

РАЗДЕЛ "А"

ОЗНАКОМЛЕНИЕ С МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ
ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ

ПОДРАЗДЕЛ А/1

ОСВОЕНИЕ ПРИЕМА ПЛАВНОГО ДВИЖЕНИЯ

I ЭТАП А/І № I

ОТВЕДЕНИЕ И ПРИВЕДЕНИЕ РУК

Музыка: П.И.Чайковский. Д.А. № 23 "Шарманщик поет". т.т. I-I6.

Простенькая непритязательная мелодия почти лишена динамической устремленности; это скорее пребывание в неглубокой, но приятной лирико-кантиленной тональности, процесс с очень слабым развитием. Это все рождает движение плавное в простейшем смысле - постепенное равномерное и неторопливое увеличение и уменьшение напряжения в одной группе мышц. Полное отсутствие зажимов: руки "плывут", направляемые мышцами спины; перемещение тяжести тела то вперед, то назад, порождаемое их движением, вызывает плавное покачивание всего тела.

Описание.

Такты I-4. Руки, постепенно поднимаясь, переводятся вперед на уровень плеч, почти касаясь друг друга пальцами. Движение начинается небольшим вдохом, затем на 3-4 тактах - выдох.

Такты 5-8. Руки разводятся в стороны. Вдох.

Такты 9-12. Руки переводятся вперед с несколько большей устремленностью. Выдох.

Такты 13-16. Руки разводятся в стороны и на тактах 15-16 с выдохом опускаются вниз.

В течение всего движения отсутствует точная направленность взгляда (т.е. общение).

С первого занятия надо следить, чтобы в плечах не образовывалось зажимов: рука "лежит" на воздухе, плечи не поднимаются. Также, чтоб не нарушалась правильная стойка - не втягивались и оставались подвижными колени. Каждое передвижение рук заканчи-

вается движением кисти, которая все время "отстает" от всей руки, как при движении в воде.

На первых уроках можно показать упражнение в исходном положении "руки в стороны", "положены на воздух" — это облегчит понимание основного движения; позднее дать полную форму.

Упражнение, при всей примитивности, является основным для плавности и свободы рук, для первого ощущения связи плавного движения с лирико-кантиленной музыкой. Поэтому необходимо категорически требовать от учащихся внутреннего подпевания, а иногда и громкого.

Освоив это упражнение, рекомендуется взять эталдную форму на эту же музыку В/І №9.

І ЭТАП А/І № 2

ОТВЕЩЕНИЕ РУК С ВНУТРЕННИМ СОПРОТИВЛЕНИЕМ ("Растягивать резинку")

Музыка: И.Брянский. Песенка.

Описание.

Исходное положение: руки подняты вперед, кисти сжаты в кулаки без напряжения, локти присогнуты.

Такты 1-4. Медленно с нарастающим внутренним сопротивлением развести руки в стороны, как бы "растягивая очень тугую резинку". Вдох.

Такты 5-8. Вернуться в исходное положение, так же "сопротивляясь сжимающейся резинке". Напряжение постепенно уменьшается, на 8 т. снимается.

Повторяется несколько раз.

Можно варьировать – одна рука остается в исходном положении, другая "растягивает резинку", "натягивает тетиву" и т.п. При этом присоединяется вращение верхней части корпуса в сторону работающей руки.

Следить, чтобы локти не выпрямлялись, а плечи не поднимались.

ПРИМЕЧАНИЕ: образ упражнения заимствован у ^{Иза} ~~Иза~~нды Дункан.

I ЭТАП A/I № 3

ПОДНИМАТЬ И РОНЯТЬ ВООБРАЖАЕМЫЙ ГРУЗ

Музыка: Русская нар. мелодия. "Как по морю" (из сборника Брянского).

Описание.

Такт I. Пальцы правой (левой) опущенной руки медленно сжимаются, как бы захватывая петлю или ручку предмета. Не останавливаясь,

на такты 2-4 – вся рука, напрягаясь, "с усилием тащит вверх тяжелый груз", сгибаясь в локте. Тяжесть тела переходит на правую (левую) ногу, корпус слегка сгибается влево, правое плечо приподнимается. Медленный вдох.

Такты 5-6. "Не осилив тяжести, рука роняет груз". Все напряжение снимается, рука, расслабленно падает, тело возвращается в исходное положение. Выдох. Пауза – отдых.

Такты 7-11. Повторяются те же движения, но на II такте "отдыха" нет. Вместо того "отдых" происходит –

на такты 12-15 и половину 16 – медленный, свободный вдох ("глубокий вздох"). На половину 16 такта и на I7 такт – выдох.

Вдох и выдох сопровождаются подниманием рук в стороны, расширяющими грудную клетку; потом опаданием в исходное положение.

Такты 18-23. Те же движения "отдыха", но вдох еще глубже, привольнее, свободнее.

Упражнение дает возможность почувствовать разницу между тяжелым, напряженным и легким, свободным, плавным движением.

І ЭТАП А/І № 4

ПЛАВНОЕ ВСТАВАНИЕ НА ПОЛУПАЛЬЦЫ

Музыка: Грузинская песня "Сулико".

Описание.

Исходное положение - в кругу, держась за опущенные руки. Предварительно проверить стойку. Голова несколько опущена.

І форма.

Такты 1-2. Медленно подняться на полупальцы. Одновременно происходит медленный вдох, грудь и руки слегка приподнимаются, голова и взгляд - тоже. Человек как бы "вырастает".

Такты 3-4. Такое же плавное опускание на всю ступню; тяжесть тела все время остается на передней части стопы; выдох. Грудь, руки и голова приходит в исходное положение. И так дальше на каждую фразу.

Такты 5-6 и 7-8 и повторение их - те же движения, но стараясь выше подняться на полупальцы.

Следить, чтобы "вырастание" не подменялось просто подниманием рук и головы; чтобы при опускании тяжесть тела не переносилась на пятки - т.е. чтобы основная устремленность вверх не исчезала.

2 форма.

(см. А/І № 20). Исходное положение - несколько расширив круг, с полуопущенными руками.

Такты 1-4 исполняются без перемен.

Такт 5 - очень медленно подняться на высокие полупальцы; перенося тяжесть тела вперед и на "раз"

такт 6 - сделать между маленький шаг вперед, так же на полупальцы, и медленно опуститься на всю ступню.

Такты 7 и 8 - те же движения, но поднимание происходит на высокие полупальцы опорной ноги, другая нога выносится медленно вперед (т.7), чтобы на 8 такте принять тяжесть на себя.

Такты 5-8 не повторяются.

I ЭТАП А/І № 5

ПОКАЧИВАНИЕ С НОГИ НА НОГУ

("Ветерок")

УПРАЖНЕНИЕ В ПЕРЕМЕЩЕНИИ ЦЕНТРА ТЯЖЕСТИ

Музыка: Бетховен. Лендлер. Без повторения частей.

Описание.

I форма.

Исходное положение. Руки слегка отведены в стороны, ладонью вперед.

Такты 1-8, п. На каждый такт тяжесть тела переносится то на правую, то на левую ногу. Корпус не сгибается. (движение "маятником"). Покачивание сопровождается мягким пружинным движением в коленях.

Такты 9-12, . Не прерывая движение, отставить правую ногу в сторону - продолжать то же движение, но с большей амплитудой.

Такты 13-16, р. Вернуться в исходное положение и продолжать покачивание.

Описание.

2 форма. (см. А/І № 26)

Такты 1-8. а. На каждый такт тяжесть тела переносится то на правую, то на левую ногу. При этом корпус слегка склоняется в противоположном направлении: руки, не меняя своего положения "в стороны", слегка сопровождают движение корпуса (одна опускаясь, другая поднимаясь).

Такты 9-12. б. Те же движения на слегка расставленных ногах исполняются с большей амплитудой.

