

РАЗДЕЛ Б — ПРИМЕРНЫЕ МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗЫ
 АКТИВНО-ДЕЙСТВЕННОГО ХАРАКТЕРА

ПОДРАЗДЕЛ Б

Образы светлого жизневосприятия, избытка жизненных сил

II ЭТАП Б/а № I

БЕГ С НАКЛОНАМИ — форма 3-4

(“Ловить ветер”)

Музыка: Мошковский. Скерцино. Отр. (теми быстрого бега. Первая половина каждого такта исполняется громче, с ярким и акцентированным началом; вторая половина — тише).

(Ноты см. I этап Б/а № 2).

ОПИСАНИЕ: На каждом такте чередуются четыре шага свободного, устремленного бега с четырьмя шагами замедленного “тормозящего” движения (как бы “отступающая”). На *f.* двигающийся как бы “бросается вперед”: корпус сильным рывком выносится вперед; руки, отставая от движения корпуса, плавно переводятся вперед, словно захватывая “охапку воздуха”. Вдох. На *p.* корпус и руки плавно отводятся назад; шаг уменьшается, продвижение замедляется. Выдох.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ: целостность этого движения, в котором изменения направления движения и его динамические контрасты целиком зависят от перемещения центра тяжести тела, требуют полной свободы от каких-либо зажимов и полной текучести движения. Так же как вся рука, устремляясь вперед отстает от корпуса, так движение в локте отстает от плеча, а движение кисти — от локтя. Голова при броске корпуса вперед сначала невольно откидывается назад... Во всем теле идет волнообразное движение.

Такая целостность и чередование устремленности вперед с задержками создают у двигающегося особое чувство свободы, непринужденности и легкости.

Это упражнение - третья и основная форма упражнения I этапа Б/2 на эту же музыку.

ВАРИАНТ ЭТОЙ ФОРМЫ отличается от него тем, что на *f* при рывке корпуса вперед, руки отбрасываются назад и постепенно переносятся вперед на р. - так называемым противодвижением - .

ПРИМЕЧАНИЕ. Название упражнения "Ловить ветер" принадлежит Изадоре Дунган; упражнению заимствовано Гептахором у нее в 1915-1916 годах.

x x
x

II ЭТАП Б/а № 2

ПРУЖИННОЕ ПОЛУПРИСЕДАНИЕ И ВСТАВАНИЕ НА ПОЛУПАЛЫМ

4-ая форма

("Пружинки" - "12 стр.")

Музыка: Шуберт Танц П.т. Экосес № 4

ОПИСАНИЕ: Такты 1-4 р. На первой восьмой каждого такта напряжение в ногах снимается, колени и голеностопный сустав пассивно подгибаются; на второй восьмой (и до конца такта) ноги сразу выпрямляются, "подбрасывая" корпус вверх. Движение вниз является как бы "затактом" для движения вверх, между ними нет паузы, это единый процесс.

Руки слегка отведены от корпуса и сопровождают движение ног легкими "ударами" кистей вниз (как бы отталкиваясь от пола).

Такты 5-8 *f*. Активность движения вверх увеличивается - голеностопный сустав выпрямляется, пятки отделяются от пола, пятки отделяются от пола, ноги поднимаются на высокие полупалымы, почти отделившись от пола.

Руки выше приподнявшись в стороны продолжают это же движение.

Такты 1-8 повторяются.

Такты 9-12 и 13-16, р и *f* и повторение их. Правая нога

отоставляется вправо на небольшой шаг. Тяжесть тела переносится на нее. Корпус не поворачивается. Исполняются те же движения "пружинок", исполняются на правой ноге сначала "р", потом

На повторение 9-16 тактов - тяжесть тела переносится на левую ногу - движения исполняются на левой ноге. Затем все упражнение повторяется еще раз.

АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ. Описанное упражнение является заключительной и основной формой в серии "Пружинок" (см. I этап № 1, 4, 10 раздела А/2). Оно входит в обязательный ежедневный тренинг музыкального движения наравне с "переминаньем" (упр. I этапа А/2 № II и II этапа Б/а № 3).

В движения вносятся существенные изменения: нарушается равномерность движений вниз-вверх. В сущности здесь уже не чистая "пружинка", а "валети" - подпрыгивание, но без безопорной фазы.

После пассивного сгибания ноги, на 2-ой восьмой такта приходит в действие естественная тонусная упругость в голеностопном и коленном суставе и помогает (на счет "2") активному резкому выпрямлению ног, отталкивающихся от пола.

В этой форме "пружинок" нет чередования отяжеления и облегчения движений. Краткость подчиненна силе тяжести и быстрота преодоления ее не позволяет снижаться общему приподнятому тонусу, требует "облегченности всего движения с начала до конца".

Все эти особенности движения этой формы "Пружинок" создают эмоционально-динамический образ созвучный активной, веселой беззаботной музыке Шуберта.

ПРИМЕЧАНИЕ - к истории упражнения. Повидимому работа над этой музыкой началась еще около 1914-15 года. Сначала была детская форма с подпрыгиванием на *f* и без повторения частей. Затем пробовалась форма с шагами на 3-4 тактах. При этом музыка

исполнялась замедленно — так что пружинное движение было равномерное, что искажало основной характер музыки. Только в 30-не годы мы с Замой Михайловной приняли к этой последней форме. Разобраться в сложном динамическом ритме этого образа удалось лишь в 60-не годы.

ПРИМЕЧАНИЕ: дата упражнения 1915—16 годы.

х х
х

II ЭТАП Б/а № 3

ПРУЖИННАЯ ХОДЬБА И БЕГ

Музыка: Ф. Шуберт. Мари, соч. 40 № 4 трио. Темп замедленный, постепенно ускоряясь, доходит до нормального.

(Ноты см. I этап А/2 № II).

Ходьба пружинным шагом. На закате подняться на носки и вынести корпус вперед, чтобы на "раз" сделать небольшой выпад — первый шаг правой (левой) ногой. Нога переносится вперед от бедра, со свободным коленом и ступней, касается пола подушечкой и сразу опускается на всю ступню, мягко подгибая колено. На вторую восьмую такта нога пружинно выпрямляется и поднимается на носок; одновременно тяжесть тела продолжает переноситься вперед, и свободная нога пассивно подтягивается к опорной. На "два" она выносится вперед и принимает на себя груз тела, мягко подгибаясь и т.д.

При медленном темпе движение равномерное, плавное, непрерывное и слитное. Голову и корпус держать прямо, без излишнего напряжения. Руки свободно покачиваются одна вперед, другая назад.

— Следить, чтобы вертикальное колебание не уменьшалось — должно продолжаться движение в том же ритме и с максимальной амплитудой, выработанное на упражнении I этапа "переминание" а и б (I этап А/2 № II).

Постепенно темп ускоряется — вместо плавного поднимания на полупальцы появляется пружинный толчок вверх, опорная нога встает на высокие полупальцы. Нога, принимающая тяжесть, также касается пола пальцами. Полуприседание несколько уменьшается и укорачивается во времени, но колено остается гибким и ненапряженным. Зато активный толчок вверх — усиливается. При дальнейшем ускорении темпа движение незаметно переходит в бег.

Бег пружинными прыжками. Нога, принимающая тяжесть тела, касается пола пальцами и мягко опускается до пятки; сразу сильным толчком (ступней, коленом и всей ногой) отрывается от пола, посылая тело вверх и вперед, и сразу махом отводится назад. Свободная нога сильно вперед не выносится, колено ее пассивно полусогнуто, ступня свободна. Нога касается сначала пальцы, затем вся мягкая ступня.

Руки усиливают прыжок активными махами одной вперед, другой назад. Корпус непрерывно выносится вперед, голова и грудь подняты. Нога принимающая тяжесть лишь немного "обгоняет" корпус.

Пружинный бег обладает сложным ритмом — пассивная фаза — падение на принимающую груз ногу — значительно короче активной фазы (толчка и полета). Нога, только коснувшись пола, толчком быстро и с большой силой, но лишь на мгновение, выпрямляется и напрягается. Затем во время полета она находится в состоянии "двигательного равновесия" — ступня ее и колено "сформлены", но не напряжены. Она держится в воздухе большими мышцами бедра, без изменений напряжений в других мышцах.

Пружинный бег сначала разучивается без большой устремленности — все внимание обращается на правильность и полноценность пружинного движения и высоту отскока от пола, правильного положения корпуса. Затем, при постепенном ускорении темпа, он делается уст-

режменнее, величина и длина прыжков, размах ног и движение рук усиливается.

Полезно после бега, замедлив темп музыки, снова вернуться к пружинному шагу.

Пружинный шаг и бег относятся к серии из четырех упражнений, описанных в I этапе под А/2 № II.

Разучив все 4 упражнения, следует исполнять их подряд, без пауз, переходя с одного движения на другое. Для всей серии музыка исполняется 2 раза; первый раз -- начал медленно, постепенно ускоряя, второй раз -- начал в нормальном темпе, постепенно замедляя к концу.

Дата упражнения 1915 г. Автор Н.В. Педькова

х х
х

II ЭТАП Б/а № 4

С
КОМПЬЮТИВАНИЕ ОСТРЫМ АКЦЕНТОМ

Музыка: Шуберт. Танцы ор. 127, № 6, трио. Темп нормальный. (Ноги см. I этап А/2 № 3).

ОПИСАНИЕ: На такте первого такта -- небольшая подготовительная "пружинка".

На "раз" каждого такта -- сильный вертикальный толчок ногами отрывает тело от пола: все тело "вытягивается в струнку", ступни в подъеме резко выпрямляются, руки слегка отделяются от корпуса. Быстрый вдох и задержка дыхания. Это положение сохраняется на "раз и два". Приземлении (на счет "3") ступни и вся нога сразу освобождаются от напряжения и принимают тяжесть тела на иницию "пружинку", которая подготавливает следующий прыжок вверх.

АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЯ И МУЗЫКАЛЬНО-ДИДАКТИЧЕСКИЙ ОБРАЗ. Образ активной бодрости, жизнерадостной собранности, приподнятости. Он

в корне отличается от движений упражнения I этапа A/2 № 3, на ту же музыку. Там, благодаря замедленному темпу и притушенности акцентов на "раз", задача была в максимальном использовании естественной упругости суставов без дополнительного напряжения в ступнях. Здесь "взлет" зависит от резкого, быстрого напряжения мышц, ног, особенно ступней. Роль естественной упругости здесь в обеспечении мягкости приземления и подготовка следующего прыжка.

Руки в первой форме были свободны и могли помогать общему пружинному движению покачиванием вперед-назад. Здесь они закреплены — вся сила толчка принадлежит энергии ног.

ПРИМЕЧАНИЕ: дата упражнения 1914—16 год. Как и другие того времени его первая форма носит следы нашего тогдашнего легкомысленного отношения к музыке. К сожалению на протяжении всей жизни найти для этой первой его формы другую музыку (несмотря на постоянные поиски) — не удалось. Вторая форма появилась уже в 20-х годах.

x x
x

II ЭТАП Б/а № 5

ПРИСЯДАНИЕ НА БЕГЕ ВПЕРЕД И НАЗАД

Музыка: Доницетти. Отр.

ОПИСАНИЕ: Исходное положение: в широком кругу.

Такт 1 — вступление. Спокойно поднять руки в стороны.

Такт 2. Неторопливый круговой бег к центру круга, начиная с правой ноги (шаг = $1/4$). Руки, ~~начиная с правой но~~^{гой} переводятся, а корпус слегка склоняется вперед. На счет "3" (на третьем шаге) корпус и руки начинают отводиться назад — этим вызывается изменение движения на следующем такте.

Такт 3. Бег назад. На счет "3" снова изменение направления движения корпуса и рук.

Такт 4. Бег на счет "3" заканчивается легким прыжком вперед с правой ноги.

Такт 5. С прыжка, приземлившись на обе ноги, замедленно опуститься в полный присед; не задерживаясь пружиным толчком подняться с приседа. Приседание и выпрямление длятся две четверти такта, на счет "3" приходится прыжок вверх. Во время приседания пятки держатся вместе; руки плавно опускаются вперед и круговым движением поднимаются в стороны и вверх, помогая легко подпрыгнуть после приседания. Приземлиться (на "3" 5/го такта) надо на правую ногу, легко вынося левую вперед и отклонив корпус назад.

Такты 6-7-8. Повторяются движения 2-5 тактов, но в обратном направлении и, начиная шагом назад с левой ноги.

Такты 9-10. Бег вперед и приседание (на 10 такте).

Такты 11-12. Бег назад, приседание на 12 т.

Такты 13-15 и 15-16. Повторяются движения 9-12 тактов, но на 16 такте (вместо приседания) делается остановка прыжком на две ноги, руки в стороны.

Бег вперед и вставание с приседа сопровождаются вдохом, бег назад и приседание — выдохом. Перемены направления вызываются акцентированным движением корпуса и рук, т.е. перемещением центра тяжести. В упражнении нет остановок и пауз.

МУЗЫКАЛЬНО-ДИДАКТИЧЕСКИЙ ОБРАЗ — шаловливый, легкий, прихотливый. Это, конечно, связано и с общей регистровой окраской отрывка; но главное с звонкими формулами в начале тактов, а также с структурой самой мелодии: ее регулярные "забросы" вверх на третьем большинстве тактов, подчеркивают дробление ее на короткие незаконченные мотивы, какое-то безостановочное метанье туда-сюда...

II ЭТАП Б/а № 6.

ПОДРАЖАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ - "ПЛЕСКАНИЕ ВОДОЙ"

Музыка: Чайковский. Детский альбом № 9 ("Новая кукла").

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ неуёмной "брызгающей через край радости - осыпания солнцем, теплой прозрачной водой, сияющими на солнце каплями воды"... (родственный эмоционально-динамическому колориту музыки, но в более "взрослом" характере).

ОПИСАНИЕ. Исходное положение - на коленях сидя на пятках ("в неглубокой воде у берега"...)

ВСТУПЛЕНИЕ и такты 1-8 и 9-16. На "раз" каждого такта "ударять по воде" ладонью то правой, то левой руки, так, чтобы "брызги летели и вверх, и вдаль"... Кисти во время удара слегка распрямляются и резко поворачиваются ладонью вверх; затем расслабляются. Руки все время на весу (движение от плеча, локти свободны); они перемещаются вправо-влево, "подбрасывают воду" то выше, то ниже. Взгляд следит за летающими брызгами. Дыхание ступенчатое - 4 такта вдох, 4 - выдох. Соответственно корпус то несколько облегчается приподнимается на коленях, то опускается на пятки.

Такты 17-32. Двигающиеся делаясь на пари, поворачиваются друг к другу лицом. Расстояние между ними 1,5-2 метра. На парные такты 17-18, 19-20 и т.д. "расналившись" они по очереди "обдают друг друга брызгами воды"; на нечетные такты один "захватывает пригоршню воды" и на четные такты "бросает ее в товарища". Тот "защищаясь" откидывается назад, закрывается руками, отворачивается и т.п. Затем роли меняются.

Такты 33-56. Возвращается первое движение. На заключительные такты (49-52 и 53-56) сначала повторяется "брызганье друг в друга", затем "броски воды вверх" делаются все выше и выше; на последнем такте с сильным броском рук вверх двигающиеся поднимаются на ко-

лени и следят взглядом "за брызгами, которые летят прямо к солнцу".

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАМЕЧАНИЯ. Все детали движения находят сами двигающиеся.

Следует обратить их внимание на сложный ритм музыки и движения, который создается с одной стороны ритмическим рисунком мелодии, с другой аккомпанементом. На затактах каждого такта руки готовятся к погружению в воду; на первую восьмую — "удар по воде", который заканчивается на вторую восьмую (в левой руке) активным движением вверх. Если не "услышать" этой второй восьмой — вся музыка теряет свою яркую остроту и импульсивность, из которых и родился предлагаемый образ.

ПРИМЕЧАНИЕ: дата упражнения — 1915 г.

х х

х

II ЭТАП Б/а № 7

КРУГОВЫЕ МАХИ С ХЛОПКОМ В ЛАДОНИ (В РАЗНОМ РИТМЕ)

Музыка: Ф. Шуберт. Лендлер. ор. 33 № 6 (без повторения частей).

ОПИСАНИЕ: Такт I. На затакте быстрый круговой мах назад; на "раз" руки "выбрасываются" вперед и хлопают в ладони. Во время хлопка руки на мгновение выпрямляются в локтях, кисти как бы "выплескиваются" вперед; затем до конца такта напряжение в плечах и руках сразу спадает, локти нес^колько сгибаются; непроизвольно руки при хлопке слегка "отталкиваются" друг от друга, не опускаясь при этом ниже плеч.

Такты 2-3. Большой плавный круговой мах назад и на "раз" 3 т. хлопок в ладони (как на I т.).

Такт 4. Замах, как на т. 2, но более энергичный.

Такты 5-6 и 7-8. Хлопки в ладони на "раз"; благодаря их энергии, свободные руки "разлетаются" в стороны и, на "раз" сле-

дущего такта делают следующий хлопок, но с еще большей силой. На "раз" 8 т. самый сильный хлопок.

Такт 9 с затактом -- повторение движений I т., но при хлопке руки поднимаются несколько выше уровня плеч.

Такты 10-14. Повторение движений 2-6 тактов, но с каждым хлопком руки поднимаются все выше, до положения вверх.

Такты 15-16. Большой круговой плавный замах с максимальной амплитудой; корпус наклоняется вперед, затем выпрямляется и на "раз" 16 т. хлопок над головой. После хлопка руки остаются в положении вверх, голова закинута.

На всех замахах -- выдох: корпус больше или меньше (в зависимости от силы его) наклоняется вперед; на хлопках -- вдох, корпус и голова откидываются назад. Колени все время подвижные, пружинные. Все хлопки исполняются от плеча и корпуса; во время хлопка и после него руки совершенно свободны от напряжения, "лежат на воздухе". Следить, чтобы во время хлопков локти излишне не сгибались, хлопки должны исполняться не к себе, а от себя.

МУЗЫКАЛЬНО-ДЕЙТЕЛЬНОЙ ОБРАЗ -- "взрывы восторга, радости". Кульминацией является последние такты -- он завершает нарастающий эмоциональный накал.

Хлопки в ладоши здесь -- "возгласы восторга", "рукоплескания" в честь чего-то прекрасного, яркого, радостного.

Движения отражают ритмо-мелодическую структуру и общий эмоционально-динамический процесс -- то они с подготовкой, то несколько подряд, с нарастанием...

МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАМЕЧАНИЕ. Полезно перед работой над этим упражнением вернуться к упр. I этапа А/З № 3, муз. Дунаевского. Рекомендуется приступить к нему после или одновременно с освоением "Восьмерок". Муз. Шуберта (II этап Б/а № 8).

ПРИМЕЧАНИЕ: дата упражнения -- около 1920 г.

II ЭТАП Б/а № 8

ДВОЙНЫЕ КРУГОВЫЕ МАХИ

("Восьмерки")

Музыка: Шуберт. Танцы ор. 9а № 3.

ОПИСАНИЕ (схема) I-ой формы упражнения. На сатакте I-го такта - руки слегка отводятся назад; выдох.

Такты I-8. На каждом двутакте двигающийся руками рисует в воздухе восьмерку: на нечетных тактах руки, круговым движением поднимаются вперед - вверх и в стороны и начинают опускаться. Вдох. На четных, также круговым движением руки отводятся назад - вниз, поднимаются в стороны и начинают опускаться. Выдох. (На круге назад руки пассивно согнуты в локтях, предплечья свисают). Остановок между кругами не делается - они образуют одно связанное движение по восьмерке.

Такты 9-16. На нечетных тактах обе руки параллельным круговым движением переводятся вправо-вверх и обратно, заканчивая круг выкизу перед корпусом. На четных тактах - не останавливаясь - такой же круг исполняется влево, рисуя в воздухе горизонтально расположенную восьмерку.

АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЯ: "Восьмерки" на музыку Шуберта ритмически, динамически и технически сложное движение - полноценный целостный музыкально-двигательный процесс. В нем непрерывно участвует все тело, используются все основные средства музыкально-двигательной выразительности, но в разных соотношениях. Пружинное движение в ногах "подкидывая" корпус делает его легче, подвижнее; полное отсутствие зажимов в корпусе рождает его свободу в движениях во все стороны и способствует взлетам рук. То быстрые, то замедленные вдохи и выдохи делают движения верхней части корпуса и рук легкими, невесомыми... Внешний рисунок движения зависит от траек-

тории, по которой двигаются руки и особенно кисти (все время "отстающие" от движения всей руки); но по существу "восьмерка" рождается в круговом движении плечевого сустава, а не в руках.

ДВИЖЕНИЕ НА 1-8 ТАКТАХ.

На тактах 1,3,5,7 круговое движение вперед начинается легким замахом; толчком нижней части корпуса выпрямляет тело и выбрасывает руки вперед-вверх. Но энергии толчка быстро иссякает и круг продолжается плавным активным и постепенно замедляющимся движением плеча и всей руки. К концу такта руки опускаются как бы задерживаются в воздухе, не заканчивая круга. Все движение естественно сопровождается глубоким, сначала быстрым, затем замедляющимся выдохом.

Сразу, на "раз" четного такта - быстрый толчок нижней части корпуса назад и падение верхней части его вперед вызывает "бросок" рук назад. Движение больше носит характер "раскачиванья" рук, чем маха (см. упражнение I этапа А/З № 10). Чтобы руки могли описать круг назад - т.е. подняться вверх и в сторону - их сразу подхватывает активное плавное движение плечом; предплечье свисает. В связи с строением руки круг назад всегда меньше и затрудненней, чем вперед, он не имеет того характера свободного широкого взлета, как вперед. Движение сопровождается выдохом.

В общем процессе 1-8 тактов оба круга всегда остаются незавершенными - "замах" вперед и "мах" назад как бы "ломает" движение рук вниз, прерывает его плавность, но в то же время - связывает оба круга в одно целое.

На тактах 5-16 движения делаются проще, здесь нет (как в тактах 1-8) сильных и слабых - оба такта одинаковы по динамике. Это по существу круговые махи вправо и влево усиленные

и измененные мягкими "падениями" верхней части корпуса в ту же сторону. Круговые махи рук равномерные (метричные), в них нет таких ярких ускорений и замедлений. Руки и корпус как бы плавно "скатываются с горки" то в одну, то в другую сторону.

ОПИСАНИЕ 2-ой формы УПРАЖНЕНИЯ. Движения на 1-3 тактах остаются те же, но на нечетных тактах круги назад, на четных — вперед. Это вносит некоторое изменение в эмоционально-динамический характер музыкально-двигательного образа: движение назад на сильные такты требует больше физической энергии на меньшем по размаху движении. Круг вперед делается после этого более непринужденными, свободными, но менее широкими и высокими.

Эту форму рекомендуется осваивать, когда первая — основная форма — хорошо понята.

ТРЕТЬЯ ФОРМА — "восьмерки на вальсовом беге". Плавность вальсового бега передается всему движению — толчковость движений уменьшается, превращается в мягкое "качанье" корпуса то вперед, то назад, вправо-влево. Это требует полного овладения и вальсовым бегом и "восьмерками".

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ. Самые главные ошибки происходят от непонимания роли плечевого кругового движения во всем процессе; отсюда происходит выпрямление рук в локтях при круге назад. Чтобы этого избежать, надо предварительно проработать специальное вспомогательное упражнение (на музыку Брянского "Воли").

Второе затруднение — неумение занимающихся представить себе траектории движения рук по восьмерке. Для этого рекомендуется встав на колени "рисовать" восьмерку пальцем на полу, потом в воздухе (без музыки и в ровном неторопливом темпе). Это поможет избежать угловатости (сломов направления) в движении по восьмерке,

достичь одной слитной непрерывной линии движения.

"Восьмерки" -- одна из "ключевых" примерных образов; осваивая его, занимающийся поднимается на новую ступеньку в овладении целостным музыкально-двигательным процессом. Этому содействует прежде всего какая-то особенная слитность, эмоциональная целостность музыки Шуберта, четкость музыкального образа -- ясного, простого, неприкотливого и глубоко искреннего образа человеческой радости.

ПРИМЕЧАНИЕ: дата упражнения 1918 г.

x x
x

ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ К № 8

Музыка: Брианский. "Воля".

ОПИСАНИЕ: На затакте -- круговым движением отвести плечо правой руки вверх и назад (предплечье расслаблено свисает, рука в локте пассивно сгибается).

На "раз" 1 т. Плечо правой руки "сбрасывается" назад.

На затакте 2 т. Плечо правой руки также переводится вверх и вперед.

На "раз" 2 т. Плечо правой руки "сбрасывается" вперед. И т.д.

Это упражнение следует делать и попеременно, то правой, то левой рукой, а также сразу обеими руками.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ. Упражнение помогает, выработать правильный прием исполнения "восьмерок", особенно при движении назад (когда рука легко выпрямляется в локте и подменяет круговое движение -- прямым).

x x
x

II ЭТАП Б/а № 9

ВАЛЬСОВЫЙ БЕГ

Музыка: Шуберт, ор.33 № II.

ОПИСАНИЕ: I ч. музыки. Плавный бег или "полубег" мягкими легкими шагами без большого отрыва от пола. Руки слегка приподняты в стороны.

II ч. музыки. Вальсовый бег по кругу с небольшим мягким сгибанием корпуса из стороны в сторону на "раз" каждого такта (при шаге с правой ноги -- вправо, с левой -- влево).

Первый шаг каждого такта несколько удлиненный, колено сначала мягко сгибается, тяжесть тела принимается на подушечку и плавно переносится до кончиков пальцев (не поднимаясь на них, а лишь "перекатываюсь"); колено постепенно выпрямляется, усиливая движение вперед. Второй и третий шаги такта как бы поддерживают плавно движущееся вперед тело. Корпус и руки движутся без толчков и задержек, словно на мягкой равномерной волне, которая их несет. Вертикальное колебание минимальное, движение "стелется" над полом. На I и II частях вдох медленный, на "два-три" каждого такта; выдох на "раз".

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ. Вальсовый бег -- одно из весьма сложных движений. Так как он требует полной целостности, поэтому нельзя при освоении его выключать корпус и руки -- их движение помогает почувствовать волнообразное плавное движение бега.

Рекомендуется давать его после ^{вальсового шага} (или одновременно с ним)

(II этап В/в № 64).

АНАЛИЗ ОБРАЗА И ДВИЖЕНИЯ. Музыкально-двигательный образ резкий в I и 2 частях.

I часть. Состояние приятного спокойствия, беспечности, отдыха, отсутствия излишней возбужденности. В беге нет устремлен-

ности, акцентов, еле-еле ощущается мягкое припадание на сильной доле такта, а то и совсем ровное, скользящее, мягкое движение — "кошачьими лапками".

На 2-ой части появляется несколько большая эмоциональная увлеченность, или, вернее, непроизвольная увлеченность вперед, с начала и до конца музыки. На "раз" каждого такта принимающая нога мягко подгибается, продолжая плавно передвигать корпус вперед; два следующие шага только подхватывают тело в его скольжении вперед. Вертикальное колебание минимальное. Максимальная слитность шагов, "незаметность" их; ритмически первый шаг как бы слегка затягивается. Корпус мягко склоняется в сторону ноги, начинающей такт. Руки раскрыты и покачиваются вместе с корпусом — как "на волнах". Это основной образ. Все движение целостное, единое и подчинено непрерывному ровному перемещению корпуса вперед.

Движение II части рождается от музыкальной "волны"; на первом такте в связи с заносом мелодии вверх на "соль" и с еще с тем, что это "соль" на второй восьмой: все это увлекает двигающегося вперед. Важно отметить, что в I ч. двухтакты, а во II — одноктакты, очень активные — это дает качанье, отдельные волны (ср. этюд В/З № 63, муз. Бетховена-Менцлер — средняя часть — там наоборот!).

х х

х

II ЭТАП Б/а № 10.

"ОСТРЫЙ" ШАГ И БЕГ

Музыка: Мендельсон. Песня без слов op. 102 № 5, отр.

ОПИСАНИЕ: Такты I-2. (Темп сильно замедленный) "Острый" шаг на месте. Затактом тяжесть тела переносится на правую ногу.

На "раз" правая нога быстрым резким движением встает на пальцы и "перекладывает" тяжесть тела на левую ногу. Правая ступ-

на при этом резко выпрямляется в подъеме и ставится вертикально на конец большого пальца. После короткой паузы, на "раз-я" то же исполняет левая нога. И т.д.

Корпус и все тело держится прямо; подчеркивается вертикальность движения. (Не "переваливаться" с ноги на ногу, не качаться в стороны!). Колено принимающей ноги не подгибается.

Такты 3-8 (Темп несколько быстрее) "Острый" шаг вперед.

Пружинное движение в ступне усиливается, на мгновение тело не опирается о пол, хотя ступни полностью от него не отделяются; (т.е. в движении появляется бесспорная фаза). Нога, принимающая тяжесть, продвигается вперед (на пол-ступню), так, чтобы носок другой ноги оказался у середины ее ступни. В колене принимающей ноги появляется пружина. Колено свободной ноги вперед не выносится. Ноги держатся вместе и находятся под корпусом, который все время сильно выдвинут вперед. Грудь и руки приподняты, неподвижны, кисти слегка отведены и аккомпанируют легкими пружинными движениями.

Такты 9-18, первый раз. Продолжение ускорения музыки и движения до нормального темпа - "Острый" бег.

Переброс тяжести тела происходит маленьким острым прыжком вперед с ноги на ногу; обе ноги, продвигаясь вперед, опускаются на пол рядом, в том же положении - одна на всей ступне, другая касаясь пола концом большого пальца у ее середины. Прыжок исполняется главным образом движением ступни. Руки на каждом шаге поочередно приподнимаются вперед-назад, с четким движением кистей. Голова и грудь подняты, корпус прямой.

- Такты 9-18, повторение с заключительными тактами нормальный (быстрый) темп. С тт. 13 и до конца начинается замедление музыки и движения до "острого" шага вперед.

