

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО МАТЕРИАЛА
II ЭТАПА РАБОТЫ СО ВЗРОСЛЫМИ

РАЗДЕЛ А — ПРИМЕРНЫЕ МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗЫ
ЛИРИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

Подраздел А/а — образы личностных человеческих переживаний
различного характера

II ЭТАП А/а № I
НАПЕВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
("медленные ручные")

Музыка: Бланки. Романс

ОПИСАНИЕ:

Такты I-4.

Такты I-2: небольшой медленный поворот корпуса и головы вправо; правая рука, ладонь вверх, западывая, поднимается вправо. Тяжесть тела переносится на правую ногу. Медленный вдох.

Такты 3-4. Обратное движение, тяжесть тела возвращается на обе ноги, рука опускается. Выдох.

Такты 5-8. Те же движения с несколько большим размахом.

Такты 9-12. Те же движения, еще более "настойчивые" на 9-10 т. и ослабевающие на 11-12. Тяжесть тела остается на правой ноге.

Такт 13-16.

Такты 13-14. Короткий бросок корпуса и левой руки влево и выпад на левую ногу влево. Движение сразу после броска замедляется и делается плавной "тягой". Быстрый вдох и медленный выдох.

Такты 15-16. Такой же бросок вправо (на правую ногу, но с последующим ослаблением ("затуханием") в конце на *фермато*.

Такты 17-22.

Такты 17-18. Внезапный вращательный сильный бросок корпуса влево; руки вскапываются в стороны ладонями вверх. Бросок вызывает кружение вокруг себя — (четырьмя шагами). Сильный вдох на 17, выдох на 18 т.

Такты 19-22. На 19 т. разжим толчком переменяв направление, такие же шаги - кружение в правую сторону, но на "два" 20 такта оно прерывается внезапным замахом вверх обеих рук, корпус откидывается назад. Быстрый глубокий вдох с задержкой дыхания.

После выдержки (до конца 20 такта), на 21 такте напряжение постепенно ослабевает; с медленным выдохом руки опускаются и тело возвращается в исходное положение.

Такты 1-8 да саро. Повторяются повороты корпуса и головы вправо, но в очень ослабленном "нерешительном" виде с минимальным участием руки.

Такты 9-12. (с большим замедлением на последних тактах).

Такты 9-10. Более определенный и решительный поворот корпуса направо, правая рука плавно поднимается вправо-вверх. Большой глубокий вдох. На конце такта небольшая задержка дыхания и пауза в движении. Тяжесть тела остается на правой ноге.

Такты 11-12. С медленным выдыханием корпус поворачивается налево, рука опускается; одновременно делается два (три) шага влево и остановка спиной лицом влево (т.е. спиной к основному направлению всех движений).

АНАЛИЗ МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО ОБРАЗА.

Образ рожден в значительной степени явной вопросо-ответной формой мелодии вместе с очень несложным и доходчивым лирическим ("минорным") колоритом музыки. Это определенный диалог - то ли с невидимым собеседником, то ли с самим собой; поток вопросов, исканий, сомнений и разочарований, причем каждый из них повторяется по несколько раз, ~~со все время~~ ^{на} ~~меняющейся~~ ^{из} эмоциональной окраской. Поэтому выражающей ^{на} формой каждого движения все время ~~изменяется~~.

Это должно быть так, как у хорошего певца - интонации его

голоса все время несут точное содержание музыки и слов.

Несмотря на наличие моментов броскового движения и замаха, в своей основе движение должно оставаться все время плавным, "напевным". Повороты корпуса иногда превращаются ^{замедленно} почти медленным покачиванием; широкие движения рук на выпадах — почти "вытягиванием" рук, и т.п.

(См. упр. I этапа А/І № 19 и 23).

x x
x

II ЭТАП А/а № 2

"ОБЕССИЛЕННЫЕ" ВЫПАДЫ

Музыка: Шуберт. Романс "Ложные солнца". Отр.

Музыкально-двигательный образ: безнадежные попытки "поднять и нести" непосильный и неподъемный груз каких-то глубокого тяжелых чувств и мыслей, чисто личностного порядка.