Такты 13-16. в. Ноги соединяются, возвращается движение 1-8 тактов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: сначала осваивается I форма. Контраст движений в первой и второй формах помогает почувствовать и осознать значение перемещения центра тяжести тела.

У начинающих необходимо предварительно проверять отсутствие захимов (состояние двигательного равновесия).

I ЭТАП А/І № 6

СГИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ КОРПУСА

(в разном темпе)

Музыка: Богемская народная мелодия "Жалоба девушки".

ВАРИАНТ I.

Описание.

Такты 1-8. За тактом взять глубокий вдох. Очень медленное плавное сгибание корпуса вперед. Руки поднимаются назад. Выдох.

Такты 1-8. повторение. Такое же медленное возвращение в исходное положение. Вдох.

Такты 9-10, II-12. На нечетные такты - мягкое, быстрое сгибание корпуса, отводя руки назад с выдохом; на четные - выпрямление с вдохом.

Такты 13-14. Плавное сгибание корпуса вперед, вдох.

Такты 15-16. Возвращение в исходное положение. Вдох.

Такты 9-16. Повторение. Те же движения.

ВАРИАНТ 2.

Описание.

Такты 1-4. Сгибание корпуса вправо, руки поднимаются влево.

Такты 5-8. Выпрямление.

Такты 1-8, повторение. Те же движения в другую сторону.

Такты 9-10, II-12. Мягкие, быстрые сгибания корпуса то вправо, то влево.

Такты 13-16. Медленное сгибание (2 такта) и разгибание (2 такта).

Такты 9-16, повторение. Те же движения, начиная в другую сторону.

ВАРИАНТ 3.

Исполняется как вариант I, но сгибаясь назад; руки поднимаются вперед, до вертикального положения.

На 1-8 тактах темп движения очень замедленный; ^{изгибания} ~~выгибания~~ ^{или} назад, колени сгибаются вперед. ^{образуется} ~~сгибается~~ ^{на} плавной линии от головы до ступней.

На 9-12 тактах во всех вариантах сгибание корпуса - почти пассивное "падение".

I ЭТАП А/І № 7

ПОДРАЖАТЕЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ - "ЗАГРЕБАНИЕ ПЕСКА"

Музыка: Р. Шуман. Альбом для юношества № 10 (играется несколько

замедленно).

Описание.

Исходное положение. На коленях, сидя на пятках.

Такты 1-8. "Стребание песка в кучу".

Такт 1. На затакте наклон^иться и отвести правую руку в сторону и несколько назад. Корпус и голова поворачиваются направо. На "раз" перевести правую руку вперед над полом, как бы стребая в кучу песок. Движение с усилием: "песок тяжелый". Корпус помогает передвигать его, поворачиваясь влево.

На четвертую восьмую такта и на "три" - повторить то же еще раз.

Такт 2. На затакте правая рука еще сильнее заносится назад ("забирая много песка за ступнями") и с усилием вдвое медленней передвигает его вперед с большой помощью корпуса.

Такты 3-4. Те же движения левой рукой.

Такты 5-8. Повторяются движения 1-4 тактов.

Такты 9-10 - "разгребание песка". В том же ритме, как на 1-2 и на 3-4 тактах исполняется обратное движение: кисти поворачиваются ладонью назад и сначала правая, потом левая рука, а затем (на 10 такте) обе руки сразу "разгребают песок" в стороны и назад. Корпус при этом сильно наклоняется вперед.

Такты 11-12 и 13-14. Повторяются движения 1-4 тактов, но медленное движение на 12 и 14 тактах исполняется сразу обеими руками.

Такты 15-16. Повторение движений 9-10 тактов.

Такты 17-20. Повторение движений 11-14 тактов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: упражнение воспитывает умение действовать в соответствии с акцентировкой и членением мелодии, изме-

ная темп своих движений.

Нужно следить, чтобы в движении передавалось напряжение, необходимое для передвижения тяжелого песка: корпус все время участвует в движении, увлекая за собой руку. Локти ~~руки~~ остаются все время закругленными.

Упражнение можно исполнять также в положении сидя боком, ноги в сторону, с опорой на одну руку. Тогда работает все время одна рука, но увеличивается движение корпуса. При повторении упражнения надо повернуться в другую сторону ногами.

ПРИМЕЧАНИЕ: дата упражнения 1915 г.

I ЭТАП А/І № 8

ПЕРЕВЕДЕНИЕ РУК ВПЕРЕД И ОТВЕДЕНИЕ В СТОРОНЫ (с затактовым акцентом)

Музыка: Грузинская народная мелодия "Цицинатэла" или Латвийская народная мелодия „Pūt vējši“ ("Вей, ветерок").

Описание.

Исходное положение – руки подняты в стороны, ладонями вперед.

На затакте взять вдох; на "раз" с маленьким акцентом переводить руки вперед; выдох. На последней четверти такта (триоль) и на "раз-два" следующего – плавно отвести руки назад в исходное положение; вдох-выдох. И т.д.

Упражнение следует разучивать после "Шарманщика" Чайковского, (см. А/І № 1), отмечая разницу в движении, вызванную иной структурой и характером мелодии – затактовым строением, иным расположением кульминаций, требующим акцентировки в начале плавного движения, большей "взволнованности".

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАМЕЧАНИЯ И АНАЛИЗ К "ЦИЦИНАТЭЛЕ".

Первый активный затактовый толчок выводит из равновесия. Это несомненно эмоциональный толчок, вызывающий действие. Движение не чисто плавное – если в "Шарманщике" ведут плечи-руки, то здесь ведет корпус (перемещение центра тяжести), руки следуют за ним; а в "Шарманщике" сами руки перемещают центр тяжести. Оттенок томления, чувственности роднит "Цицинатэлу" с упражнением А/І № 9, но здесь это гораздо откровеннее, без романтического прикрытия взлетом мелодии.

От фразы к фразе пассивность увеличивается, тонус все ниже, повторы это еще больше подчеркивают.

І ЭТАП А/І № 9

ПОЛУКРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК

("Разворот" рук, отведение и приведение)

Музыка: Гурилев. Вариации на тему Варламова "На заре ты ее не буди".

Описание.

Такты 1-4. Руки плавно поднимаются вперед-вверх – разводятся в стороны и опускаются в стороны – назад, кисти описывают почти круг. Одновременно голова поднимается вверх и закидывается до предела назад, спина слегка выгибается. Такты 1-3 – вдох, такт 4 – выдох.

Такты 5-8. Обратное движение – руки следуют по той же траектории.

Такты 9-12. Повторение движения 1-4 тактов, но еще шире, с небольшим патетическим акцентом на 9 такте.

Такты 13-16. Руки переводятся по горизонтали вперед (такт 13),

отводятся в стороны (такт I4) и медленно опускаются вниз, голова склоняется... На затакте I3 такта – небольшой вдох; он выпрямляет верхнюю часть корпуса и как бы "направляет" руки вперед на выдохе. На I4 такте – вдох; такты I5–I6 – выдох.

Надо следить, чтобы траектория "разворота" рук не уменьшалась: особенно во время движения вверх и назад. Несмотря на примитивность музыкального образа, он насыщен эмоцией, выражение которой требует некоторой аффектации движений.

I ЭТАП А/І № 10

ПОВОРОТЫ РУК ЛАДОНЬЮ ВВЕРХ И ВНИЗ

Музыка: Гречанинов. "На качелях", отр.

Описание.

Такты I–4. На затакте поднять обе руки вперед и на "раз" первого такта "положить их на воздух", ладонями вниз. На следующий затакт мягко повернуть руки ладонями вверх и на "раз" снова "положить на воздух". Вдох сопровождает момент поворота руки (на затакте), на выдохе рука "кладется на воздух".

На затакт третьего такта повернуть руки снова ладонями вниз и "положить" их на "раз". Затем на ~~четвертом~~ третьем такте и на "раз" четвертого такта же поворачивать руки то ладонями вверх, то вниз.

