит "вращать".

ДВИЖЕНИЕ первого. Такты I—8. Медленно и постепенно колено правой ноги до предела сгибается, корпус, неповорачиваясь, склоняется вправо; поднятые руки протягиваются горизонтально вправо; затем тяжесть тела постепенно переходит на обе ноги, корпус склоняется вперед (достигая исходного положения второго); пальцы рук проводятся над полом (перед линией соединяющей ступни);

Такты 9—16 — не останавливаясь и не изменяя темпа, тяжесть тела переносится на левую согнутую в колене ногу, ее колено начинает разгибаться; руки и корпус протягивается влево, тело выпрямляясь, возвращается в исходное положение. Задача — описать концами пальцев ровный круг максимального диаметра.

ДВИЖЕНИЕ второго в точности повторяет движение первого, но в обратном порядке — на тт. I—8 он начинает разгибаться, к 9-му такту достигает вертикального положения (т.е. исходного положения первого) и на тт. 9—16 — сгибается, возвращаясь в свое исходное положение.

Воображаемый диаметр "колеса", соединяющий концы пальцев их рук, не должен нарушаться в течение всего движения, которое происходит фронтально, в плоскости "колеса".

Весь отрывок повторяется 2-3 раза. Движение вниз (сгибание) сопровождается выдохом, вверх - вдохом.

АНАЛИЗ МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО ОБРАЗА И ДВИЖЕНИЯ. Движение требует полной текучести, равномерности, нигде не допускает толчков или изменения темпа, а ^{мпа} ^{требует} единства в ритме и движения в пространстве. Движение напряженное, с неизменяющимся усилием.

Тяжеловесная, гармонически насыщенная музыка Мендельсона, ее динамически напряженная и ритмически-резкая мелодия; неожиданный, стремительный "переброс" ее в тяжелые октавы левой руки, а *арпеджио* - в дисканты раскрываются в движении глубокой сосредоточенностью, интеллектуальной окрашенностью его эмоционально динамического колорита.

Примитивный ^{по форме} двигательный образ (ассоциация с "большим колесом") наполняется иным и серьезным содержанием: познавая через это круговое движение замкнутость и ограниченность своего личностного пространства, двигающиеся переживают одновременно мужественные усилия к преодолению замкнутости и отгороженности человека вообще от окружающего мира.

Для уяснения и углубления содержания этого примерного музыкально-двигательного образа полезно повторить (перед началом работы и во время работы над ним) упражнение I этапа А/І № 13, муз. Шитте. Близкое по форме круговое движение связано там с неприхотливой и несколько "жалостливой" мелодией - как бы нигде не находящей ответа на поставленные выше вопросы... Сопоставление двух образов поможет двигающимся почувствовать (не обязательно в словесной форме) разницу в их внутреннем содержании и найти точную выражающую форму для выявления новых чувств.

МЕТОДИЧЕСКОЕ УКАЗАНИЕ: рекомендуется сначала осваивать движение без пар и потом переходить к полной форме.

ПРИМЕЧАНИЕ: дата упражнения 1918-20 гг.

II ЭТАП А/б № 26

ХОДЬБА НА ПОЛУПАЛЬЦАХ (С ДВОЙНОЙ ПРУЖИНОЙ)

Музыка: Куперен. Канарейки. Отр.

ОПИСАНИЕ: На "раз-два" каждого такта - шаг вперед (или - на тактах 9-16 - в сторону или отступая). Нога, мягко коснувшись пальцами пола, сразу делает короткое подготовительное пружинное движение вверх ("пружинку"); на "три", ~~стоя на той же ноге~~, пружинно поднимается на высокие полупальцы и остается так до конца такта. На "раз" следующего такта другая нога делается небольшой мягко-пружинный шаг вперед; и т.д.

Подготовительное пружинное движение на "раз" использует главным образом естественную упругость ступни и колена, при лишь небольшой их активности; движение же на счет "три" является активной пружиной.

Руки подняты вверх, свободно "поставлены на плечи". Они сопровождают пружинные движения ног легкими движениями вверх ("вытягиванием" и слабым "змеением"). Грудная клетка поднята, голова закинута, взгляд витает в пространстве.

Главный вдох на каждом такте падает на счет "три"; выдох - на "раз". Но на подготовительной "пружинке" берется короткий дополнительный вдох - перед основным; этот вдох вызывает небольшое движение пружинное движение грудной клетки ("гармошкой"). Весь целостный двигательный процесс плавный, напевный, с непрерывным текучим движением вперед.

Таким образом эти плавно-пружинные движения пронизывают все тело от ступни до пальцев рук. Но несмотря на это весь целостный музыкально-двигательный процесс остается плавно-текучим, напевным, с непрерывным движением вперед и постепенным увеличением легкости и "поднятости" всего движения.

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ в некоторой степени связан с упр. III этапа А/б № II (ходьба на полупальцах – муз. Моцарта). Это тоже пребывание среди какого-то сказочного пейзажа, на "райских лугах"; но поведение и движения двигающегося становятся совсем иными – в них появляется какая-то "нереальная" легкость, что-то от "невесомости" Баттичеллиевских нимф: они уже не боятся помять цветы и травы – они ступают по их вершущкам, в лучах призрачного нежаркого солнца...

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ. Движение подготавливается следующими упражнениями: I этапа А/Г № 23; II этапа: А/а № 5; А/а № 23 и 27; Б/а № 26.

Задание полусамостоятельное, индивидуальное, – пространственную композицию, детали движения рук и головы находят сами двигающиеся.