Человек движется бесцельно, сгибаясь от тяжелых мук, пытается распрямиться, вздохнув полной грудью; и ослабевая падает вперед — колени ноги подкашиваются, корпус, руки, голова свисают; он замирает без сил до следующей попытки...

В связи с изменениями эмоциональных оттенков в музыке, каждая такая попытка получает свою окраску — более патетичную, отчаянную или более мягкую, безнадежную — в зависимости от восприятия и интерпретации исполнителя.

Например: на тактах 1-3 тяжесть "падений" может постепенно увеличиваться, а на затакте 4-го такта вдох больше распрямит и облегчит тело. На тактах 9-13 "размах" вдоха и выдоха и тяжесть падений может постепенно уменьшаться, а на заключительных тактах ~~отрыва~~ медленный вдох продолжится весь 14 такт и перейдет в плавный выдох на 15 такте, без падения, возвращаясь в исходное

положение. И т.п.

ОПИСАНИЕ И АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЙ.

Исходное положение: стоя, в состоянии несколько пониженного эмоционально-мышечного тонуса (голова склоняется, плечи, руки опущены пассивно).

На затакте и на первую четверть каждого такта медленным вдохом человек несколько распрямляется — корпус передвигается вперед до того положения, когда нога больше не может его поддерживать (т.е. когда тяжесть тела переходит за границу опоры);

На вторую четверть такта и на предшествующую ей 16-ую происходит сопровождаемый быстрым выдохом выпад на другую ногу; ее колено "подкашивается", корпус, расслабившись, падает вперед-вниз, руки и голова бессильно свисают.

На третью четверть такта и предшествующую ей 16-ую в движении наступает пауза: упавшее вперед тело сначала пассивно покачивается, затем замирает.

На затакте следующего такта снова начинается распрямляющий тело вдох; во время выпрямления свободная нога подтягивается вперед для следующего выпада.

Все движения построены на глубоких активных вдохах, переносящих вперед центр тяжести тела, и на пассивных выдыхах, которые вызываются стибанием тела при падении корпуса.

На вдохах выпрямление не должно достигать вертикального положения; это может нарушить слитность и текучесть всего музыкально-двигательного процесса, разбить его остановками движения.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: Детализация образа происходит после того, как занимающиеся освоили основную структуру движения.

Полезно сопоставлять этот образ, "отяжелым ходом" (упр. Б/б,

№ 32, муз. Рубинштейна); при кажущейся близости их эмоционально-динамический смысл и структура противоположны: у Шуберта безнадежные усилия освободиться от тяжести; у Рубинштейна - твердая волевая установка "выдержать и вынести, не сдаваясь". Сравните длительность (ритм) сильных и слабых моментов движения.

Дата упражнения - начало 20-х годов.

х х
х

II ЭТАП А/а № 3

"ЗМЕЕНИЕ" РУКАМИ

Музыка: Регер. Листок из альбома. Отр.

ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ. Непрерывные плавные "змеющиеся" движения рук от плеча до концов пальцев, в разных направлениях.

Следующая условная схема поможет понять механику его: рука поднята косо вперед. На затакте каждого такта рука, движением плеча, как бы выдвигается вперед, несколько выпрямляясь в локте. В это же время кисть сгибается вниз, пальцы складываются в "цепотку". Вдох.

На "раз-два" плечо начинает оттягивать руку назад, локоть - сгибаться; а кисть разгибается и сгибается вверх; пальцы сначала ненапряженно свертываются в "кулак" - затем вся кисть и пальцы выпрямляются, растягиваются. Выдох.

На ^{три} "з" (затакт) плечо снова начинает выдвигать руку вперед.

Такова схема; на самом деле в руке идет все время волнообразное движение - каждый соседний сустав как бы запаздывая выполняет то, что делал предыдущий. В движении нигде нет ни пауз, ни остановок, ни концов и начал. Не успев согнуться до конца сустав начинает разгибаться. В плече все время происходит круговое движение с небольшим усилением вперед и назад. В кистях идет движение

подобное подготовительному упражнению (без музыки) "кошка выпускает когти".