Разучивается все три движения последовательно; после освое-

ния — подряд. Необходимо добиваться постепенного увеличения острого вертикального движения (у двигающегося должно быть ощущение острья, прикрепленного к его голове). Следить, чтобы и на беге ноги все время были вместе (и в ползате и на полу), чтобы все тело было вытянуто вверх и ноги почти не выносились вперед за пределы корпуса.

АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЙ. Острый шаг на месте и вперед в медленном темпе состоит из обособленных мгновенных волевых усилий, задача которых максимальный "подброс" тела вверх, без последующего движения вниз при приземлении на другую ногу. В нем нет задачи продвижения вперед, а только задача вверх. Продвижение происходит только потому, что резкий перекал на ступне вызывает небольшое перемещение центра тяжести тела, нарушает равновесие и рождает шаг. Шаги разделены паузами, в движении почти отсутствует пружина.

С ускорением темпа пружинность усиливается и появляется связь между шагами. В быстром темпе — на беге — основное движение ступней остается то же, их напряженность, резкость и четкость не снижается, также не уменьшается вертикальное колебание; но движение делается в основе пружинным и связным. Пауза между шагами превращается в прыжок вверх с ноги на ногу.

Во всех видах острого шага и бега отсутствует плавность и маховое движение. Шаг и бег строятся только на волевых мгновенных напряжениях и пружинности.

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ. Интересно сравнить медленный острый шаг на месте и продвижении с "переминанием и замедленным пружинным шагом (см. I этап А/2 № II и II этап Б/а № 3, муз. Шуберта

Переминание и медленный пружинный шаг представляют как бы "практическим анализом" механики пружинного шага, как средства

передвижения человека (его целенаправленности, связности, экономичности и т.д.); это единый неделимый процесс, задача которого продвижение человека вперед.

Острый шаг построен на совершенно иных основах; вертикальное движение все время тормозит продвижение вперед; задача этого продвижения не имеет.

Понятно, что это связано с особенностями музыки Мендельсона — характером мелодии; стaccицированностью, и, особенно, с синхронными непрерывно "толкающими вверх" и т.п. Легкость и невесомость музыке придает и аккомпанемент в среднем регистре — она слышится выше, чем звучит на самом деле. Все это отражается в движении.

Двигательный образ острого шага и бега очень бодрый, подтянутый, решительный; он полон готовности к действию, настойчивый и может быть даже задорный. В быстром беге преобладает легкость ("наконец достигнутая в медленном темпе!"), непринужденность, рожденная этим радость.

Таким образом образ здесь целиком эмоционально-моторный — это выражающее движение выявляющее внутреннее состояние двигающегося.

Музыкально-двигательный образ на музыку Шуберта — художественно преобразованным музыкальнoй образ ходьбы и бега, как "основного" средства целенаправленного передвижения человека в пространстве.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОЯСНЕНИЕ: до освоения острого шага и бега полезно проработать следующие подготовительные упражнения без музыки: 1) выпрямление стопы быстрым резким движением выпрямив ногу в лодыжке (до предела) поставить ее на конец большого пальца. Также вернуться в исходное положение.

2) Разучить без музыки движения 1-2 тактов, тщательно и точно выполняя их, с полной мышечной нагрузкой.

II ЭТАП Б/а № II

ПОДПРЫГИВАНИЕ С БРОСКАМИ НОГ В ЧЕТЫРЕХ НАПРАВЛЕНИЯХ

Музыка Французская народная мелодия "Возвращаясь из Свернии".

ОПИСАНИЕ: Такты 1-8. На каждом такте: на "раз" подпрыгнуть на двух ногах; на "два" -- подпрыгнуть на одной ноге (то на левой, то на правой), сильно отбрасывая другую ногу в сторону. На 7 такте, на "раз" и на "два" -- прыжки с ноги на ногу, отбрасывая другую ногу в сторону. На "раз" 8 такта остановка прыжком на обе ноги.

Дыхание: на "раз" выдох, на "два" -- вдох. Обе руки свободными широкими махами в сторону сопровождают броски ног. Голова поворачивается в сторону движения рук.

Такты 1-8, второй раз. Те же движения, но броски ногой делаются вперед и сопровождаются махами рук одной вперед, другой назад.

Такты 9-16. Те же движения, но броски ног и махи рук делаются косо-вперед. Остановка на 16 такте отменяется.

Такты 17-24. На тактах 17-18 -- те же движения, но нога отбрасывается назад; махи -- броски рук на "раз" вниз перед собой, на два -- в стороны.

Такты 19-20. Прыжки с ноги на ногу, отбрасывая другую ногу назад.

Такты 21-24. На каждом такте подпрыгивание на двух ногах на "раз" и броски ногой назад на "два".

Такты 25-26. Прыжки с ноги на ногу с бросками ног назад и остановка прыжком на две ноги на последнем такте.

АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЙ И ОБРАЗА. Все движения предельно широкие, размашистые. Все время сочетаются острые, очень сильные пружинные вертикальные прыжки и такие же броски ног с размахиванием совершенно свободных от напряжения рук. Корпус остается в вертикальном положении, кроме предпоследнего такта -- там он может несколько

ко наклониться вперед, чтобы резче выпрямиться на концовке.

Образ в чем-то родственен скомороху, Петрушке или Арлекину — веселый, "бесшабашный", юмористический.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ. Перед работой над основной формой этого упражнения следует повторить упр. I этапа А/З № 4 и В/Г № 13 или 14 и II этапа Б/а № 12. Необходимо добиваться, чтобы броски ногой исполнялись точно в указанном направлении, без зажимов и излишнего напряжения, но возможно выше.

После освоения основной формы предложить занимающимся детализировать движения в смысле отражения в них динамических акцентов придавших этой музыке особый забавно-прехотливый характер (например, на тактах 18, 20 и др.).

x x
 x

II ЭТАП Б/а № 12

ПОДПРЫГИВАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ С МАХАМИ ДРУГОЙ НОГОЙ

Музыка: Венгерская народная мелодия № 150.

ОПИСАНИЕ: на такте слегка поднять вперед левую ногу и правую руку; левую руку отвести назад, туловище слегка наклонить вперед. Подпрыгивать на правой ноге (по два прыжка на такт) попеременно взмахивая левой ногой то назад, то вперед. При махе левой ногой назад левая рука махом взлетает вперед-вверх, правая назад; корпус сильно выгибается назад, голова закидывается. Вдох.

При махе ногой вперед — верхняя часть корпуса падает вперед, левая рука взлетает назад, правая — вперед. Выдох.

В основе движения — сильные целостные взмахи, которые "отрывают" тело от пола. Этому содействует очень активная пружина в ногах.

Движение ноги вперед и наклон корпуса служат замахом для

следующего взмаха. Прыжки чисто вертикальные — двигающийся не должен сдвигаться с места. Второй в такте прыжок не должен быть намного слабее первого.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАМЕЧАНИЕ: перед освоением этого упражнения следует повторить ^{2-й раз} 4 раздела А/3 I этапа — "Качанье ноги".

ПРИМЕЧАНИЕ: дата упражнения 1915 г.

х х
х

II ЭТАП Б/а № 13.

ПОСКОКИ "РАВНОМЕРНЫЕ".

Музыка: Французская мелодия XVIII в.

ОПИСАНИЕ: На "раз" каждого такта делается пружинный шаг правой ногой; одновременно левая нога (согнутая в колене) и правая рука поднимаются вперед. Левая рука несколько отводится назад.

На "два" острый, но невысокий подскок на правой ноге (не сдвигаясь с места) и четкая остановка на полупальцах, сохраняя описанное положение рук и левой ноги.

На "три-четыре" те же движения исполняются с левой ноги.
И т.д.

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ И АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЯ: образ горделивый, молодецкватый, мужественный. Движение неторопливое, подчеркнуто "метричное", на основе активной пружины. Положение поднятых вперед руки и ноги четко горизонтальное, между бедром и голенью — прямой угол, ступня и кисть оформлены. Смена их происходит махом одновременно с новым шагом. Голова приподнята, корпус подтянут. Во время остановки на полупальцах (после подскока) пружинное движение прекращается, двигающийся замедляет в описанной позе.

х х
х

II ЭТАП Б/а № 14

БЕГ С ПРЫЖКАМИ

Музыка: Лядов. Русская народная мелодия "Летал голубь".

ОПИСАНИЕ: На две первых восьмых каждого такта — два легких беговых шага (разбег), на 3-ю-4-ю восьмые — полетный прыжок с одной ноги на другую. На каждом такте нога начинающая движение, меняется.

Во время прыжка вдох: грудная клетка высоко поднимается, руки поднимаются в стороны, словно несущие тело "крылья". На прыжке должен быть момент "парения в воздухе". Голова слегка закинута, поворачивается в стороны. На разбеге — выдох.

АНАЛИЗ МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО ОБРАЗА И ДВИЖЕНИЯ. Полное приволье, освобожденность от каких-либо житейских забот. Очень светло, веселое, "прохладно" (в светлозеленых и голубых тонах). По существу не бег, а разбежки к прыжкам; а прыжки не столько прыжки, как взрывчатые для полета. Сильное легкое отталкивание от земли, но не высоко, а только для освобожденности. Устремленность по горизонтали. Чувство не глубокое, но очень чистое и четкое.

Движение связано с данной обработкой — сама мелодия иначе акцентирована ...

и синкопы в правой

Поддают четверти в левой

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ: Перед исполнением этого упражнения следует повторить упражнение для рук "крылья" (II этап, А/б № 13). Не допускать, чтобы бег превращался в шаги — основным движением является легкий, устремленный бег, из которого естественно и без видимого усилия рождаются прыжки. Голова и руки во время бега успевают лишь слегка опуститься (в плечах) перед следующим "взмахом крыльев".

II ЭТАП Б/а № 15

БЕГ С СИЛЬНЫМИ ПОДСКОКАМИ

Музыка: А. Рубинштейн. Полька. Отр. Темп не быстрый, на счет "два"
- маленькое *rit*

ОПИСАНИЕ: на каждом такте: на "раз-и" -- два шага легкого, но ускоренного бега, руки помогают махами одной вперед, другой -- назад. Вдох.