На повторении музыки I–4 тактов, на затакте развести руки в стороны и "положить" их ладонями вниз; на следующих тактах повторять движения I–4 тактов, в положении – руки в стороны.

Такты 5–8. На затакте 5-го такта перевести руки вперед и "положить" их ладонями вниз. На затакте 6-го такта – перевести руки

в стороны, одновременно поворачивая их ладонями вверх. Затем на 7-ом такте повернуть их ладонями вниз, вверх и еще раз вниз, в положение — руки в стороны.

На повторение 5-8 тактов повторить то же движение, начав переводением рук вперед, ладонями вниз. В конце 8 такта руки будут в стороны, ладонями вниз.

Затем повторяются такты I-4, два раза.

ПРИМЕЧАНИЕ: руки все время не напряжены и как бы "положены на воздух". Повороты осуществляются движением в плечах. После поворота кисть должна быть тщательно и точно "положена" и оформлена.

I ЭТАП A/I № II

ПОДНИМАНИЕ И ОПУСКАНИЕ РУК

Музыка: А. Кампра. Романс. отр. Т. Ломовой. Играется без вступления.

Описание.

Такты I-4. Обе руки (или одна рука) плавно поднимаются вперед-вверх (такты I-2) и опускаются вниз (такты 3-4), но не до исходного положения.

Такты 5-8. Повторение тех же движений несколько выше.

Такты 9-10 и II-12. Обе руки круговыми движениями поднимаются в стороны — вверх (на 9-10 тактах) и не останавливаясь плавно переводятся вперед и опускаются вниз (такты II-12).

Такты 13-16. Повторение движений I-4 тактов.

Все поднимания рук сопровождаются вдохом, опускание — выдохом.

АНАЛИЗ ОБРАЗА И ДВИЖЕНИЯ: кажушаяся простота мелодии (и связан-

ных с ней движений) – обманчива.

Вся она окрашена нежно-страстной устремленностью. Это-нето "вздохи", вызывающие к кому-то, нето печальное размышление, приводящее к новым "вздохам".

Смятенные, противоречивые чувства выражены в структуре мелодии и отражаются своеобразной раздвоенностью между ритмом дыхания и движениями рук.

На 1-2 тактах мелодия активно устремляется вверх, но внезапно (на счет "два" второго такта) устремление исчезает, активность падает и такты 3-4 звучат "отступлением", недоуменным отказом...

Движение на 1-2 тактах начинается активным вдохом, сопровождаемым устремленным движением руки вверх. Но, при мелодическом ослаблении на счет "два" второго такта, вдох естественно прекращается, начинается выдох, грудь и плечо опадают.

Однако рука в это время не может ни опускаться (т.к. ее держит наверху продолжающаяся мелодическая фраза), ни продолжать подъем – она только несколько ослабевает и остается в достигнутом положении вверх; движение вниз у нее начинается уже на новой музыкальной фразе (3-4 такты), вместе с продолжающимся выдохом.

На тактах 9-12 одно движение покрывает обе музыкальные фразы (связанные соединительной цезурой) – оно начинается более напряженным, акцентированным, широким разведением обеих рук в стороны – вверх и затем, ослабевая, кончается опусканием их вперед... ("недоумение"? "огорчение"?).

МЕТОДИЧЕСКОЕ УКАЗАНИЕ: в начале, после показа упражнения, руководитель предоставляет занимающимся исполнять его так, как они его поняли – не привлекая их внимание ко всем деталям этого музыкально-двигательного образа. Наиболее музыкальные из них вскоре начи-

нают чувствовать особенности его — тогда следует помочь им вслушиванием в музыку и объясняющим показом.

Рекомендуется возвращаться к этому упражнению и на II этапе работы.

I ЭТАП А/І № 12

БРАЩЕНИЕ КОРПУСА В РАЗНЫХ ТЕМПАХ

Музыка: Химмель. Песня (из старинного сборника).

Анализ образа.

Музыкально-двигательный эмоционально-динамический образ: сначала пассивное пребывание в своем "личном пространстве" без стремления выйти за его пределы, затем постепенно появление взволнованности (поисков?) и устремленности за эти эти пределы — "расширение горизонта" — и вновь успокоение. В связи с структурой мелодии все движения начинаются затактом и заканчиваются первой половиной такта.

Описание.

Такты 1-2. Плавным неторопливым движением корпус поворачивается вправо, руки поднимаются в стороны, образуя одну линию с плечами. Ведет корпус, руки "плывут" на плечах. Голова и глаза следуют за движением корпуса. 4/4 — вдох, 4/4 — выдох.

Такты 3-4. Обратное движение в левую сторону. Руки все время в положении в стороны. То же повторяется —

на такты 5-6, более быстрым и легким движением, с легким толчком в корпусе на начале 5 и 6 тактов. Движение головы более оживленное и самостоятельное (2/4 — вдох, 2/4 — выдох).

Такты 7-8. Широким движением, с небольшим ускорением вначале

("толчком") корпус и голова поворачивается до предела вправо. Движение начинается и сопровождается глубоким вдохом; выдох падает на 8 такт. Руки сначала плавно приподнимаются выше плечей, затем (на выдохе) снова возвращаются в положение в стороны.

Такты 9-10. Обратное движение - влево - начинается еще более ярким "толчком" корпуса, руки выше "взлетают", движение ускоряется; но уже с началом 9-го такта оно ослабевает, начинается выдох и все тело медленно пассивно возвращается в исходное положение.

В движениях 1-2, 3-4, а также 5-6 тактов активно вращается верхняя часть корпуса, тазобедренный пояс и ноги почти спокойны (но, конечно, без искусственных зажимов). На последних двух движениях (9-10 такты) вращение охватывает все тело, тяжесть передвигается больше на ту ногу, в сторону которой идет поворот, колени совершенно свободны.

Руки, несмотря на свое постоянное положение ведут мелодию, кисти живые, отстают от движения всей руки.

Упражнение способствует умению сохранять во время движения состояние двигательного равновесия.

I ЭТАП А/1 № 13

СТЫБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ КОРПУСА И КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ

("КОЛЕСО")

Музыка: Шитте. Этюд ор.108, № 15.

Описание.

Исходное положение - ноги расставлены шире плеч, носки в стороны. Руки подняты вверх.

Такты 1-2 (первая музыкальная фраза). Медленное сгибание корпуса вперед, до положения касаясь пальцами пола. Колени прямые, не вытянутые, руки не опускаются, плечевая часть руки все время около уха.

Такты 3-4 (вторая музыкальная фраза). Медленное возвращение в исходное положение. Руки остаются поднятыми вверх.

Такты 5-8 (третья музыкальная фраза). Большое круговое движение: на "раз" пятого такта с легким акцентом, как бы "подламываясь", начинает сгибаться правое колено, тяжесть тела постепенно переходит целиком на правую ногу (сначала на всю ступню, потом на пальцы); все тело медленно склоняется вправо. Затем, когда колено согнулось до предела, на счет "три-четыре" корпус сгибается вправо, продолжая общее движение тела. Руки остаются в положении "вверх". К концу пятого такта корпус, руки и левая нога, приблизительно, составляют прямую линию. На шестой такт, не останавливаясь, корпус медленно переходит в положение наклона вперед, руки опускаются вперед, касаясь пальцами пола на линии носков ног. Тяжесть тела возвращается на обе ноги. На 7 такт движение продолжается влево - тяжесть тела переносится на левую ногу; корпус и руки постепенно переходят в положение, которое они занимали в пятом такте, но в другую сторону. На восьмом такте корпус и руки медленно выпрямляются, тяжесть тела снова переходит на обе ноги, все тело возвращается в исходное положение всего упражнения.