Кульминация каждого движения - на "раз": здесь происходит некоторое замедление, растягивание его: пальцы продолжают "растягиваться до предела в то время как кисть уже начинает сгибаться вниз.

Пространственное решение зависит от исполнителя - направление движения рук все время меняется - в стороны, вверх, вперед и т.д., заполняя все пространство вокруг.

Вариант первый - отличается от основного упражнения тем, что в нем на счет "раз-два" (кульминация) происходит не выпрямление кисти и пальцев, а наоборот - сгибание кисти вниз и как бы "загибающее" движение пальцев. Таким образом если в основном варианте все устремлено во вне, в пространстве, то здесь оно направлено к себе.

Вариант второй - одновременное исполнение одной рукой основного движения, другой рукой - первого варианта. При положении рук в стороны это движение приобретает новый характер - обе руки сливаются в одной "волне" ясно устремленной в одну сторону.

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ - чисто эмоционально-динамиче-
ский - выражение не то нежности, не то вкрадчивости, ласки или застенчивости - но все очень осторожное, тихое, неброское. Во втором варианте благодаря односторонней направленности появляется какая-то настойчивость, устремленность.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАМЕЧАНИЯ: "змеение" продолжает работу над тонкой координацией и выразительностью рук начатой в I этапе (упр. А/1 № 23 "вытягивание рук" Муз. Шуберта) и связано с упражнениями А/а и А/б № 6, 14, 21 и др.

Рекомендуется осваивать его в положении сидя на полу боком

(подогнуть^в одну и вытянув в сторону другую ногу). Это освобождает корпус и вовлекает его в общее движение с руками, обогащая музыкально-двигательный образ. Разумеется это не обязательно.

ПРИМЕЧАНИЕ: движение родилось в первый период работы Гептатора, было связано с музыкой Шумана "Glocken, Glocken" исполнявшейся в очень замедленном темпе. Позднее была найдена музыка Регера, которая и помогла завершить этот примерный образ.

х х
х

II ЭТАП А/а № 4

ПЕРЕНОСЕНИЕ ТЯЖЕСТИ ТЕЛА С НОГИ НА НОГУ С СКЛОНЕНИЕМ КОРПУСА ДО ОПОРЫ НА ОДНУ РУКУ

Музыка: Шуман. Зима. Отр.

ОПИСАНИЕ И АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЯ. Исходное положение: на широко расставленных ногах; ступни развернуты больше нормы. Тяжесть на обеих ногах.

Такты I-4, первая музыкальная фраза. Медленным вдохом руки поднимаются в стороны; на середине первого такта тяжесть тела медленно начинает переноситься на левую ногу; затем ее колено подгибается, корпус (сохраняя фронтальное положение) склоняется влево, голова поворачивается влево лицом вниз. Левая рука опускается и опирается о пол. Правая рука поднимается над головой, опускается влево и кладется ^{верхней частью} плечом на голову.

Двигающийся на четвертом такте принимает следующее положение (позу), которое сохраняется до конца музыкальной фразы: левая нога предельно согнута в колене, стоит на полупальцах, пятка поднята от пола; тяжесть тела покоится на этой ноге и на левой руке, которая опирается о пол. Правая нога вытянута и пассивно лежит ступней на полу. Правая рука положена плечом на голову, пред-

плечье свисает. Лицо обращено вниз. Правая нога, корпус и плечо руки образуют прямую линию. В момент принятия этой позы заканчивается выдох и все тело ослабевает, напряжение снимается.

Такты 5-8, вторая (и следующие) музыкальная фраза. Из затакта начинается вдох, последовательное выпрямление всего тела и переход в ту же позу на правой ноге.

Выпрямление начинается в колене опорной ноги; рука отделяется от пола, корпус распрямляется. К середине 6-го такта - кульминация движения - тяжесть тела оказывается на обеих ногах, затем переносится на правую ногу и происходит постепенное опускание, сопровождаемое выдохом. И так дальше на каждую из четырех фраз отрывка. Затем, без перерыва, музыка и движения повторяются еще раз.