На "два" -- сильный подскок на одной ноге, другая выносится вперед с согнутым коленом (бедро горизонтально), прямой корпус слегка отклоняется назад -- продвижение приостанавливается, тело повисает в воздухе: ^{руки} "кладутся на воздух" в положении одна вперед, другая назад, кисть оформлена. Вдох.

При разучивании обращать внимание, что во время подскока должно быть ощущение не остановки продвижения, а сдвига назад -- для этого отклон корпус несколько утрируется. После этого начало бега акцентируется легким броском корпуса вперед. Необходимо следить, чтобы во время подскоков не напрягались мышцы шеи и плечевого пояса (не поднимались плечи). Рекомендуется на подскоке свободно поворачивать голову в разные стороны, оглядываться и т.п.

После овладения движением оно детализируется -- на 3-4 и 11-12 тактах, ^асильн^б подскока уменьшается; зато на 5 и 13 тт. он делается еще выше и "остановка" в воздухе удлиняется.

х х
х

II ЭТАП Б/а № 16

СТРЕМИТЕЛЬНЫЕ ПОСКОКИ СО ВЗЛЕТАМИ

Музыка: Английская народная мелодия "Часы". Темп быстрый.

ОПИСАНИЕ: Такты 1-4. Двигаться вперед стремительными скользящими подскоками, постепенно сведя руки перед собой. На "раз" 2-го и

4-го тактов сделать сильный поскок вверх (с приземлением на 4-ю восьмую). Бедро свободной ноги сильно отбрасывается назад. Одновременно голова и верхняя часть корпуса резко откидываются назад, руки броском до предела раскрываются в стороны-назад, грудь выносятся вперед.

Отбрасывание бедра и рук делается махом, нога свободно взлетает назад с ненапряженным коленом. Движение исполняется точно назад (а не косо назад). Отбрасывание бедра сопровождается вдохом, поскоки выдохом.

Такты 5-8. На начале 5 такта акцентированный рывок вперед еще больше усиливает стремительность ("безудержность") поскоков. На "раз" 8 такта делается сильный поскок вверх, после которого все движение заканчивается остановкой прыжком на обе ноги (на третью "восьмую" такта).

На затакте 5-го такта - быстрый выдох; на тактах 5-6 постепенный вдох; т. 7-выдох; т. 8 - быстрый вдох и выдох.

АНАЛИЗ МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО ОБРАЗА. Образ предельной увлеченности, полной отдачи какому-то легкому, неглубокому, но радостному чувству, устремленность куда-то до "потери себя" в рывке. Несущиеся скользящие поскоки на концах фраз выливаются в сильные взлеты с отбрасыванием свободной ноги, обеих рук и головы назад до предела.

Движение заключительной фразы (тт. 5-8) не воспринимается как нисходящее - это как когда бежишь с горки, спуск только еще увеличивает устремленность (в данном случае к все время звучащей тонике). Создается ощущение безграничности или неограниченности в пространстве - все вылетскивается неизвестно куда вдаль (ср. с Шуманом "Песня жнецов" - там каждая фраза ограничена, кончается

остановкой, — совсем другой эмоциональный образ) — пока не исчерпывается до конца.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ. Упражнение требует большого владения своим телом, полной свободы мышц, отсутствия зажимов особенно в движениях плечей и бедра.

Ввиду нагрузочности, лучше исполнять по-очереди или подгруппами.

х х

х

II ЭТАП Б/а № 17

РАВНОМЕРНЫЕ ПОСКОКИ И "ПЕРЕПРЫЖКИ"

Музыка: Шуман. Скерцино из "Венского карнавала". Отр.

ОПИСАНИЕ: Такты 1-2. Сильный круговой мах обеими руками вперед-вверх-назад, заканчивающийся на "раз" второго такта в положении "руки вперед". На 1 такт — вдох, на 2 такт — выдох.

ОДНОВРЕМЕННО: на "раз" 1-го такта — острый вертикальный поскок на правой ноге; левая нога, согнутая в колене, махом поднимается вперед (как бы "перешагивая через препятствие") и опускается на пол на последней "восьмой" такта; на мгновение она принимает на себя тяжесть тела.

Правая нога, как бы запаздывая за движением левой, (на третью "восьмую" такта) так же махом поднимается вперед и на "раз" 2-го такта приземляется рядом с левой, освобождая ее. Левая нога сразу поднимается вперед с согнутым коленом.

На "два" второго такта — легкий поскок и остановка на полупальцах правой ноги; руки с акцентом кладутся в положение вперед, ладонями вниз. Поза выдерживается до конца такта.

Такты 3-4. Те же движения исполняются с другой ноги. Круговой мах руками начинается назад-вверх и заканчивается вперед.

Такты 5-8 - те же движения.

Такты 9-16. На тактах 9, 10, 11 и 13, 14, 15 неторопливые -
 равномерные поскоки (см. упр. Б/а № 9); руками небольшие ^{но} энергич-
 ные, махи ^{то} в стороны, то скрещивая их перед грудью. Корпус пря-
 мой, поднятая вперед нога оформлена.

На тактах 12 и 16 поворот кругом прыжком вверх с одной ноги
 на две и с небольшими круговыми махами рук в стороны. После пово-
 рота - поскоки в обратном направлении.

АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЯ: "перепрыжка" сходна с детскими прыжками с
 прыгалкой, но требует значительной энергии, силы ног и хорошей
 координации движений. Правильное ее выполнение в большой мере ^{зависит} от
 силы маховых движений рук и ног, дыхательности и целостности все-
 го двигательного процесса. Без этого оно будет тяжелым, нарочитым
 и потеряет тот характер свободы, веселья и безопасности, которыми
 полна эта музыка.

х х
 х

II ЭТАП Б/а № 18

ПРУЖИНОЕ ВСТАВАНИЕ НА ВЫСОКИЕ ПОЛУПАЛЬЦЫ И ПОДПРЫГИВАНИЕ С ПОВОРОТОМ

Музыка: Польская народная мелодия "На заре".

ОПИСАНИЕ: исходное расположение (не обязательное). В широком кру-
 гу, лицами к центру.

Такты 1-2. Подбежать четырьмя пружинными шагами к центру
 круга; на "два" второго такта, соединив ноги, пружинно подняться
 на высокие полупальцы, подбочениться. Бег мазурочный, с акцентом
 на "раз" первого такта. Вдох.

Такты 3-4. Отбежать на свои места, на "раз" четвертого такта
 встать, ноги вместе. Выдох.

Во время бега вперед руки постепенно поднимаются вперед,

ладонями вверх, затем на "два" 2 т. быстро кладутся на пояс. При беге назад руки плавно отводятся вниз и назад, на остановке четко выпрямляются и опускаются вниз слегка отогнутыми кистями. Голова на концах музыкальных фраз высоко поднята, вся осанка подчеркнута приподнятая.

Такты 5-8. Повторение тех же движений.

Такты 9-12. Подпрыгивание: на "раз" каждого такта подпрыгнуть на двух ногах остро вверх, одновременно поворачиваясь направо на $1/4$ круга, на "три" приземлиться на высокие полупальцы. Руки слегка отведены в стороны, кисти отогнуты, голова высоко, корпус прямой; во время прыжков голеностопный сустав выпрямлен, вся нога вытянута. В результате четырех прыжков оказаться точно лицом в круг (в исходном положении).

Такты 13-14. Прыжок с поворотом влево вокруг своей оси: подпрыгнув на "раз" 13 т., повернуться в полете; на "три", слегка приземлившись, сразу оттолкнуться и, продолжить поворот, чтобы на "раз" 14 т. оказаться снова лицом в круг. Руки взмахом помогают повороту.

Такты 9-14. повторяются. Движения исполняются в обратном направлении - тт. 9-12 влево, тт. 13-14 - вправо.

МУЗЫКАЛЬНО-ДИДАКТИЧЕСКИЙ ОБРАЗ: мазурочный характер музыки выявляется в движении несколько повышенным общим мышечным тонусом, горделивой осанкой, подтянутостью корпуса вверх, приподнятой головой, кисти рук и ступни - оформлены. Все движения и положения должны выполняться подчеркнuto четко, не теряя при этом напевной слитности, легкости и целостности.

х х

х

II ЭТАП Б/а № 19

ВАЛЬСОВЫЙ БЕГ С ПОВОРОТАМИ КОРПУСА

("с оглядками")

Музыка: А.Лядов. Маленький вальс, ч. I.

ОПИСАНИЕ: исходное положение. Танцующие стоят по широкому кругу лицом вправо (влево).

Такты 1-4 (первая фраза). Танцующие ^{на} плавном неторопливом вальсовом беге делают медленный поворот корпуса вправо, как бы оглядываясь. Руки, следуя за корпусом, переносятся вправо, ладонями вверх, с "приглашающим" движением на 3-4 тактах.

Такты 5-8 (вторая фраза) такое же движение влево. Эти же движения повторяются до 24 такта.

Такты 25-26 и 27-28 (двухтактовые фразы) - повороты корпуса и движения рук ускоряются, амплитуда несколько уменьшается, движение активнее.

Такты 29-30 (однотакты) - быстрые полуобороты корпуса и головы вправо и влево, движение рук остается только в предплечьях и кистях.

Такты 31-32 (замедляя) корпус медленно поворачивается вперед, руки опускаются - остановка. Выдох.

Начало каждого поворота - вдох, конец - выдох.

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ имеет характер ласкового, доверчивого, может быть шуточного общения, не очень серьезного, но настойчивого "разговора": сначала совсем безмятежного, затем более взволнованного, а в конце несколько разочарованного, так как партнер явно не отвечает на обращения к нему вопросы или предложения... В движениях это выражается повторными "обращениями" каждого двигающегося к бегущим за ним товарищам, приглашениями догнать его, присоединиться к нему, на которые он так и не получа-

ет ответа.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАМЕЧАНИЯ. Главная трудность — это непрерывность и текучесть движений корпуса и рук: "волнистость" вальсового бега не должна нарушать напевности их движений. Надо обратить внимание на слитность в этой музыке всех музыкальных фраз, отсутствии разделительных пауз.

