

К вопросу о дыхательности (лето 1983 года).

4.06.1983.

К вопросу о роли дыхания в музыкальном движении и о «дыхательности».

Когда и откуда у Гептахора появилось представление о связи музыкального движения с дыханием? Точно не знаю. Думаю, что мысль о связи дыхания с движением пришла из занятий на курсах Жака Далькроза в 1912 году. Там дыхание как-то ритмически согласовывалось с ритмом движений, и в 1914-15 гг., начиная работать, мы как-то вернулись к этому вопросу.

В 1913 г. на занятиях Ирмы и Анны наверное присутствовало как-то дыхание, согласовывалось (ведь у них Дельсартовские техники). Ведь бег с бросками вперед и откидкой назад (Изадоры) был построен на дыхании, и так перешел и в наши ходьба-бег с ускорением и броском вперед, был сразу создан в нашей форме в 1915 г. (уже мы над ним работали в Железах летом).

Но еще надо думать, что сами мы интуитивно пришли к эмоционально-динамической связи дыхания со структурой музыки на наших «белых» - мы ведь часто не имели музыки и двигались под внутреннее пение.

Я совершенно не помню, обращала ли я внимание в 1918-20 гг., занимаясь с «молодым Гептахором», на дыхание, его ритм и значение.

Настоящее осознание роли дыхания, его обязательного «участия» в музыкальном движении, началось, конечно, с приходом Г.А.Дюперрона. Но оно шло в постоянных спорах с ним, т.к. он стоял твердо на равномерном дыхании, а мы на своем эмоционально-динамическом ритме его. Позднее он начал колебаться в своей уверенности, когда увидел результаты на наших учениках. Однако в то время никаких выводов и теоретических соображений о нашей дыхательности сделано не было.

К этим вопросам я не смогла вернуться до 50-60-х годов, т.к. не было взрослых коллективов музыкального движения (кроме педагогических дошкольных и подростковых в Московской области). Так получилось, что я смогла уделить гораздо больше внимания и лучше разобраться в наших «трех приемах», и очень мало смогла вникнуть в вопросы дыхания и дыхательности.

Отчетливо я вспоминаю, что в 1915 г. в Железах, работая над собой, мы уже ясно осознавали активное участие вдоха и выдоха в процессе музыкального движения, отнюдь не сопровождающее, а именно «конструктивное», как часть самого процесса, выявляющего музыкально-двигательное переживание. В 1916 г. в нашем первом изложении нашей «системы» мы уже употребили новый термин –«дыхательность» - тогда он должен был именно указывать на основную новую роль дыхания как части выразительных средств музыкального движения, вернее, его основы.

Теперь, начиная серьезно раздумывать над «дыхательностью», меня удивляет, почему я, много постоянно размышлявшая и анализирувавшая наши «приемы», никогда не обратила внимание на анализ самого процесса дыхания-движения, начиная с вдоха, сопровождающего движение (или выдоха) и кончая тем, что является настоящим дыхательным движением, как бы напоенным воздухом, облегченным.

И только теперь я начала по-настоящему вникать в этот, вероятно, самый главный вопрос.

Благодаря Изадоре, нашим «белым» (а также, может быть, благодаря страстному протесту против Далькрозовой формалистики) мы всегда интуитивно отвечали движением на содержание музыки, на развертывающийся в ней эмоционально-динамический процесс, проще говоря, откликались на мелодию, а не на метроритм.

Но мелодия – простейшее выражение содержания музыки, заложена в общей ладовой структуре... Мы шли от «содержания», от переживаний, мы послушно следовали за

повышением, устремлением или понижением, успокоением музыкального образа, по его эмоционально-динамической кривой, и «волновались», а следовательно и дышали вместе с музыкой, ее взлетами, спадами, и приходили к ее разрешению. И наши движения были целостным ответом всего организма, вдох и выдох был частью двигательного процесса=переживания.

На так называемой «16 странице» (Шуберт) из положения уронив корпус вперед 4 такта медленного выпрямления сопровождаются вдохом, а на 5-8 – бессильное сгибание назад (первые такты мелодия устремляется активно вверх, светлеет, вторые – угасает, сникает) – происходит выдох вместе с ослаблением напряжения. Это не выдумывается, это – часть движения, это эмоционально-динамический целостный процесс.