Все движение возникает и регулируется вдохом и выдохом; оно замедленное, плавно-текущее. На каждой новой фразе (после двигательной паузы) напряжение появляется в опорной ноге - она начинает разгибаться в колене приподнимая тело вверх. Постепенно оживает все тело и также потом постепенно с выдохом напряжение ослабевает и снимается на конце фразы.

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ - состояние тяжелого полу-сна, от которого пытаешься освободиться, очнуться, но это не удается, сон одолевает снова и снова.

Одновременно тяжелая низкая регистровая окраска всего отрывка как бы подчеркивает ограниченность пространства, из которого человек тут и не пытается вырваться, "вращаясь" в этих своих личностных границах, только "ощупывая" их.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОЯСНЕНИЕ: упражнение продолжает работу начатую на I этапе (упр. А/1 № 13, муз. Шнитце) и подготавливает к более сложным примерным образам II и III этапов.

ПРИМЕЧАНИЕ: дата упражнения 1925-26 гг.

II ЭТАП А/а № 5

СИДЯ НА ПЯТКАХ - ВСТАВАТЬ НА КОЛЕНИ, САДИТЬСЯ РЯДОМ
С НОГАМИ ("пересаживаться")

Музыка: Шуберт. Вальс ор. 50 в № 2.

ОПИСАНИЕ: исходное положение - на коленях сидя на пятках, ступни лежат. Корпус вперед наклонен, руки лежат на полу, голова слегка опущена. Тяжесть тела целиком на пятках, колени только касаются пола.

Такты 1-2. Медленно плавно поднимая вперед руки и выпрямляясь вставать на колени. Вдох.

Такты 3-4. Не останавливаясь, поворачивая корпус и отводя руки влево, переносить нижнюю часть корпуса вправо и садиться на пол рядом с правой ногой; руки опустить влево. Корпус (на счет "два" 4 такта) только касается пола, не опускаясь полностью в сидячее положение. Выдох.

Такты 5-8 с закатом - обратное движение в исходное положение. Медленно поднимая и переводя руки направо вставать на колени; затем перенести тяжесть тела назад и сесть на пятки, опуская руки. Вдох - выдох.

Такты 1-8 повторяются с теми же движениями, но садясь влево.

Такты 9-12. Медленно встав на колени и выпрямившись, выгнуть-ся в пояснице - сгибая верхнюю часть корпуса и голову назад; руки поднимаются сначала вперед-вверх, затем раскрываются в стороны и назад (на уровне плеч). Нижняя часть корпуса сильно выдвигается вперед: от колен до головы все тело образует плавную закругленную линию. Вдох и выдох. На "раз" 12 такта - излишнее напряжение в плечевом поясе и пояснице снимается; с небольшим акцентом корпус как бы "ложится" в указанное положение (руки в стороны, голова закинута).

Такты 13-16. Обратное движение в исходное положение.

Такты 9-16, Повторение. Те же движения.

Движение непрерывное, текучее и равномерное, без ускорений (кроме указанного на 12 т.). Руки активно помогают держать равновесие и как бы ведут за собой движение корпуса и ног. Центр тяжести тела все время меняет свое расположение.

УСЛОЖНЕННЫЙ ВАРИАНТ: движения 1-8 тактов исполняются вдвое медленней и кончатся в положении сидя с боку от правой ноги, полнотью опустившись на пол. Выдох, напряжение снимается, пауза.

Повторение 1-8 тактов. Так же медленно встав на колени перенести корпус влево, (а руки вправо) и сесть слева от левой ноги.

Такты 9-12 исполняются как в первом варианте, но из этого положения; выпрямление и вставание на оба колена делятся 9-10 такты; на т. II, выпрямившись (на счет "3") как бы "неожиданно" меняется направление движения: корпус с легким акцентом выгибается и ложится назад.

На тактах 13-16, после выпрямления, переход в положение сидя рядом с правой ногой.

Такты 9-16 повторение - те же движения заканчиваются возвращением в первоначальное исходное положение.