х х
х

II ЭТАП Б/а № 120

ПРЫЖКИ С НОГИ НА НОГУ С ПОВОРОТОМ В ПОЛЕТЕ

("Танцевальные")

Музыка: Шуберт. Танцы ор. 9а № I

ОПИСАНИЕ: Такты I-8.

Такты I-2. На затакте подготовительное движение — легкий свободный взмах рук в стороны — вперед одновременно с активным пружинным "толчком" вверх на полупальцы левой ноги; правая слегка отводится вправо.

На такты I-2 — легкий двойной прыжок вправо поворачиваясь во время полета на 360° : на "раз" I такта правая нога пружинно отталкивается от пола, одновременно с вращательным толчком корпуса и взмахом рук вверх, которые поворачивают тело на 180° (приблизительно). На "три" происходит краткое приземление на левую ногу и дополнительный толчок ею, необходимый для продолжения полета и вращения. На "раз-два" 2 т. — приземление на правую ногу, которая при этом мягко подгибается. Лицом в первоначальном направлении. Руки опускаются и все тело как бы продолжает плавное продвижение вправо.

Все описанное движение (от затакта до приземления на "раз" 2 т.) — сопровождается вдохом; Выдох медленный происходит на

"раз-два" 2 т.

Такты 3-4. Те же движения исполняются влево, с левой ноги.

Такты 5-8. Направление движения меняется - на т. 5-6 вперед, на т. 7-8 назад. На такты 5-6 - плавный бросок вперед тремя легкими шажками в ритме вальса (правой и левой ногой на "раз" и на "три" 5-го и правой ногой на "раз" 6-го), корпус и руки протягиваются вперед, ладонями вверх ("призывно"). Вдох.

На такты 7-8 - такие же, но спокойные шаги назад, руки переводятся в стороны. Выдох.

ПОВТОРЕНИЕ 1-8 тактов - те же движения.

Такты 9-16 - и повторение их.

На такты 9-12, / исполняются движения 1-4 тактов, но значительно сильнее, полетнее; прыжок выше и дальше, взмах рук активнее

Такты 13-16 - как т. 5-8.

АНАЛИЗ МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО ОБРАЗА. Жизнеутверждающий образ легкой, "порхающей радости", избытка ее. Эта радость то глубоко личностная, самодовлеющая, то приобретает какую-то целенаправленность (см. такты 5-8 и 15-16). Чтобы помочь двигающимся почувствовать и выразить это в движениях рекомендуется, разделив их на пары, построить двумя шеренгами, друг против друга - так, чтобы на тактах 5-8 и 15-16 они встречались и возникало общение. Это сразу эмоционально конкретизирует и осмысливает весь музыкально-двигательный образ.

АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЯ. Все движение в основе своей здесь "толчковое" - пружинное и маховое. Но структура и кантилена Шубертовской мелодии требуют от движения полноценной дыхательности. Эта дыхательность как бы перекрывает толчковость; движения кажутся плавными, легкими, слитными. Этому содействуют в частности, протяженность вдохов, продленность маховых движений рук и краткость

приземлений во время прыжка, общая приподнятость тонуса.

МЕТОДИЧЕСКОЕ УКАЗАНИЕ — до работы над этим музыкально-двигательным образом рекомендуется освоить предлагаемое вспомогательное упражнение к № 20.

ПРЫЖКИ С ПОВОРОТОМ В ВОЗДУХЕ

Музыка: И. Гайди. Отрывок (сб. Дампа № 74).

ОПИСАНИЕ: Исходное расположение. У правой длинной стены, левым плечом в ней.

Такт 1. На "раз" (из затакта) небольшой легкой прыжок вправо на правую ногу.

На "два" такой же прыжок в том же направлении на левую ногу, поворачиваясь во время полета на 180° .

На "три" прыжок в том же направлении на правую ногу, снова поворачиваясь лицом в первоначальном направлении.

На "и-четыре" — два легкие притопа на месте левой и правой ногой.

Такт 2 — те же движения в обратном направлении, начиная прыжком влево на левую ногу.

Такт 3 — повторение движений 1 такта.

Такт 4 — повторение движений 2 такта, но вместо притопов (на счет "три"), приземляясь на левую ногу, мягко присесть на ней, вынося правую влево-вперед с слегка согнутым коленом, корпус отклоняется вправо (тело с прыжка как бы "соскальзывает" в это положение). Руки все время слегка подняты в стороны и "положены на воздух", ^{но} могая держать равновесие; они сопровождают прыжки пружинистыми движениями в плечах. Быстрый вдох берется на затакте каждого такта и затем продолжается на счет "раз-два". На "три-четыре" происходит выдох.

Движение непрерывное, без остановок между прыжками; это как бы кружение на пружинном беге. На концах музыкальных фраз (два прыжка) сохранять четкое фронтальное положение.

Разучивать попеременно, меняя исходное расположение (то одним, то другим плечом к стене).

После этого вспомогательного упражнения переходить к "прыжкам с поворотом" Шуберта (Б/а № 20 и В/а № 27 и 28 муз. Даргомыжского и Моцарта).

x x
x

II ЭТАП Б/а № 21

ПРЫЖОК НА МЕСТЕ НА ДВУХ НОГАХ, С ПОВОРОТОМ КРУГОМ
("вертушка взмахом")

Музыка: Шуберт. Танец, ор. 33 № 4

ОПИСАНИЕ: Такты 1-2, с затактом: вертикальным прыжком на двух ногах повернуться на 360°.

На затакте колени слегка подгибаются; на "раз" I т. ноги сильным толчком отрываются от пола, корпус держится вертикально. Одновременно сильный вращательный взмах заставляет тело круто ("винтом") повернуться вправо - кругом; руки взлетают вправо-вверх. Окончательное приземление происходит на "раз" 2 т., когда тело завершает полный поворот вокруг своей оси; до того, на "три" I такта, ноги пружинно касаются пола, помогая этим вторым толчком продолжить прыжок и поворот.

Во время всего прыжка взлетевшие вверх руки "парашютом" поддерживают тело в воздухе; при приземлении "обвиваются" вокруг корпуса.

На затакте - выдох; на "раз" I т. - глубокий полный вдох, с задержкой на все время прыжка. На приземлении (на "раз" 2 т.) выдох, который продолжается до конца такта.

Такты 3-4. Такой же прыжок с поворотом влево.

Такты 5-8 с затактом. Свободные, постепенно ослабевающие взмах и корпуса и рук вправо-влево, с пружинным покачиванием на коленях в ритме вальса. На 8 т. корпус и руки возвращаются в исходное положение. Дыхание равномерное - такт вдох, такт - выдох.

Такты 9-10-11. Прыжок с поворотом на полтора оборота ($360^{\circ} + 180^{\circ}$). На затакте и 9 такте - такой же, но более энергичный выпетовой взмах и прыжок, поворачиваясь направо, с дополнительным пружинным приземлением и толчком на счет "3".

На "раз" 10 т - второе дополнительное приземление с более энергичным толчком, чтобы продолжить и закончить весь поворот и приземлиться на "раз" 11 такта, спиной к первоначальному исходному положению.

На "два" 11 т. сразу после приземления, сильным взмахом и толчком корпуса и рук влево начинается прыжок с поворотом на 360° в обратном направлении; он заканчивается на "раз" 12 т. (также спуском к первоначальному положению). Для этого на последней четверти 11 такта делается дополнительное приземление.

Такты 13-16. Постепенно ослабевающие махи руками вправо-влево с вальсовым качаньем.

На повторение 9-16 тактов - повторение тех же движений. На конце движения возвращается в первоначальное исходное положение всего упражнения.

АНАЛИЗ ОБРАЗА И ДВИЖЕНИЙ. В музыке излюбленный Шубертов^{ский} прием превращения простенькой, примитивной танцевальной мелодии в фейерверк эмоционально-динамических всплесков, бросков, вскриков. Сопоставляются моменты то ли задорно-восторженные, то ли вызывающе-безудержные с спокойными их разрешениями, полной уравновешенностью.

В первой части кульминация в первых тактах, потом идет повторяющееся постепенное уменьшение активности. Во второй — эта схема вдруг изменяется — кульминация распространяется на три такта, взвиваясь до предела на II такте — бросок вверх поднимается вдруг на целую октаву... Тут появляется какой-то азарт, ("погоди же ты! еще не так могу"...), и вдруг сразу опять благополучное "добродушное" покачиванье.

Интересно, что, если просто снять эти стремительные затакты, в мелодии остается одно покачиванье, мирное танцевание. Однако, если сравнить эту мелодию с другой, очень сходной с ней (ор. 9а № 6 упр. Б/а № 29), то оказывается что и в том уже ^{уже} заложено в этом спокойствии какие-то неожиданные динамические толчки, дающие взлеты и повороты!

Весь двигательный процесс целиком "толчковый пружинно-маховой; успех зависит от стремительной энергии толчков, использования этой энергии, от дыхательности и целостности всего движения (а не от механической силы напряжения мышц ног при вращении). При всей силе и энергии движения легкие, свободные, без видимого напряжения — "играючи".

x x
x

II ЭТАП Б/а № 22.

КРУГОВОЙ МАХ НОГОЙ С ПОВОРОТОМ ВОКРУГ СЕБЯ

"Замах бедра"

Музыка: Ф. Шуберт, Танец, соч. 33 № 16 (без повторения частей).

ОПИСАНИЕ: Такты 1-2. На I т (с затактом) левая нога быстрым круговым махом поднимается назад — в сторону и опускается вперед, вызывая своим движением крутой поворот вправо кругом на правой ноге на 180°. Левая рука помогает движению таким же параллельным

ноге круговым махом. Во время маха левой ногой правая нога пружинно встает на полупальцы, но от пола не отрывается. Грудь поднимается высоко, спина слегка выгибается назад. Вдох. На "раз" 2 такта левая нога ставится несколько впереди правой, на "два" и "три" делается переступание на правую и снова левую ногу, ставя их вместе. Выдох.

Такты 3-4. Такой же поворот, но влево, делая замах правой ногой и рукой.