Затем упражнение повторяется сначала, но на пятом такте сгибается левое колено и движение идет влево.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: задача движений 5-8 тактов - концами пальцев "нарисовать" в пространстве круг - "колесо" - максимального (для каждого упражняющегося) размера. Движение должно протекать плавно, ровно, без остановок и ускорений (кроме небольшого акцента на "раз" пятого такта). Корпус в сторону наклона не поворачивается,

по возможности сохраняя фронтальное положение. Взгляд и голова следуют за движением концов пальцев рук. Расстояние между расставленными ногами — индивидуально, но как возможно больше: поза должна способствовать амплитуде кругового движения.

I ЭТАП А/І № І4

СГИБАНИЕ КОРПУСА В СТОРОНУ СВОБОДНОЙ НОГИ

Музыка: В.Ребиков. Колыбельная. Отр.

Анализ образа.

Музыка сентиментально-минорного колорита, с протяжной широкой мелодией. Все четыре фразы начинаются несколько активнее, а заканчиваются жалобно и уныло, особенно бессильна последняя фраза (такты 13-16). Все это рождает образ "вздохов".

Описание.

Такты 1-4. На "раз" первого такта правая нога плавно переносится на небольшой шаг вправо.

На такты 1-2 обе руки медленно отводятся вправо и круговым движением поднимаются вверх; одновременно в связи с их движением тяжесть тела переходит более и более на правую ногу, постепенно освобождая левую.

На "раз" 3 такта двигающийся выпрямляется, опираясь целиком на правую ногу с поднятыми вверх руками и не останавливаясь (такты 3-4) продолжает движение: обе руки начинают опускаться влево и спускаются к левой (свободной от тяжести) ноге, так же склоняется корпус и голова. Тяжесть остается на правой ноге, колено ее подгибается.

Во время движения 1-2 тактов и до начала 3 такта — происходит

медленный, глубокий вдох, который кончается на кульминации фразы, при выпрямлении и вытягивании рук вверх. Затем наступает так же медленный выдох.

Такты 5-8. Начинается новый вдох. Руки круговым движением поднимаются влево и вверх; одновременно – как бы "за руками" – очень медленно начинает перемещаться тяжесть тела на левую ногу, колено ее разгибается; на "раз" 7 такта двигающийся выпрямившись и с поднятыми руками, целиком опирается на левую ногу, вдох заканчивается.

Затем на 7-8 такты, на выдохе, не останавливаясь руки продолжают свое круговое движение, корпус и голова склоняются к правой ноге; колено левой (опорной) ноги подгибается. На 9-12 и 13-16 такты повторяются те же движения. На конце 16 такта корпус, голова и руки бессильно повисают (с полным расслаблением). Выдох.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: надо обращать внимание двигающихся на сложный ритм дыхания и движения: на каждой четырехтактной фразе кульминация падает на "раз" третьего такта, так что "слабая часть" всего движения короче "сильной" и потому несколько ускоряется... Частой ошибкой является слишком быстрый перенос тяжести тела целиком на бывшую свободной ногу – это уменьшает выразительность кульминации.

Склоняя корпус к свободной ноге ни в коем случае нельзя поворачивать его – сгибание происходит четко в сторону.

Упражнение подводит начинающих к пониманию текучести движения и целостности.

I ЭТАП А/1 № 15

ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: "ПЕРЕТЯГИВАНИЕ" и "КАЧАЛКА"

Музыка: Французская народная мелодия "Братец Яков". Исполняется

слитно, тягуче.

Описание.

Исходное положение. Сидя со скрещенными ногами лицом друг к другу, взявшись за обе руки и опустив их на колени.

УПРАЖНЕНИЕ "ПЕРЕТЯГИВАНИЕ"

На затакте руки поднимаются до уровня плеч и на "раз-два" первого такта оба упражняющиеся с усилием тянут сопротивляющегося товарища к себе - левой рукой за его правую руку; таким образом, оба поворачиваются друг к другу правым плечом.

На "три-четыре" они начинают тянуть товарища правой рукой, чтобы на "раз-два" второго такта повернуться друг к другу левым плечом. И т.д.

Движения непрерывное, равномерное, плавное, без остановок. Надо добиваться предельного поворота корпуса в ту и в другую сторону. Упражнение шутовское, игривое, имеет смысл только при непрерывном общении партнеров.

УПРАЖНЕНИЕ "КАЧАЛКИ"

На затакте и на "раз-два" первого такта один из упражняющихся плавно отклоняется назад, повисая на руках товарища. Другой, поддерживая его, наклоняется вперед.

На "три-четыре" роли меняются - первый поднимается в исходное положение, а второй помогает ему.

Затем, без остановок, он отклоняется назад, а первый поддерживает его. И т.д.

Движение исполняется без ускорений и замедлений, без толчков и пауз. На затактах - вдох, на "раз-два" - выдох. Руки все время несут большую нагрузку и не опускаются ниже плеч.

Оба упражняющихся все время работают активно - во время от-

клонения назад и поднимания они не должны расслабляться целиком, полагаясь на держащего товарища.

I ЭТАП А/І № 16

ПОДНИМАНИЕ И ОПУСКАНИЕ РУК В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ

Музыка: П. Чайковский. Сладкая греза. (такты 1-16).

Анализ образа.

Музыкально-двигательный образ несложных, но поэтических мечтаний, чего-то ищущих, как бы "нащупывающих": то о чем-то одном, то о другом, то спокойных, то более взволнованных... но все они неясные и недостижимые. Однако, с 9 такта происходит перелом. Сначала как будто все то же, но вдруг мечта делается более ясной, определенной, а затем и вполне эмоционально завершенной, до конца почувствованной (такты 13-16).

Ниже описывается один из бесчисленных возможных вариантов этого упражнения - как бы его схема. Рекомендуется подвинутым ученикам самим находить свою "выражающую форму" каждого движения, создавая свой индивидуальный образ.

В течение всего упражнения ведущую роль играют руки и дыхание - его особый ритм. Именно: в каждом двухтакте (т.е. каждой фразе) вдох занимает весь первый и первую восьмую второго такта; выдох приходится на четвертую восьмую и вторую четверть второго такта; на третью четверть - пауза. Изменяется это только на 13-16 тактах.

Описание движений. Такты 1-2. Правая рука на вдохе поднимается вперед, сразу слегка опадает на выдохе и затем продолжает плавно опускаться (до конца такта).

Такты 3-4. На вдохе правая рука снова поднимается вперед — вверх, несколько выше чем первый раз, затем опускается, но не до конца.

Такты 5-7. Правая рука переводится в право в сторону; опускаясь пердвигается вперед.

Такты 7-8. Правая рука нерешительно поднимается вперед-влево и опускается к левой руке, как бы передавая ей активные поиски. В это время корпус и юлова несколько склоняются влево (третья четверть 8 такта).

Такты 9-10 и 11-12. Левая рука повторяет движения 1-4 тактов, но в другую сторону и несколько увеличивая их размах, с нарастающей активностью.

Такты 13-16. Кульминация музыки и музыкально-двигательного образа.

Такты 13-14. На большом глубоком вдохе обе руки (сначала левая, а затем к ней присоединяется правая) широким, легким круговым движением поднимаются вперед, вверх, разводятся в стороны.

Такты 15-16. Не останавливаясь, неторопливо и успокоенно опускаются вниз (выдох).

В течение всего упражнения движения корпуса и головы, направление взгляда сопутствуют движениям рук.

Необходимо следить, чтобы при поднимании рук не поднимались плечи; чтобы опускание руки начиналось опусканием плеча в нормальное положение; происходило за счет тяжести руки и только сдерживалось и регулировалось мышцами спины в смысле темпа и плавности опускания.

I ЭТАП А/І № 17

СГИБАНИЕ КОРПУСА В СТОРОНУ

(подражательные движения "Волна" и "Тянуть канат")

Музыка. Глиер. "Яблочко", вар. IIIа) Описание упражнения "Волна".

Двигающиеся стоят в шеренге, на расставленных шире плеч ногах; ступни развернуты несколько больше нормы. Руки положены на ближние плечи товарищей, локти чуть согнуты.