АНАЛИЗ ОБРАЗА И ДВИЖЕНИЯ. Музыка отличается особым спокойным лиризмом, ясностью и целостностью эмоционально-динамического развития; мерно и плавно чередуются нарастающие и спадающие эмоциональные волны, словно набухание и спад воды в водоеме; но вернее - как глубокие, животворные вдохи и выдохи человеческой груди. Движение все время текучее, плавное; оно легкое, ненапряженное, несмотря на значительные мышечные усилия при преодолении тяжести тела.

Уже в исходном положении двигающийся должен находиться в несколько приподнятом "облегченном" эмоционально-мышечном тоне. Сидя нельзя опускаться, "прилипать" к полу; надо сохранять активность в позвоночнике, подтягивающим корпус вверх, делающим его легче. Легкость содействует полнота и глубина и размеренность вдохов и выдохов и связанные с ними движения рук; они все время "на весу" и ведут за собой корпус.

Особенность этого двигательного образа в том, что в нем нет законченных движений (остановок) кроме возвращений в исходное положение. Но и там покой только кажущийся. В то время как одно движение или направление заканчивается, уже начинается следующий поворот. Единственный момент выпадающий из этого спокойного слитного процесса — неожиданное изменение ритма (ускорение) на 12 такте — какая-то "взволнованность" — но и это только подчеркивает невозмутимость целого.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ — этот примерный образ (наряду с упр. I этапа А/1 № 27) является одним из основных в работе над лирическими образами плавно-текучего движения и требует длительного и тщательного освоения и технической тренировки.

Вначале недостаточно подготовленным физически занимающимся можно разрешать (на 4-м такте) полностью садиться на пол, таким образом давая им передышку. Но при этом необходимо добиваться, чтобы начало приподнимания корпуса с пола не происходило толчком или рывком. Также во время передышки не допускать отяжеления основного тонуса и расслабления на исходных положениях. Это может исказить весь образ, придать ему несвойственную этой музыке выразительность.

К усложненному варианту следует переходить много позднее.

СИЛЬНОЕ "ВЫТЯГИВАНИЕ" РУК

Музыка: Шведская народная мелодия.

ОПИСАНИЕ:

Такты 1-2. На I такте, делая медленный вдох, двигающийся плавно поднимает правую ногу вправо, а обе руки в стороны, чем нарушается равновесие. На "раз" 2-го такта правая нога опускается на пол, делая большой выпад вправо. До конца такта продолжается медленный наклон всего тела вправо: нога постепенно сгибается в колене, корпус склоняется вправо. Руки, сохраняя все время горизонтальное положение, с нарастающим усилием "вытягиваются" - одна вправо, другая влево - их "растягивающее" движение устремлено в противоположные стороны.

Такты 3-4. На 3-м такте, одновременно с медленным вдохом, колено правой ноги начинает выпрямляться и тяжесть тела передвигается на обе ноги; а затем - на 4 такте - на левую ногу; колено ее начинает сгибаться.

Руки все время сохраняют горизонтальное положение. Во время вдоха они освобождаются от излишнего напряжения и спокойно "лежат на воздухе" (плечи не поднимаются). Затем, на выдохе повторяется "вытягиванье", ведет теперь левая рука, но активность правой не уменьшается - движение каждый раз двустороннее. Голова каждый раз поворачивается лицом в направлении всего движения; шея предельно сгибается назад.

На такты 5-8 движение повторяется.

2 куплет. На 1-2 тактах правая нога плавно переносится вперед, колено ее сгибается; руки протягиваются косо-вперед (сохраняя горизонталь); корпус склоняется, движение "вытягиванья" ис-

полняется вперед.

На 3-4 тактах тяжесть тела переносится на левую ногу, колено ее подгибается, корпус, выгибается назад и "ложится на воздух", голова падает назад, Руки, отведенные по горизонтали назад "вытягиваются" предельно в стороны.

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ подчеркивал^{ал} острую "конфликтность" эмоционального колорита музыкально-тоскующей мелодии песни.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ. Рекомендуется перед освоением этого примерного образа повторить упражнение I этапа А/1 № 23.