Такты 5-6. На 5 т. повторяется замах левой ногой и поворот на правой ноге; но на 6 т. поворот продолжается в том же направлении прыжком с левой на обе ноги вместе (т.е. весь поворот на 5-6 тт. = 360°). До конца такта остановка на полупальцах, задержав дыхание.

Такты 7-8. На "раз-два" резкий поворот влево (на 360°) прыжком с правой ноги на левую; на "три" левая нога пружинным толчком продолжает поворот. На "раз" 8 такта остановка в исходном положении.

Такты 9-16. Повторение движений 1-8 тт. но на 13-14 тт. остановка на двух ногах (как на 6 т.) не делается, а повторяется движение 9-10 тт.

Во время всех замахов и поворотов не сдвигаться с места. Для этого во время замаха ногой и поворота все время сохранить строго вертикальное положение. Замахи рукой помогают сохранять равновесие.

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ. Какие-то взрывы жизненной энергии, сил, восторга, которые все возрастает до кульминации на 13-14 тактах. Очень "вакхическое" стихийное переживание, все больше и больше "закруживающее", неудержимое. Никаких целей в этих кружениях, никаких направлений — двигающийся во власти каких-то "вихрей".

АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЙ. Чистое маховое движение на сильной пружине ног: толчки нижней части корпуса и полет ног рождает вращательное движение, которое закруживает все тело. Оно бы свалилось с ног, если бы не подтянутость верхней части корпуса во время поворота, которая поддерживает его в вертикальном положении и не вдох с задержкой рук вверх ("парашютом"). Содействует вертикальному "устою" и пружина в опорной ноге, и дыхание. Образуется в теле как бы внутренний вертикальный "стержень", вокруг которого оно вращается.

После замаха (и толчка корпуса) нога продолжает движение, но с постепенным увеличением плавной регулировки движения до нижнего положения в пространстве (при приземлении).

х х

х

II ЭТАП Б/а № 23.

РАВНОМЕРНЫЕ ПОЛУПОСКОКИ С ОТВЕДЕНИЕМ БЕДРА НАЗАД

Музыка: Д. Верди. Отрывок из оперы "Риголетто".

ОПИСАНИЕ: Такты 1-8. На "три-четыре" каждого такта - замедленный плавный шаг вперед то правой, то левой ногой; свободная нога плавно отводится бедром назад-вверх. Колено ее выпрямлено, но не втянуто, ступня оформлена. На последнюю шестнадцатую такта и на "раз" следующего - пружинное движение вверх на опорной ноге. Руки подняты в стороны-вверх, ладонью вперед. Во время полупоскока на опорной ноге голова плавно отводится назад. Корпус выгнут; отведенная назад нога, корпус и голова образуют одну плавную полукруглую линию. Шаг и отведение ноги назад сопровождается вдохом пружинное движение - выдохом.

Такты 9-10. Скользящие поскоки исполняется вдвое скорее - шаг делается на каждую третью и первую четверти, поскок на послед-

ную шестнадцатую перед ними. Свободная нога задерживается позади и переносится вперед непосредственно перед шагом. Руки постепенно переводятся назад.

На II-12 тт. — отход назад легкими подскоками в том же ритме; но корпус и голова несколько склоняются вперед, руки переводятся вперед.

На 13-14 и 15-16 тт. — повторяются эти же движения. В конце остановка на двух ногах, руки опускаются.

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ — спокойное приятное время-
провождение, плавный танец. Однако его плавность и напевность прерывается легкими пружинными толчками, выявляющими скрытые в музыке и движении оживление и легкую беспечность. На тт. 9-16 они делаются ведущими.

х х

х

II ЭТАП Б/а № 24

ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ (С ПЕРЕСТУПАНИЕМ С НОГИ НА НОГУ)

Музыка: Ф. Шуберт. Вальс, соч. 50 в, № 13.

ОПИСАНИЕ: Такт 1-2. На затакте I-го такта — вдох, тяжесть тела переносится на левую ногу.

На "раз" 1 т. правая нога делает небольшой шаг вперед, освободившаяся левая нога сразу начинает плавно подниматься назад и влево и широким круговым движением переносится вперед.

На "раз" 2 т. левая нога опускается на пол непосредственно впереди правой и несколько справа от нее и мягко принимает на себя тяжесть тела — колено ее подгибается.

На "два" и "три" 2 т. тяжесть тела снова (дважды) переносится — сначала на оставшуюся позади правую ногу, затем на левую (т.е. происходит "переступанье" с ноги на ногу, не меняя распо-

ложение ног).

Одновременно на "три" (т.е. на затакте к следующему (3-му) такту) правая освободившаяся от тяжести тела правая нога начинает новое круговое движение, которое занимает весь третий такт и опустится на пол впереди опорной левой ноги.

Таким образом в течение каждых четырех тактов ноги движутся по двум соединенным кругам, образующим горизонтальную восьмерку. Аккомпанируя им движутся и руки: плавным круговым движением они переносятся влево и вперед и опускаясь вправо одновременно с приземлением левой ноги (на "раз" четных тактов); на "два-три" четных тактов (во время переступания на другую ногу) кисти рук чуть-чуть приподнимаются; затем движение по восьмерке начинается в другую сторону.

Все тело плавно отклоняется то в одну, то в другую сторону: во время отведения левой ноги назад тело склоняется вправо; затем, когда нога переносится в сторону и вперед, выпрямляется и отклоняется влево.

Медленный вдох сопутствует круговому движению (нечетным тактам с затактом); выдох - переступанию (четным тактам).

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ передает состояние глубокого душевного спокойствия, внутренней эстетической организованности и упорядоченности, светлое восприятие жизни. Движется и "движется" равномерно, неторопливо, целостно; волны большей и меньшей приподнятости следуют одна за другой в едином гармоничном ритме...

АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЯ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОЯСНЕНИЕ. Весь двигательный процесс - неделимый, текучий и целостный; нигде нет полных остановок, лишь некоторое передышки или задержки его перед новой эмоционально динамической волной (во время "переступания").

Это достигается лишь при точном выполнении следующих момен-

тов движения (которые не сразу доходят до занимающихся):

Круговые движения ноги должно начинаться точно на затакте нечетного такта, как бы "перехватывая" движение у другой ноги задерживающейся на "переступании".

Начинать круговое движение надо без рывка, плавно назад, а на "раз" нечетного такта акцентировать и усилить его вторичным вдохом при поднимании ноги в сторону.

В течение всего упражнения не уменьшать амплитуду кругового движения. Эмоционально-динамический тонус в этом вальсе естественно постоянен, и скорее несколько повышается, а не снижается к концу; а в движении он выражен главным образом полноценностью и шириной кругового движения.

Частой ошибкой является излишне большой шаг при приземлении (после кругового движения) — получается тяжелый выпад вперед, корпус невольно наклоняется. Также нарушает общий характер невольные повороты корпуса вправо и влево — все время должна сохраняться фронтальность всего движения.

Обязательной подготовкой к освоению этого примерного образа служат упр. II этапа А/а № 20 муз. Бургмюллера, I-ая форма и упр. Б/а № 8 муз. Шуберта.

Рекомендуется исполнять перекрестные шаги по прямой (а не по кругу); на 9 такте повернуть обратно.

Перекрестные шаги с переступанием подготавливают занимающихся к освоению танцевального перекрестного шага (см. II эт. Б/а № 25).

х х

х

ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ ("ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ")

Музыка: Ланнер. *Pesther Walzer*, отр.

ОПИСАНИЕ: на каждых двух тактах делаются следующие движения:

На "раз" первого такта — небольшой шаг вперед левой ногой, ставя ее непосредственно перед и несколько правее правой ноги ("перекрестно"); колено ее подгибается. Одновременно корпус броском склоняется вправо, почти до горизонтального положения. Левая нога начинает подниматься назад, обе руки переводятся влево.

На "два-три", без остановки левая нога, продолжая и ускоряя начатое движение, поднимается влево-вверх и широким круговым движением переводится вперед и начинает опускаться. Правая (опорная) нога пружинным движением поднимается на полупальцы; корпус постепенно выпрямляется. Обе руки параллельным круговым движением поднимаются вверх, и опускаются вперед. Их движение как бы дублирует движение левой ноги.

На "раз" второго такта левая нога приземляется впереди правой (правее ее) и принимает на себя тяжесть тела. Одновременно с моментом приземления левой ноги, правая нога отделяется от пола и начинает подниматься назад; а руки — вправо для следующего кругового движения. Корпус сразу броском склоняется влево. И т.д. Таким образом в течение каждого двухтакта ног и рук происходит по горизонтальной восьмерке. Восьмерка лежит также в основе движений корпуса и головы.

На "раз" каждого такта (при шаге и броске корпуса в сторону-вниз) происходит быстрый активный выдох; на "два-три (во время кульминации кругового движения ноги и рук вверх) — полный глубокий вдох.

АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЯ. Динамический ритм перекрестного шага сложный. В основе лежит прием махового движения, но оно непрерывно сопровождается плавностью. Кульминации движений ноги и корпуса не совпадают по времени: бросок в сторону-вниз (на "раз") является кульминацией движения корпуса — он выводит тело из равновесия (и тем самым рождает необходимость последующего кругового движения ногой и руками в противоположную сторону). А в это время свободная нога плавно поднимается назад. Затем (на "2") наступает кульминация движения ноги и рук — они энергичным махом взлетают вверх; а корпус в это время замедленно выпрямляется...

Как всякое маховое движение перекрестный шаг не делится на фазы — это единый, неделимый процесс, где каждый момент закономерно вытекает из предыдущего.

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ: состояние полной самоотдачи, наслаждение расторможенностью свободной счастливой эмоции, которая захлестнула, понесла, закачала... и управляется только такой же счастливой музыкой. Моменты равновесия отсутствуют — оно нарушено: нога еле успевает подхватить падающее тело, чтобы перебросить его в другую сторону — с одной "волны" на другую. Но в то же время "что-то" поддерживает на одном уровне (в одном тоне) несет вперед как на волнах.

Тело принимает положения невозможные в статике и рождающиеся от эмоционально-динамического размаха — кажется, что "все возможно", нет предела радости, упоению.