Такты 1-2. Все медленно сгибают правое колено, давая всему телу склониться в ту же сторону; тяжесть тела целиком переходит на правую ногу; левая нога остается выпрямленной. Затем сгибают туда же корпус и голову. Руки, лежащие на плечах товарищей, образуют одну горизонтальную линию. Движение медленное, плавное, тягучее.

Такты 3-4. Колено правой ноги медленно выпрямляется; как только тяжесть тела легла на обе ноги, начинает сгибаться левое колено, а вслед за ним и корпус влево. И т.д.

Между концом движения в одну сторону и началом движения в другую - пауз быть не должно.

ПРИМЕЧАНИЕ: упражнение является одним из первых, на котором занимающиеся учатся чувствовать общий ритм и напряженность коллективного движения.

б) Описание упражнения "Тянуть канат".Вариант I.

Исходное положение - на расставленных шире плеч ногах, ступня левой ноги повернута влево, ступня правой ноги - в нормальном положении. Правая рука согнута в локте, находится перед грудью.

Левая рука поднята в сторону, ладонью вверх. Кисть обеих рук на одной высоте.

Описание имитационного движения "перетягивание каната": на каждый нечетный такт тяжесть тела переносится на левую ногу, колено ее сильно сгибается, корпус сгибается влево, правая рука, несколько разгибаясь в локте, вытягивается влево параллельно левой руке (как бы для того, чтобы ухватиться за канат).

На четные такты тяжесть переносится на правую ногу, колено ее сгибается; левая нога выпрямляется. Корпус сгибается вправо-назад. Кисти сжимаются в кулак ("хватаясь" за воображаемый канат); руки сгибаются в локтях и переводятся вправо.

Все движение - с большим внутренним напряжением ("перетягивая канат"); первое движение (на "раз") исполняется быстрым рывком, переходящим в плавное движение без напряжения. Второе движение плавное, замедленное, очень напряженное.

Вариант 2.

Исполняется коллективно. Двигающиеся встают в шеренги по несколько человек, плечом к плечу и принимают описанное в I варианте исходное положение со следующим изменением: левая нога каждого упражняющегося ставится накрест, впереди правой ноги соседа с левой стороны (таким образом ее ступня стоит между ступнями товарища). Левая рука продевается под правую руку левого соседа; локоть ее несколько сгибается; согнутая правая рука отводится локтем вправо. Таким образом, кисти рук оказываются расположенными по одной горизонтальной прямой линии. Считая справа налево: левая кисть первого упражняющегося, левая кисть второго упражняющегося, правая кисть первого, левая кисть третьего, правая кисть второго; и т.д.

Движение исполняется, как в I варианте. Расположение кистей

рук все время остается неизменным.

ПРИМЕЧАНИЕ: упражнение построено на переключении с свободного ненапряженного движения на напряженное, с внутренним сопротивлением.

Чтобы получить выразительное правильное движение, двигающиеся должны ясно представлять себе, что "канат", который они "тянут", движется мимо них по горизонтали (параллельно полу) и что поэтому кисти их рук так же могут двигаться только влево и вправо по одной горизонтальной линии. При разучивании движения, для осознания движений, полезно дать в руки занимающимся длинную палку, заменяющую натянутый канат. Движение должно исполняться с максимальной амплитудой ("браться за канат каждый раз как можно дальше от себя и перетягивать его на наибольшее расстояние").

В этом варианте вначале надо строить занимающихся небольшими шеренгами по 4-5 человек; позднее можно их объединять в большие шеренги.

Упражнение способствует выработке общего коллективного ритма движения и умения чувствовать и учитывать движения партнеров.

Второй вариант дается, когда освоено основное движение поодиночке.

I ЭТАП А/І № 18

ОТВЕДЕНИЕ-ПРИВЕДЕНИЕ РУК И ВЗМАХИ

Музыка: Шуберт, ор. 50б. № I (без повторения частей).

Описание.

Такты 1-4. р. На 1-3 тактах (с затактами) руки плавно переводятся вперед; на 2 и 4 тактах - отводятся в стороны.

Такты 5-6 На 5 такте руки снова переводятся вперед, но

не до конца; на 6-м, продолжая движение, они с легким акцентом поднимаются вперед-вверх.

Такты 7-8. Руки так же в два приема опускаются вниз.

Такты 9-10 и 11-12. Взмахом руки взлетают вперед-вверх и возвращаются в стороны - 2 раза (Второй взмах сильнее). Одновременно с первым взмахом делается шаг правой (левой) ногой вперед.

Такты 13-14. Еще два взмаха вперед-вверх; между первым и вторым руки и корпус не опускаются, а лишь задерживаются и слегка опадают перед новым, самым сильным взлетом.

Такты 15-16. Руки и корпус медленно возвращаются в исходное положение. Нога приставляется к задней ноге.

Движение 1-8 тактов ведут руки. Тяжесть тела переносится вперед и назад в связи с их передвижением. На 9-16 - взмахи: движение идет от толчка корпуса, тяжесть переносится то на переднюю, то на заднюю ногу (см. упр. А/3 № 14).

І ЭТАП А/І № 19

МЕДЛЕННОЕ КАЧАНИЕ С НОГИ НА НОГУ

("Тяга")

Музыка: Вебер. Отр. из оп. "Оберон".

Описание.

Такты 1-4. С началом 1-го такта тяжесть тела переносится на правую ногу - тело, не сгибаясь, пассивно склоняется вправо. Правая рука несколько запаздывая, слегка отделяется от корпуса и как бы продолжая "тягу" всего тела вытягивается вниз - вправо, выпрямляясь до кончиков пальцев (см. движения "вытягиванье рук" упр. А/І № 23). Это длится первые 4 восьмые такта, на выдохе.

На пятую и шестую восьмую такта вдохом тело возвращается в вертикальное положение, (тяжесть на обеих ногах): рука остается в достигнутом положении, к концу такта кисть освобождается от напряжения.

С началом 2-го такта — выдох; не задерживаясь тяжесть переносится на левую ногу и тело склоняется влево. Активность переходит к левой руке, которая поднимается несколько выше правой с тем же движением "вытягивания".

То же продолжается на 3 и 4 тактах. Руки постепенно достигают уровня плечей. При этом каждый раз активно работает та рука, в сторону которой склоняется тело; другая только аккомпанирует ей. Шея и голова все время участвуют в общей "тяге".

На такты 5-8 тяга увеличивается за счет сгибания корпуса, давая возможность рукам "вытягиваться" на большее расстояние. Их движение строго по горизонтали.

Такты 9-16. На конце 8-го такта (на вдохе) во время выпрямления всего тела, правая нога переносится вперед на выпад — направление движения изменяется — тяга происходит вперед и назад, руки то переводятся по горизонтали вперед (шире плеч), то в стороны — назад. Корпус мягко склоняется, колено опорной ноги сгибается, давая возможность увеличивать размах качания с ноги на ногу. Акцент тяги на движении вперед. В руках сохраняется "вытягивание". Ритм дыхания тот же.

Такты 17-21 и 22-25. Направление движения снова изменяется — оно происходит вперед-вверх и назад-вниз. Изменяется и ритм дыхания: вдох начинался на пятой-шестой восьмых 16-18-20 тактов длится четыре восьмые 17 и 19-21 тактов; выдох — начинается на 17-19-21 тактах и продолжается на 18-20-22 (т.е. дыхание равномерное по

целому такту).

Движение вперед-вверх акцентируется скрытым пружинным толчком в ногах и корпусе; все тело выпрямляется, устремляется вверх. Движение назад более пассивное, корпус "ложится" назад, руки раскидываются в стороны, тяга уменьшается.

На 21-22 тактах происходит изменение мелодического акцента - он падает на 22 и 24 такты. Динамика движения соответственно и меняется - акцентированным делается движение назад (на выдохе), а движение вперед ослабевает.