Необходимо следить, чтобы движение на втором куплете делались четко вперед и назад (не скашивая направлений) и чтобы движения обеих рук были все время равноценны, а величина выпадов не уменьшалась.

При повторении упражнения - начинать в другую сторону.

х х

х

II ЭТАП А/а № 7

ВДОХИ И ВЫДЫХИ РАЗЛИЧНОЙ ДЛИТЕЛЬНОСТИ И ГЛУБИНЫ
(с движением рук)

"гармошка"

Музыка: Шуберт Ф. Лендлер. Соч. 171, № 3.

Такт I. На затакте и на "раз" - выдох, руки отводятся слегка влево, корпус поворачивается и склоняется влево. На второй половине такта - быстрый вдох взмахом выпрямляет и поворачивает корпус вправо, руки легко взлетают вправо-вверх, голова закидывается.

Такты 2-4. На "раз-х" 2-го такта это движение заканчивается, а на второй его половине и на тт. 3-4 - с медленным выдохом руки, корпус и голова плавно возвращаются в исходное положение.

Такты 5-8. Те же движения повторяются еще раз. На затакте и на "раз" 5-го такта делается дополнительный выдох; на 8 т. выдох

не заканчивается, движение как бы замирает.

На повторении музыки - взмахи делаются влево.

Такт 9. Продолжая выдыхать делается небольшой поворот корпуса (влево-вниз и рук) (как в I т. ^{н.о.} замедленнее) - как бы для "замаха".

Такты 10-11. На "раз" II т. - быстрый вдох, начинающийся нижним и продолжающийся верхним дыханием; он сопровождается легким взмахом рук вправо-вверх с закидкой головы. На второй половине такта и на весь II т. - медленный выдох с поворотом корпуса влево (как бы для нового замаха).

Такты 12-13 - повторяются те же движения, но вдох и взмах несколько ослабевают.

Такт 14 - повторяются еще раз те же движения, но еще слабее. Последний выдох замедляется и захватывает весь 16 такт.

При повторении музыки - движения исполняются влево.

АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЙ И ОБРАЗА. Основная задача - включиться в легкий радостный светлый, воздушный колорит. ^{Вверх} Часть имеет несколько иной оттенок - не то вопросительный, не то настойчивый, постепенно ослабевавший. Не *Penpisa* сразу снимает его.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАМЕЧАНИЯ. Это одно из трудных упражнений. Полезно сравнить его с упражнением I этапа А/З № 16, муз. тоже Шуберта ("Качели") - как там все просто - ритм мелодии подчинен метру и все происходит в его рамках. Здесь же ритмо-динамический процесс может быть понят и реализован в движениях лишь при условии чисто индивидуального переживания его двигающимся, преодолевающим метр.

В то же время надо следить, чтобы волнистый вальсовый ритм, на фоне которого вьется мелодия, не исчезал в целостном движении танцующего (главным образом в легкой пружинной подвижности ног).

II ЭТАП А/а № 8

МЕДЛЕННЫЕ ВЫПАДЫ С ПОВОРОТАМИ

("Плавные выпады")

Музыка: А. Рубинштейн. Отрывок из оперы "Ферморс".

ОПИСАНИЕ:

Такт 1. Вдох, поднимая руки в стороны.Такт 2. Выпад вперед на правую ногу, одновременно руки выбрасываются далеко вперед. Выдох. На счет "четыре" сразу, перенеся тяжесть назад, отступить на левую ногу, привстать на ее носке, руки легко "крыльями" отводятся в стороны.Такты 3-4. На "раз" правая нога приставляется к левой и дальше делается еще два такие же шага назад левой ногой на носок с приставлением правой. Руки приподнимаются легкими "крыльями" вместе с привставанием на носок и сопровождаются короткими вдохами. Затем руки опускаются, ноги вместе.Такты 5-8. Повторение, но выпад на левую ногу.Такты 9-10. Поворот направо и выпад на правую ногу вправо, с таким же движением рук (как на т.2). На 10 такт - откинуться на левую ногу, руки развести в стороны.Такты 11-12. То же, но к задней стене.Такт 13. Вдвое скорее влево (т.е. продолжая поворот).Такты 14, 15. То же вперед и снова вправо.Такты 16-17. Выпрямиться на левой ноге, оставаясь лицом вправо. Затем медленно повернуться в исходное положение.Такты 18-19-20. Повторяют движения 1-4 тактов, но на раз 21 такта делается дополнительный вдох и руки вторично взмахивают крыльями вверх и вытягиваются до верху.Такты 22-23. Руки медленно "ступеньками" опускаются: на "раз"; "три" ^{и на "раз"} и на "раз" 23 т. - поворот кругом тремя спокойными