Воздухом наполняются легкие двумя способами – при вдохе и при выдохе. При вдохе – пути проникновения воздуха в легкие раскрываются, и воздух сам наполняет их. Известно, что усиленное втягивание воздуха при дыхании вредно. При вдохе вместе с раскрытием путей происходят активные движения – распрямляется и поднимается грудная клетка, распрямляется согнутая спина, поднимается голова, и др. различные движения, помогающие воздуху постепенно заполнять все легкие. У человека резко изменяется весь тонус, поза, в соответствии с характером эмоций, вызывающих вздох («тяжелый вздох», «облегченный вздох», восторга, ужаса). Вздох большей частью признак эмоционального потрясения, он как бы превращает вдох из акта дыхания в пантомимическое выражение крайнего эмоционального переживания.

Но ведь по существу он – тот же вдох. И в нашей работе его эмоциональная сущность (и вместе с тем и выразительность) начинается не при кризисе эмоционального напряжения, а при нормальном восприятии и выявлении в движениях музыкально-двигательного процесса, ответа нашей моторики на воспринимаемую музыку.

Вот почему в таких музыкально-двигательных образах, как[в рукописи не указано] так сказать на глазах вдох, сопутствующий постепенно усиливающемуся подъему вверх, начинает превращаться, а затем достигает крайней степени дыхательности, до ощущения легкости во всем теле.

Таким образом, мне сейчас кажется, что секрет наш именно в том, что мы с самого начала развиваем способность дыхательного движения включаться в музыкально-двигательный целостный процесс, используем в движении особый вид вздохов, развиваем их разнообразные формы в соответствии с содержанием музыки.

В те редкие (и не всем доступные) минуты, когда человек испытывает полное спокойствие (отключение от беспокойства, заботы, тревоги, беды и т.д.), у него мерно и четко бьется сердце, ровно втекает и выходит наружу воздух, исчезает излишнее напряжение в мышцах, все существо настраивается на особый «лад», и вся моторика приходит в какое-то уравновешенное и гармоничное состояние. Это не бездействие, не вялость, не расслабленность, но гармоническое единство, целостность, единый общий «ритм», единство целого.

Наивысшим выражением этого идеального состояния являются фигуры богов на восточном фронтоне Парфенона. Удобно и гармонично построены и расположены их тела, они лишены неподвижности, хотя и не двигаются, мы чувствуем, как мерно и четко бьются их сердца из пентелийского мрамора, как, словно большой орган, работает их дыхание, как все они полны на мгновение остановившимся полетом времени... Таким же невозмутимым спокойствием, упорядоченностью и гармонией полон Софокл в его знаменитом портрете... Какая могучая жизнь вложена в эти фигуры, сколько они обещают и таят в себе силы, какой большой путь от такого спокойствия до неисчислимых человеческих малых и больших переживаний, катастроф и восторгов... И все эти переживания, эмоции, устремления отражаются мгновенно и точно в состоянии и деятельности нашей моторики, нашего сердца (?) и нашего дыхания, ритме, характере, глубине и динамике вдоха и выдоха.

Как далеко от спокойной равномерности порывистое, нервное дыхание человека, потрясенного чем-то тревожным, происходящим перед ним; безнадежно слабыми вдохами и бессильными выдохами потерявшем надежду человеком..., или, наконец, с «вздохом» облегчения освободившегося от каких-то тягот борца...

Если присмотреться, то делается понятно, что дыхание – то, как оно совершается, происходит в любой момент – является своего рода средством выразительности, несколько не меньше, чем улыбка и смех, слезы рыдания. Эти все его изменения целиком связаны с переживаемыми человеком эмоциями. И в том числе с тем общим эмоционально-динамическим тонусом, которым человек отвечает на ту или иную музыку.

08.06.

Мне кажется, что то состояние «двигательного равновесия», к которому мы стремимся в нашем нормальном исходном положении «стоя» (нашей стойке – вернее «положении стоя на двух ногах»), является в какой-то мере таким состоянием «покоя», о котором я говорила выше – «все приведено в порядок»; любое изменение извне рождает изменение эмоционально-динамического тонуса и моторную реакцию. В этой реакции обязательно участвует дыхание, его характер, глубина, ритм. Но они носят приблизительный, общетонусный характер – как в жизни, так и при восприятии музыки.