На конце 25 такта - на продолжении вдоха тело выпрямляется, левая нога подтягивается к правой, руки опускаются.

На повторении I-8 тактов - повторение движений.

Во всем двигательном процессе ведущая роль принадлежит силе тяготения (перемещению центра тяжести тела), подхватываемой активной работой рук, корпуса, ног.

Музыкально-двигательный образ.

В основе - эмоция романтическая, минорная, смутно "тянущаяся" к чему-то; неопределенная устремленность, поиски в разных направлениях - безрезультатные, т.к. ничего не происходит, только нарастает и обостряются эти же эмоции... Как будто пробуждается энергия, волевой порыв (на 17-21 тактах), но это рождает только бессильное отчаяние (22 такт) - и снова "туман". Во всем процессе очень ясны световые ассоциации - то неподвижный, то расходящийся, то стужающийся туман, сумрак.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАМЕЧАНИЯ: осваивать это упражнение необходимо продолжительное время (и на II этапе работы). Рекомендуется позднее сопоставлять его с упр. II этапа А/б № 19 - Шуберт "Дыхательное качание" - это поможет четко понять значение перемещения центра тяжести в одном случае и активной работе рук - в другом.

I ЭТАП А/І № 20

ПОДНИМАНИЕ НА ПОЛУПАЛЬЦЫ

с перемещением центра тяжести тела и шагами

Музыка: Грузинская мелодия "Сулико".

Описание. (см. в А/І № 4).

I ЭТАП А/І № 21

МЕДЛЕННОЕ КРУЖЕНИЕ КОРПУСА

Музыка: Бургмюллер. Этюд ор. 109 № 1.

Медленно сгибать тазобедренные суставы вперед-влево (вправо) - назад и вправо (влево) равномерным, плавным кружением. Руки и голова свисают. В конце плавно выпрямиться и без остановки начинать движение сначала, но вперед-вправо. На конце медленно выпрямиться со вдохом.

Вдыханием сопровождается движение назад и выпрямление: выдыханием - вперед и в стороны.

I ЭТАП А/І № 22

ВЫПРЯМЛЕНИЕ ИЗ СКОРЧЕННОГО ПРИСЕДА ("ВЫРАСТАНИЕ")

Музыка: Л. Шитте. 25 легких этюдов, соч. 160 № 4.

Описание.

Исходное положение. В глубоком приседе, уронив корпус вперед, спрятать голову между колен. Руки пассивно лежат на полу.

Такты 1-4, Медленно выпрямлять колени и корпус до поло-

жения (приблизительно) полуприседания; вдох.

Такты 5-8, Медленно вернуться в исходное положение; выдох.

Такты 9-16, до Повторив движение I-4 тактов, продолжать движение вверх, выпрямляя ноги, корпус, поднимая вверх (через стороны) руки, подняться на полупальцы; на последнем аккорде до предела вытянуть вверх все тело до кончиков пальцев; голова закидывается назад. Движение сопровождается медленным вдыханием.

После окончания музыки, с полным выдохом, уронить руки, плечи, вернуться в нормальную стойку.

I ЭТАП А/І № 23

УПРАЖНЕНИЕ "ВЫТЯГИВАНИЕ РУК"

Музыка: Шуберт. Вальс ор.9а № 2.

Образ.

Грустная, взволнованная мелодия с повторными мелодическими акцентами переживается в движении как многократное, настойчивое обращение к кому-то или к чему-то — не то с просьбой, не то с жалобой, не то с вопросом.

Описание.

Такт 1. Медленно поднять руку вперед. Плечо не поднимается, рука ненапряженная. Выдох.

Такт 2. Плавно повернуть руку ладонью вверх в то же время выдвигая руку вперед мышцами спины. Постепенно выпрямлять все суставы до кончиков пальцев, как бы протягивая руку. Вдох.

Такт 3. Опустив плечо освободить мышцы спины и всей руки и плавно перенести ее в другое положение (немного выше или в сторо-

ну). Выдох.

Такт 4. Вдыхая снова "вытянуть" руку; но на счет "3" выдохнуть, опуская плечо и освобождая руку.

На такты 5 и 6 - вдыхая делать "вытягивание руки", а на счет "3" выдыхать и освобождать руку.

На 7 такте - вдох и вытягивание руки продолжается весь такт, а на 8 такте - рука, на выдохе, плавно опускается или переводится в другое положение (например, в сторону).

Такты 9-16. Движение делается косо-вверх, на 13-15 тактах поднимая все выше и до положения вверх.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Необходимо добиваться технически четкого выполнения движения, без чего его выразительность и динамика не будут соответствовать музыке; передвижение рук в пространстве во всех положениях производится мышцами спины при полной освобожденности мышц плеча, предплечья и кисти; "вытягивание" (м.б.правильнее - "протягивание") руки начинается как бы с выдвигания ее в нужном направлении; выпрямление суставов руки как бы продолжают это движение.

Направление движений руки (или рук), возможное чередование движений одной и двумя руками целиком предоставляется руководителю или самим двигающимся в соответствии с их музыкальным восприятием.

I ЭТАП А/1 № 24

КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК

Музыка: Р.Шуман. Миньонеа (такты 1-12).

Описание.

Описывать обеими руками круги, начиная вперед-вверх, кончая

назад-вниз. Первый круг делается совсем маленький (движение идет по горизонтали - вперед - в стороны - назад - в исходное положение). Затем, по мере усиления музыки, каждый следующий круг должен быть больше предыдущего. На такты 8-9 круги описываются с максимальной амплитудой (руки поднимаются до вертикального положения); после чего, с ослаблением музыки, круги уменьшаются до полной остановки.

Надо следить, чтобы 1) в руках не было зажимов, особенно в локтях; 2) руки были ненапряженными, но не сгибались; 3) пальцы не были сжаты и как бы "рисовали" в пространстве круги; 4) каждый круг начинался бы и кончался в исходном положении (т.е. руки вниз); 5) начало каждого круга точно совпадало с первым счетом такта; 6) каждый круг начинался с вдоха и кончался выдохом.

Анализ образа и движения.

Повторяющиеся и все время нарастающие попытки достичь (достичь) что-то очень большое, значительное, высокое; достижение каждый раз сменяется сомнением, разочарованием - от почти бесстрастного мысле-действия созерцательного порядка до страстных волевых усилий, почти достигающих цели ("вот-вот оно..."), но недостижимость заставляет отказаться, рождает спокойствие.

Эмоции интеллектуального порядка - движение абстрактное; но пространственно-динамическое нарастание вызывает такое же нагнетание волнения, усилия до максимального восторга волевого взлета. Основное содержание - это устремленность, усилия, напряжение, близость достижения; поэтому в конце не слабость или поражение, а примирение.

Очень большая эмоциональная кривая, одна мысль, одно чувство, одно действие: каждый "виток спирали" рождается предыдущим и продолжает его.

В то же время каждый виток — законченное движение: активный импульс в музыке — тяжелый басовый "удар" на "раз", все более утяжеляющийся с каждым тактом. Еду отвечает быстрый глубокий вдох, сопровождаемый выносом корпуса вперед. Из этого рождается плавное движение рук по кругу, — сначала с нарастающей активностью, затем (на "4") ослабевающее вместе с выдохом. Все тело каждый раз выводится из равновесия и возвращается в исходное положение — точно с началом и окончанием такта.

Нарастание всего процесса происходит за счет увеличения диаметра "кругов" и увеличения энергии всего целостного движения: все более энергичного дыхания и движения всего тела, устремленности взгляда (все выше и выше, пока /на 9-10 такти/ не достигнет "зенита").

После кульминации, которая длится в музыке и движении в течение 9 и половины 10 тактов, наступает постепенное успокоение, дыхательные "толчки" ослабевают, круги уменьшаются — исчезает устремленность рук вверх, наступает успокоение...

Технический анализ движения.