шагами и заключительная остановка спиной к первоначальному положению.

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ развивающегося эмоционального процесса, с внезапными изменениями его колорита: с тягучего, томного в начале на более легкий, светлый, потом на постепенное нарастание драматической взволнованности и т.д. Все это требует быстрого переключения с одного динамического ритма движения на другой.

x x
x

II ЭТАП А/а № 9

СВОБОДНЫЕ БРОСКИ КОРПУСА И РУК ВПЕРЕД И НАЗАД

Музыка: Шуман. "Карнавал" № II.

ОПИСАНИЕ: Такты 1-8. На затакте первого и последующих тактов корпус и голова несколько откидываются назад, руки в стороны; колено левой ноги слегка подгибается; на "раз" - сильным коротким толчком левой ногой, корпусом и плечами все тело "выбрасывается" вперед; правая нога делает сильный выпад и принимает на себя тяжесть тела, колено ее подгибается. Бросок предельно устремлен вперед, корпус падает вперед, голова закидывается, руки протянуты вперед. Сразу после броска напряжение во всем теле ослабевает.

На "3" каждого такта - выдох и короткое возвращение тяжести тела на левую ногу, руки переводятся в стороны; на конце такта начинается вдох и продолжается на "раз" - два" следующего такта.

Такты 9-16. Продолжаются те же движения, но еще сильнее и устремленнее: броски делаются вперед-вверх, руки несколько в стороны, правая нога приподнимается на полупальцы, левая отделяется от пола. На 16 такте небольшое замедление.

Такты 17-24. На тактах 17-18, 19-20 и 21-22 броски вперед

чередуются с бросками назад; динамический и эмоциональный акцент и активный вдох падает на эти последние (т.е. на тт. 18, 20, 22). Бросок вперед ослабевает, теряется устремленность, делается как бы "замахом" для броска назад.

При броске назад тяжесть тела переходит на левую ногу, она сильно подгибается. Корпус предельно откидывается назад, руки распростерты в стороны.

На тактах 23 и 24 - повторяются броски назад; они готовятся короткими перебросами тяжести тела на правую ногу и вдохами на затактах. На 24 такте замедление, после которого ~~такты 25-40~~ ^{повторяется музыка на 16} возвращаются движения I-3 тактов.

МУЗЫКАЛЬНО-ДИВГАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ.

Эмоционально-динамически колорит образа - страстная, безудержная устремленность; на тт. 17-24 он приобретает оттенок отчаяния, безнадежности. "конфликтность" образа выражается в одновременности сильного напряжения одних групп мышц (главным образом крупных мышц ног и корпуса, вызывающих бросок и затем поддерживающих тело в неуравновешенном положении) и расслабленности других групп (рук, шеи, плечевого пояса).

Описанные движения - только схема. Исполнитель должен, согласно своему пониманию вносить различные детали в смысле направления бросков, свободно менять их вращением корпуса, усиливать и ослаблять устремленность и т.п.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ: до освоения этого образа проработать следующее вспомогательное упражнение:

РАЗГИБАНИЕ И СТИГАНИЕ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА (сидя)

Музыка: Дандрие. Тимпан. вар. 3.

ОПИСАНИЕ: исходное положение. На коленях, сидя на пятках, подъем ног выпрямлен. Корпус уронен вперед на бедра, руки лежат на полу

возле колен. Полное расслабление.