Как же и когда происходит в музыкально-двигательной деятельности включение дыхательного процесса в самый процесс музыкального переживания, слияние, вернее, включение дыхания (его характера, ритма и т.д.) в то, что мы называем «действенным восприятием музыки»? Почему и когда это происходит? На что, когда и почему дыхание включается в музыкально-двигательный процесс? Конечно, все, что я здесь пишу, является простыми размышлениями и наблюдениями, и не претендует на теоретическое уяснение вопроса.

Мне кажется, что моторная реакция на музыку имеет две совсем разные стороны – о чем, вероятно, не мог еще знать Теплов. Он говорит о моторной реакции только в обще-эмоциональном плане и о двигательной реакции на ритм (главным образом, метроритм). Вероятно, он нигде другого не наблюдал. А оказывается, что в определенной ситуации наша большая моторика (скелетные мышцы), а с ней вместе дыхание реагирует несколько не меньше на ладовую структуру музыки, на ее смысловой эмоционально-динамический процесс в его деталях.

Весь этот процесс всегда может быть воплощен в кривой, в которой моменты эмоционального подъема, устремленности, силы, подъема чередуются с моментами ослабления, отказа, возврата к началу и т.п.; новые всплески устремленности приводят к кульминации напряжения и затем наступает то или иное заключение, разрешение, конец процесса.

Эта «кривая» бывает чрезвычайно сложной, трудно понятной и уловимой и затененной дополнительными голосами, и т.п. Но она ясно и точно выражена в той мелодии, которая приходит на помощь слушателю, и в которой обычно выражены все основные мысли произведения. Недаром именно мелодию запоминают слушатели, уносят с собой, напевают, хранят в памяти. Она как проводник помогает любому слушателю при вторичной встрече с той же музыкой проникать в ее глубину, в казавшиеся непонятными «чащобы», понимать их смысл, открывать музыкальные сокровища.

Возникает вопрос, почему же мелодия (заклученный в ней эмоционально-динамический процесс) не вызывает в обычной обстановке такого ответа нашей моторики, как ритм... (т.е. не выявляется какими-то моторными проявлениями, хотя бы не заметными снаружи, но засвидетельствованными записями аппаратов)? Мне кажется, что этот ответ часто не является ответом на музыку как таковую, а просто на равномерно повторяющиеся звуки, с которыми в жизни давно сложилась неразрывная уже связь. А с мелодией у человека совсем «другие отношения», он ее воспринимает главным образом «тонусно», в ее эмоциональной сущности, и только переживая ее эмоциональную окраску

и «впитывая» ее как эстетическую, так и жизненную сущность. Кроме того, слушание музыки в неподвижности допускает какие-то моторные реакции на метроритм, но совершенно исключает проявление часто больших и сильных эмоций, возбуждаемых и связанных с мелодией.

Совершенно другое встречает человека на первых уже занятиях музыкальным движением. «Действенное слушание» музыки позволяет нашей моторике свободно реагировать на все сложные и разнообразные эмоции и музыкальные «ситуации», отвечать на все перипетии музыкального эмоционально-динамического процесса.

Несомненно, двери к этому пути распахнула ID [Айседора Дункан], недаром люди плакали и обнимались от радости на ее концертах... Но она показала лишь «издалека» возможное – но, казалось, недостижимое.

Музыкальное движение возникло в эпоху «безумства храбрых». Гептахор не задумывался, а просто отдавшись непреодолимому зову принялся за работу, сначала чисто интуитивно, ощупью, ошибаясь и путаясь – но имел впереди всегда ясную цель. (Далее о мелодии и дыхательности см. записи от 14.06).

8.06.

«Музыкальное движение» с самого своего начала имело основной задачей помочь человеку глубже, полнее и вернее проникать в несметные сокровища человеческого духа, накопленные, созданные мастерами музыки – народной и классической. Задача всегда была не в том, чтобы научить слышать, понимать и наслаждаться этими сокровищами, а в том, чтобы сделать их собственностью человека, частью его самого, действенной силой, ведущей к самосовершенствованию, помощью на пути к нравственно-эстетическим, человеческим идеалам.