При полноценном по свободе исполнении движений (технически, музыкально и эмоционально) двигающемуся и зрителю кажется, что нога отделяется от пола раньше, чем другая приземлилась и поддерживает тело. Главная что переживается это полетность, движение кажется лишенным опоры, свободным от притяжения.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ. Непосредственно подготовкой к "перекрестному" шагу является упр. "перекрестные шаги с переступанием с ноги на ногу" (см. № 19 этого же подраздела). Осваивать его рекомендуется в несколько замедленном темпе, постепенно ускоряя.

Основная ошибка — запаздывание отделения ноги от пола в момент приземления другой ноги на "раз" — здесь разрывается единство и неделимость "восьмерки". Работа над перекрестным шагом дает полные результаты лишь на третьем этапе.

ПРИМЕЧАНИЕ: дата упражнения — ок. 1920 года. Оно возникло несомненно под влиянием Изадоры Дункан, но получило в Гептахоре совсем иную форму и содержание (как "Широкий бег" и др.). В школе Изадоры главное в движении были круговые движения ног при сравнительно малоподвижном корпусе. У нас в основе движения — (подвижно-) подчиненность перемещения центра тяжести тела, раскачиванке его.

х х

х

II ЭТАП Б/а № 26

ПРУЖИНО — ПЛАВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПЛЕЧЕЙ И РУК ("ГАРМОШКА")

Музыка: Шуберт. Танцы ор. 18в № 3.

ОПИСАНИЕ: Такты 1-8. На "раз" первого такта тяжесть тела вдохом перемещается на пальцы ног, пятки только касаются пола; руки поднимаются в стороны.

На такты 1-5 это положение сохраняется. На "раз-два" каждого такта — быстрый, с плавным продолжением вдох верхним дыханием. Грудная клетка расширяется и поднимается. Одновременно с началом вдоха руки приподнимаются легким толчком грудной клетки и плечей; все суставы рук выпрямляются; ладони повернуты вперед.

На "три" неполный короткий вдох; напряжение в плечах и руках уменьшается, грудная клетка опускается, руки опускаются до поло-

жения "в стороны" и "ложатся на воздух". Ноги и нижняя часть корпуса на каждом вдохе непроизвольно реагируют легкими пружинными толчками вверх, но на полупальцы не поднимаются.

Такты 6-8. В течение этих тактов происходит глубокий вдох и выдох. На "раз" 6-го т. - быстрый вдох нижним дыханием, который затем постепенно заполняет всю грудь. На 7-8 т. - медленный полный выдох.

Вдох сопровождается стремительным взлетом, а затем плавным движением рук вверх. На выдохе они медленно опускаются в стороны.

На повторении 1-8 тактов - те же движения.

Такты 9-16. На каждые два такта следующие движения:

На нечетные такты повторяется движение 1-5 тактов; на четные - корпус вращательным толчком с плавным продолжением поворачивается то вправо, то влево и откидывается назад; руки отводятся и протягиваются назад, ладонями вверх; голова поворачивается предельно назад ("оглядываюсь"). В ногах усиливается пружинное движение в ритме вальса. Нечетные такты сопровождаются вдохом. Четные - выдохом.

На последнем такте тело замедленно возвращается в исходное положение, руки опускаются.

АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЯ. Ведущий элемент движения здесь - вдохи и выдохи, расширение и сужение грудной клетки, связанное с этим поднятие и опускание плечей. (Именно чередование расширения и сужения грудной клетки дало повод назвать упражнение рабочим термином "гармошка").

Эти движения подобны "захватам дыхания" от волнения. Они увлекают все тело вверх, делают его легче, подвижнее. Движение рук близко по технике к упр. "Крылья" (II этап А/б № 13), но иное по направленности и ритму.

Технически это упражнение подготавливает двигающихся к сложным образам требующим полной дыхательности движения.

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ: состояние крайнего радостного возбуждения, напряженного нетерпения, вытеснение чрезмерной накопившейся энергии. Эти чувства как-будто находят выход и разрешение где-то "вне себя" - может быть в общении с другими? Поэтому можно рекомендовать осваивать этот примерный образ парами, стоя спиной друг к другу: первую часть по одиночке (самим с собой), вторую "оглядываясь", "ища общения друг с другом".

ПРИМЕЧАНИЕ: автор упражнения Э.М.Флш.

х х

х

II ЭТАП Б/а № 27

ЛЕГКИЕ РАВНОМЕРНЫЕ ПОСКОКИ С ОТВЕДЕНИЕМ НОГИ НАЗАД

Музыка: Шуберт, *Экоссы* op.67, № I

ОПИСАНИЕ: *Схема* движений тактов I-8. Равномерные поскоки с отведенной назад другой ногой, поднятыми вверх руками, выгнутым корпусом. Каждое движение занимает два такта.

На "раз-два" нечетных тактов легкий шаг вперед правой (левой) ногой и подскок на ней. Левая (правая) нога поднимается назад. Вдох.

На "раз" четных тактов правая (левая) нога приземляется после подскока; на "два", одновременно с легкой "пружинкой" правой ногой, левая нога переносится вперед для следующего шага и подскока.

АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЯ I-8 тактов. Все движение имеет сложный внутренний ритм, не укладывающийся в музыкальный метроритм. В нем соединяется непрерывная плавная линия движения с пружинной легкостью и полетностью: начальный шаг каждого друктакта - плавный; но его плавность сразу нарушается "толчком" подскока, который делается раньше счета "два" и длится до конца такта.

Руки поднимаются вверх одновременно с первым шагом и вдохом и вместе с выгнутым корпусом принимают положение, которое не изменяется до конца 8 такта: руки опираются на плечи при сильно поднятой вверх грудной клетке, они подняты в стороны — вверх-несколько вперед; локти закружены, кисти вертикально, ладонями вперед; голова слегка откинута назад. На "раз" нечетных тактов (одновременно с вдохом и шагом) руки делают легкое "отталкивающее" движение^I вверх-вперед — пальцы кисти и локти выпрямляются, опираясь на плечи. На "раз" 2 такта, с выдохом плечи опускаются, руки приходят в первоначальное положение (Технически их движение связано с упр. I этапа Б/а № 26).

Движения 9-16 тактов. В ногах сохраняется^ю те же движения в том же ритме, но увеличивается устремленность вперед во время прыжка — большие продвижения. Руки на каждом нечетном такте меняют положение: при шаге правой ногой горизонтально вперед выносятся левая рука, делая при этом "отталкивающее" движение (кисть ее загнута вертикально, ладонь вперед). При шаге левой ногой — наоборот. Другая рука отводится назад на уровне плеч. Корпус сохраняет выгнутое положение, голова закинута.

МУЗЫКАЛЬНО-ДЕВИТАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ. очень законченный, "самодовлеющий". Выявление светлого чисто эстетического чувства, полное^{те} благородства, сдержанности и изящества. Сначала эти чувства всецело замкнуты "в самих себе", потом они делаются активнее, действеннее, может быть общительнее.

ПРИМЕЧАНИЕ: этот примерный образ (музыка и движение) заимствованы из учебного репертуара Изадори Дункан.

^I См. упр. II этапа Б/б № 41.

5

II ЭТАП Б/а № 27 бис.

"ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА" (Легкий бег с остановками и прыжками)

Музыка: Шуберт. Лендлер. op. 18v № 11.

ОПИСАНИЕ: Такты 1-8 (четыре двухтакта). На первых тактах каждого двухтакта — легкий, быстрый разбег вперед; на вторых тактах — остановка на шаге с поднятыми вверх руками.

На первом двухтакте (тт. 1-2) разбег сопровождается замедленным вдохом, который длится весь первый и две "четверти" второго такта. Во время разбега руки постепенно поднимаются вверх; на остановке все тело вытягивается вверх, поднимаясь на высокие полупальцы.

На втором и третьем двухтактах (такты 3-4 и 5-6) разбег начинается затактом (на счет "три" второго такта) выдохом и свободным падением корпуса вперед; руки отводятся назад (как при замахе для замаха). Во время разбега корпус выпрямляется, руки плавно поднимаются вперед-вверх; на "раз" второго такта двигающийся снова останавливается на высоких полупальцах, устремленно вытягиваясь вверх корпусом и руками. Вдох начинается в конце предыдущего такта и продолжается весь второй такт.

Все движение в каждом двухтакте — одно неделимое целое. Его устремленность, порывистость и глубина вдоха усиливается с каждым двухтактом; постепенно и особенно на кульминационном 5-6 тактах движение превращается как бы полноценный но "растянутый" во времени взмах вперед-вверх: на остановке корпус выгибается, руки закидываются назад. На 6 такте равновесие нарушается (и на 7-8 тактах) двигающийся невольно отступает назад с заключительным полным выдохом; руки опускаются в стороны — вниз, корпус выпрямляется.

Такты 9-16. Такты 9-12 — легкий бег с прыжками с ноги на ногу на счет "три" каждого такта. Разбег сопровождается^{сх} выдохом, прыжок — вдохом. Движение делается постепенно все полетнее, устремленнее, сильнее — оно служит подготовкой ("разгоном") для заключительного разбега и остановки ("взмаха") на 13-16 тактах. Здесь повторяется движение 5-6 и 7-8 тактов, но гораздо сильнее, с предельным размахом и контрастностью на последнем 15-16 тактах.

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ И АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЯ. Исключительная (даже для Шуберта) по своей эмоционально-динамической силе, яркости и выразительности, музыка рождает сложный двигательный процесс, с богатым многозначным содержанием.

Ведущий прием — дыхательность: в основе всех движений глубокие, взволнованные и пронизывающие весь двигательный аппарат вдохи и выдохи; они то распрямляют двигающегося, то позволяют ему sinkнуть. В то же время, несмотря на легкость бега, на внешнюю плавность движений, в глубине их лежит взмах — страстный порыв, бросок, устремленные к какой-то цели. Несмотря на то, что попытки ее достичь одна за другой срываются, сама эта страстная устремленность, самозабвенные броски к ней рождает восторг, радость, приносят удовлетворение...

МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАМЕЧАНИЕ. Чтобы почувствовать маховую сущность этого двигательного процесса можно попробовать, сняв бег, исполнить его на месте.