На "раз-два" каждого такта, оставляя корпус и руки пассивными, медленно разгибаться в тазобедренном суставе, оттягивая корпус назад. Поясница остается ненапряженной (не выпрямляется).
Вдох.

На "три" - резким толчком бедер "бросить" корпус вперед, возвращаясь в исходное положение. Выдох.

На 8 т - пауза в исх. положение.

На 15 т - разгибание замедляется и бросок вперед в исходное положение происходит на последней восьмой такта. На 16 т. - исходное положение.

х х
х

II ЭТАП А/а № 10

ПЛАВНЫЕ И БРОСКОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ КОРПУСА И РУК

Музыка: Шуберт. Романс "Жалоба девушки".

ОПИСАНИЕ (схема) движений. Исходное положение: сидя на полу, ноги отведены влево, правая подогнута, левая - вытянута. Голова, корпус и руки бессильно опущены вперед.

Такты 1-4, р. Тяжелые тягучие движения корпусом; руки пассивно подтягиваются за ним.

Такты 1-2. С небольшим вдохом, а дальше на выдохе корпус склоняется влево.

Такты 3-4. Вдыхая, корпус склоняется вправо, затем, выдыхая - влево. На конце - полный выдох корпус опускается вниз.

Такты 5-8, *mf, с cresc.* на конце движение несколько облегчается, на закате вдох с небольшим акцентом; корпус приподнимается, оживают руки.

Такты 5-6. Руки плавным движением протягиваются вправо, за

ними следует голова (и корпус). Долгий медленный вдох.

Такты 7-8. На затактах обоих тактов толчком корпуса направление движения рук и головы меняется - сначала влево (выдох), потом вправо (вдох). На конце 8 такта *ср.*, движение усиливается, корпус приподнимается на бедрах.

Такты 9-12, *f* с постепенным *ср.* до *ff* на "два" II такта, потом ослабевая; темп слегка ускоряется. Все тело охвачено одним порывом, ведет корпус.

Такты 9-10 - четыре постепенно усиливающиеся и повышающиеся взмаха (горизонтальные броски корпуса рук и головы), по два на такт, то влево, то вправо. На "раз" - вдох, на "два" - выдох.

Такты 11-12, кульминация, *ff*. После двух быстрых коротких взмахов влево - вправо, на "два" II т. сильным взмахом вправо-вверх тело встает на колени, руки вскидываются вверх, корпус прогибается, голова закинута. Вдох с задержкой дыхания на "фермато". После этого, с медленным выдохом, напряжение ослабевает, тело опускается на колени. Выдох (такт 12).

Такты 13-14. Тело продолжает опускаться; с тяжелыми "вздохами" руки слабо протягиваются то в одну, то в другую сторону; к концу тело возвращается в первоначальное положение сидя, но еще бессильно ^{ср.} склонившись вниз.

Такты 15-19, *p.*, замедленно. Возвращается первое тяжелое движение. Тело с тягостным вдохом и выдохами то несколько приподнимается, то опадает. На 14 такте наступает полная неподвижность и расслабление.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ И УКАЗАНИЯ. Приведенное описание не есть анализ законченного музыкально-двигательного образа. Это скорее предлагаемая эмоциональная, динамическая и ритмическая кривая движений, которая должна помочь руководителю воссоздать музыкально-двигательный образ, созданный автором этого упражнения.

Музыка Шуберта настолько многозначна, многослойна, сложна и глубока, что каждый двигающийся должен находить свои выражающие формы движений, их направление, ритм, динамику.

Данная схема проверена на сотнях двигающихся; она доходчива и логична, поэтому помогает им следовать за эмоционально-динамическим процессом развивающимся от уныния к взрыву отчаяния и снова до бессония.

Рекомендуется руководителю разобравшись в схеме найти свою полноценную выражающую форму всех деталей процесса. Показав ее занимающимся предоставить им самим (с его помощью) искать свои варианты этого музыкально-двигательного образа.

Дата создания упражнения - до 1918 г.

х х
х

II ЭТАП.