Вдохи сложные по ритму, они идут больше по движению, чем по музыке — выдох совпадает с началом опускания рук. Вдох быстрый нижний (на "раз") медленно продолжающийся до последней четверти. Быстрый выдох, сразу прерываемый следующим вдохом. Вдохи сначала нижне-среднего дыхания, постепенно делаются все выше и глубже; кульминацию ведет верхнее дыхание при неполных выдохах нижнего. Рождаемый вдохом начальный толчок каждого такта технически не похож на толчки махового движения — это быстрое, резкое и очень короткое перемещение центра тяжести тела — начало равномерного плавного движения по кругу. Этот толчок сразу поднимает тонус в руках

и во всем теле, они "готовы" вести движение. Круговое движение поэтому целиком активное, произвольное — руки (пальцы) охватывают окружность, по которой движутся. Локти свободны, но выпрямлены, работают плечи и кисти. Здесь нет легкости рук "Сладкой грезы" (упражнение I этап А/І № 16), но нет и преодолеваемой тяжести. Начальный толчок вперед дается корпусом, колени слегка выдаются вперед: к нему сразу присоединяются плавно плечи—руки; движение корпуса вначале очень слабое, затем усиливается. Грудь приподнимается тем больше, чем сильнее круг и вдох и не опускается до конца (при большой глубине выдоха); так же шея и голова остаются все больше приподнятыми, этим подчеркивается ступенчатость, или вернее волнообразное нарастание подъема. Руки дают ощущение величины эмоционального переживания, ширины, а корпус, грудь и голова — постепенность нарастания усилий и глубины мысли — чувства. Во всем теле постепенно тонус повышается, "подталкиваемый" на каждом такте.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: это упражнение может быть полностью освоено занимающимися лишь на II этапе работы. Несмотря на кажущуюся простоту внешней формы оно не является вспомогательным упражнением в правильном круговом движении рук с динамическим нарастанием. Чтобы сделать его музыкально-двигательным образом от движущегося требуется большая техника, как в восприятии музыки, так и движениях; способность раскрывать "замаскированное" эмоциональное содержание, переживать необычные чисто эстетические чувства. Однако работать над этим музыкально-двигательным образом надо начинать на I этапе: постепенное раскрытие занимающимся особенностей этой музыки и движения ведет к большим сдвигам в их музыкально-двигательной деятельности. В этом смысле оно является этапным упражнением.

ПРИМЕЧАНИЕ: в этом смысле это упражнение является одним из самых "загадочных" в музыкальном движении. Только серьезный и глубокий анализ музыки Шумана может помочь осознать его смысл и значение в нашем педагогическом процессе.

Несомненно одно, что создание его в 1930 г. как упражнения "двигательной гимнастики" не соответствует никак его значению. Тогда мне эта музыка казалась "этнодного" характера. Я ее по-настоящему почувствовала лишь в 40-х годах, когда сделала второй вариант.

Удивительно, как музыка раскрывается и приобретает новый смысл и полный накал именно в движении. Это особенно делается ясно на 2-м варианте упражнения (для III этапа работы). В нем все тело участвует в равной степени, и достигается очень большое эмоционально-физическое напряжение: исходное положение на очень большом выпаде, колено выпавшей ноги согнуто до предела, вся тяжесть тела на ней. На каждом "витке" вместе с вдохом и кругом разгибается колено— сначала чуть-чуть, потом все больше, на выдохе возвращаясь в исходное положение. Корпус прямой, постепенно на кругах спина выгибается, грудь вверх. Упражнение одно из сложнейших технически и эмоционально; оно несравненно с I вариантом по эмоциональному накалу — это какое-то постепенное "постижение" основной мысли, "вырастание человека".

I ЭТАП А/1 № 25

РАЗГИБАНИЕ—СГИБАНИЕ КОРПУСА С РАССЛАБЛЕНИЕМ И БЕЗ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ ("17 стр.")

Музыка: Ф. Шуберт. Вальс, соч. 18а, № 8.

Описание.

Исходное положение: "уронив" корпус, руки и голову вперед.

Такты I-4. Медленно вдыхая, разгибаться, слегка разводя в стороны свисающие руки. На "раз" 4 такта, расслабив мышцы спины, вернуться ("упасть") в исходное положение. Выдох.

Такты 5-8. Повторение тех же движений.

Такты I-8. Повторение с теми же движениями.

Такты 9-10. Вдыхая, слегка разогнуться, затем плавно согнуться, не достигая исходного положения 9 такта. Выдох.

Такты II-12. Повторение движений 9-10 тактов; корпус выпрямляется несколько больше, чем на 9 такте, и затем меньше сгибается.

Такты I3-16. Большим плавным движением разогнуться; поднимая руки вперед-вверх; затем без остановки разводя их в стороны, согнуться назад. Такты I3-I4 - выпрямление и вдох, такты I5-I6 - сгибание назад и выдох. На I6 такте мягко "лечь" корпусом и головой назад, руки в стороны.

Такты 9-16 - повторение.

Такты 9-10, II-12 - повторение тех же движений, только из положения согнувшись назад.

Такты I3-16. Возвращение в исходное положение всего упражнения. На I6 такте расслабить мышцы корпуса, рук, шеи.

Упражнение является одним из основных для воспитания у начинающих умения согласовать дыхание с музыкой и использовать его для плавности движения. Следить, чтобы расслабление на 4 такте не подменялось резким сгибанием; чтобы тяжесть тела все время покоилась на передней части стопы, колени естественно подгибались при сгибании корпуса и выпрямлении его назад. На I6 такте (второй раз) нет "падения" корпуса - расслабление мышц происходит после плавного сгибания, как бы заканчивая звучание.

ПРИМЕЧАНИЕ: упражнение датируется 1915-1916 гг..

I ЭТАП А/І № 26 ВАРИАНТ П

ПОКАЧИВАНИЕ С НОГИ НА НОГУ ("Ветерок")

Музыка: Бетховен. Лендлер.

Описание П формы упражнения см. А/І № 4.

I ЭТАП А/І № 27

II ЭТАП А/І № I

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ РАЗГИБАНИЕ И СГИБАНИЕ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ УРОНИВ КОРПУС ВПЕРЕД, ДО ПОЛОЖЕНИЯ СОГНУВШИХСЯ НАЗАД, С ОБРАТНЫМ ДВИЖЕНИЕМ ("16 стр.")

Музыка: Ф. Шуберт. Вальс ор. 16а № 5. Темп медленного вальса.

Образ.

Чередование постепенного активного оживания (вырастания, просветления, одухотворения) с угасанием, успокоением...

Описание I варианта.

Исходное положение: стоя на правой ноге, левая нога сзади. Корпус и голова уронены вперед, руки свисают впереди опорной ноги; ее колено присогнуто.

Такты 1-4 и 5-8. Медленным, последовательным, непрерывным и слитным движением выпрямиться (такт 4) и, не останавливаясь и не изменяя темпа, перейти в положение корпус уронен назад (такт 8). На такты 1-4 разгибание начинается выпрямлением опорной ноги, затем последовательно разгибается корпус, шея. Одновременно начнутся медленный вдох, оживают руки, поднимаясь вперед и вверх. Движение на 4 такте несколько ускоряется и усиливается. На второй

восьмой 4 такта (кульминация всего музыкального образа) все тело выпрямляется, руки целеустремленно вытягиваются вверх, голова закидывается, заканчивается вдох — и сразу начинается ослабление всего тонуса, чтобы на такты 5–8 медленно, последовательно согнуться назад. Движение начинается в шее, плечах, руках, которые разводятся в стороны; заканчивается в положении "корпус согнут назад, руки раскинуты в стороны — вниз, колени присогнуты"; тяжесть тела все время на передней ноге, задняя — пассивная.

Повторение тактов I–8. Обратное движение в положении наклона вперед, руки опущены. Однако, корпус уже не уронен и руки не вполне пассивно свисают — сохраняется более активный тонус.

Такты 9–16. Общая схема движения та же, но в нее вносятся детали, связанные с изменением в музыке, в ее мелодическом движении и эмоционально-динамическом колорите — несколько сниженным, менее активном.

9 такт: небольшим вдохом корпус слегка разгибается, руки поднимаются;

10 такт — выдох возвращает все тело в первоначальное положение 9 такта.

11–12 такты. Выпрямление на медленном выдохе, руки поднимаются вперед и вверх; но такого ускорения, "порыва" здесь нет, т.к. вместо острой кульминации (4 такт) здесь успокоение. Соответственно на второй половине 12 такта замедление движения и выдох.

13–14 такты — повторяются небольшие вдох и выдох (как на 9–10 тактах); на 13 такте руки и корпус слегка отклоняются назад; на 14 — снова выпрямляются.

15–16 такты — корпус мягко сгибается назад, руки разводятся в стороны; выдох.

Повторение 9-16 тактов. Те же движения в обратном порядке.
Возвращение в положение конца 8 такта.

Такты 1-8, первый и второй раз — повторяются описанные движения. На 7-8 тактах второй раз — все движение заканчивается спокойно, в положении стоя прямо, с опущенными руками, и не опущенной вниз головой.

ВАРИАНТ 2.

Такты 1-3 исполняются без изменения; на 2-ой половине 4 такта, после кульминации, на выдохе тяжесть тела плавно переносится на левую ногу, правая нога остается на своем месте. Таким образом, значительно увеличивается размах всего движения — траектория движения рук, величина сгибания корпуса назад.

При повторении 1-8 тактов, на 4 такте тяжесть тела снова переносится на правую ногу.

То же самое выполняется и на 9-16 тактах.

Оба варианта упражнения являются основными для постижения и совершенствования текучести движения (как высшей степени плавности). На I этапе используется только I-ый вариант (А/1 № 27) и не с начала занятий. Полное освоение его придет позднее.

ЗАМЕЧАНИЯ: не уменьшать общую амплитуду движения: в исходном положении и в движении сгибаться четко вперед и назад, не перекашивая корпуса в сторону опорной или свободной ноги; следить, чтобы активная роль движения правильно и последовательно переходила от одной группы мышц к другой; не допускать толчков и остановок движения.

Возможны следующие варианты упражнения и использования их в групповых композициях на показах:

ВАРИАНТ 3.

Исходное положение: стоя на колене левой ноги, правая стоит впереди, корпус и голова уронены вперед. На тактах 1-4 одновременно с выпрямлением двигающийся поднимается с колена и переходит в положение стоя на правой ноге. В дальнейшем движения на 5-8 такты и повторение 1-8 тактов - идут без изменения. Также и движения 9-16 первый раз не изменяются. Но при повторении 9-16 тактов, в конце происходит опускание на колени, т.е. в исходное положение этого варианта. Заключительное повторение тактов 1-8 может исполняться стоя на колени.

ВАРИАНТ 4.

Исходное положение: на коленях, сидя на пятках, корпус и голова уронены вперед, руки пассивно лежат на полу около колен.

Такты 1-4. Медленно и плавно переходить в положение стоя на коленях, одновременно выпрямляя корпус, а затем и шею - "вырастая" вверх. Руки поднимаются вперед и в стороны-вверх. Вдох.

Такты 5-6. Продолжая движение, корпус предельно выгибается назад: при этом нижняя его часть сильно выдвигается вперед (от колен до головы должна получиться плавная изогнутая линия). Руки разводятся в стороны-назад. Выдох.

ВАРИАНТ 5.

В кругу, держась за руки в исходном положении варианта 3 или 4 (стоять на расстоянии небольшого шага друг от друга).

Исполняется вариант 1 или 2.

В начале движения соединенные руки поднимаются вперед, к центру круга, затем раскрываются вверх и назад.

В этом виде упражнение помогает выработать у коллектива общий ритм, напряженность, слитность движения и развивает равнове-

сие и устойчивость. Следить, чтобы соединенные руки не напрягались и не мешали, а помогали соседям. Этот вариант особенно рекомендуется для I-го этапа — развития коллективного движения.

Для подведения занимающихся на I этапе работы к I-му варианту упражнения необходимо давать им на подготовительных занятиях без музыки следующие упражнения:

1. Исходное положение — лежа на спине, положив ногу на ногу; руки вдоль туловища — полное расслабление.

Медленно и плавно перейти в сидячее положение, уронив голову к коленям: последовательно от пола поднимается голова, плечи и верхняя часть корпуса. Руки, плечи и ноги остаются пассивными, расслабленными. В конце движения колени естественно (пассивно) несколько согнутся.

Обратное движение в исходное положение: начинается разгибанием в пояснице — плечи и голова свисают: поясница как бы тянет их за собой. Затем постепенно выключается верхняя часть корпуса. Шея начинает разгибаться позднее и голова ложится на пол последней. Ноги все время пассивно лежат на полу, колени их слегка пассивно согнуты. Руки так же пассивны, но движение корпуса как бы "тянет" их за собой (кистями по полу).

2. Исходное положение — основная стойка — руки за спиной сцеплены пальцами. Последовательно, непрерывно и слитно наклонить вперед голову, верхнюю, нижнюю часть корпуса и слегка пассивно подогнуть колени — до положения корпус "уронен" вперед. Обратное движение в исходное положение — начинается выпрямлением колен и заканчивается выпрямлением головы.

3. Такое же движение назад, начиная отведением назад головы

и заканчивая коленями. Корпус "уронен" назад. Обратное движение в исходное положение начинают колени, заканчивает голова. Руки и плечи не напряжены.

ПРИМЕЧАНИЕ: дата упражнения 1915 г.

I ЭТАП А/І № 28

СИДЯ ПОДРАЖАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ "ИГРА С ВОДОЙ"

("У речки")

Музыка: Йенсен. "Мельница". Отр.

Описание.

Исходное положение: сидя на полу, опираясь на левую руку, ноги справа. Правая рука лежит на бедре правой ноги.

Такты 1-2. "Игра водой". Медленно ведем влево (как бы в воде) правую руку к себе и мимо себя. Кисть подчеркнута отстает ("сопротивление воды"). Локоть левой руки сгибается.

Такты 3-4. Ведем руку от себя (вправо) и снова к себе (как бы играя с водой). Левая рука выпрямляется. Кисть и предплечье поворачиваются ладонью то вправо, то влево.

Такты 5-6. Рука отводится вправо от себя в сторону, слегка поднимается ("С пальцев капли падают в речку").

Такт 7. Рука опускается вниз и как бы зачерпывает воду ладонью.

Такт 8. Поднимая слегка руку и поворачивая ладонь, как бы давая воде стечь из ладони.

Такты 9-12. Поднимаемся на колени на вдохе; руки раскрываются в стороны, голова поднимается; сгибаясь и опуская руки, садимся на пятки ("осматриваемся - как хорошо вокруг!"). Выдох.

Такты 13-16. Поднимаемся на колени на вдохе; руки поднимаются вверх, корпус и голова закидываются несколько назад ("прекраснее всего небо и солнце"). Затем, перенося тяжесть тела направо, медленно опускаемся до первоначального положения в обратном направлении - опираясь на правую руку, ноги влево.

На повторение музыки исполняем этюд еще раз, но начинаем левой рукой.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ: показывая этюд, не следует сразу уточнять содержание каждой фразы - пусть учащиеся воспримут его в целом и постепенно по-своему наполняют соответствующим эмоциональным и образным содержанием. Если это им не удастся, надо осторожно подсказывать, будить эмоциональную память (лето-жара-прозрачный ручей-зелень и пр.).

Характер музыки и тематика вызывают текучесть и дыхательность движения, слитность всех движений и положений. В тактах 1-8 руку тянет плечо и весь корпус, для этого опорная рука все время то сгибается, то выпрямляется.