Для этого надо было найти такие пути, которые в корне изменяли бы, перестраивали обычные процессы слушания и восприятия музыки, какой-то новый (дополнительный? или основной?) путь к освоению музыкальных сокровищ, иначе направить внимание слушающего человека, найти новые дополнительные дороги. Эти пути должны были дополнить те привычные способы, которые наверное удовлетворяли раньше, но которые не помогали в новом мире, бесконечно усложненном и запутанном. Надо было решительно раскрыть действенную сущность музыки, ее главенство в вопросах человеческого совершенствования, нравственно-эстетического роста, поисков новых путей.

9.06.

В воспитательной работе по музыкальному движению само движение никогда не играло самостоятельной роли. Его внешние формы, техника как таковая не интересовала нас вначале интуитивно, позднее вполне сознательно. Во главе всей работы стояла музыка, движение было ключом, отворявшим двери в ее царство. Зато сам двигательный процесс, его структура, протекание, формы, которые возникают под влиянием музыки, нас интересовали с первых дней нашей работы. Мы интуитивно искали пластических законов человеческих движений, выражающих эмоционально-динамические переживания человека, как в жизни, так и в мире музыки.

Мы, конечно, обратились к античной скульптуре и с радостью раскрывали для себя скрытые в ней законы и особенности, к которым нас приводил наш собственный музыкально-двигательный опыт.

Главной силой, властью и путем в работе была всегда музыка, удивительный особый прекрасный мир, созданный музыкантами и так скупно используемый людьми в их стремлении к совершенствованию.

(Позднее, овладев этим «ключом» во всех его деталях и ставя перед собой новую задачу – художественного музыкально-двигательного творчества, роль движения вырастает – создание музыкально-двигательного произведения искусства, двигательного образа

требует, как во всяком сознательном искусстве, поисков новых точных выразительных форм и средств.)

11.06.

Главным помощником на этом пути для нас всегда был основной эмоционально-динамический характер музыки и мелодия, указывавшая основные этапы пути. Общий эмоциональный колорит всего музыкально-двигательного образа, возникающий при первом знакомстве с ним, «тонусная» его окраска помогает сохранять целостность музыкального образа, не увлекаясь частностями.

Мелодия, как говорит Теплов, является выражением основной мысли всего музыкального произведения, которая помогает в дальнейшем воспринимать и понимать более или менее сложное содержание всего произведения, этапы его развития, кульминации и завершения. Мелодия является (в основном) отражением всего, заложенного в данной музыке эмоционально-динамического процесса (ее содержанием); «действенное восприятие» ее в процессе движения как бы включает двигающегося в этот процесс, заставляя его почувствовать (понять) все его перипетии.

«Тонусный» колорит музыки (очень грубо говоря, его «мажорный» или «минорный» настрой) по наблюдениям многих психологов воздействует на человека; совершенно бессознательно изменяется его общий жизненный тонус, повышая или понижая жизнедеятельность всего организма, повышая или понижая весь эмоционально-динамический его тонус, в том числе изменяя ритм и характер его дыхания – его ритм и глубину. Весь моторный аппарат испытывает это воздействие, у многих слушающих музыку изменяется поза, повышается или понижается общий мышечный тонус. Эти изменения выливаются у одних в бурные овации после конца музыки или у других – в общее эмоционально-динамическое потрясение вплоть до слез, вставания со стула и т.д.

У некоторых сильно реагирующих на музыку людей скрытая моторная реакция на музыку, никак не нашедшая выхода наружу, рождает болезненные явления на следующий день, как после больших физических упражнений (боли в ногах). Все это говорит о непосредственном участии всей нашей моторики в процессе переживания музыки и напоминает о том, что музыка только сравнительно недавно сделалась чисто «слушательным» процессом, а когда-то была всегда связана с действиями, физически выявлявшими и осмыслявшими действиями, движениями, пляской, жестами и т.д., т.е. она и ее использование было прежде всего действенно, в нем участвовал весь живой человеческий организм.

Велика разница между восприятием музыки теперь и в древние времена, как велики и роль, и значение, и смысл самой музыки нашего времени, ее содержание, язык, возможности... Совсем иначе происходит и иное имеет значение музыкальное движение как действенный ответ на музыку.

13.06.

Великое открытие ID [Айседоры Дункан] не в том, что можно двигаться под всякую музыку, а не только танцевально-моторную, а в том, что она показала, что содержание музыки, переживаемое человеком, ее эмоционально-динамический процесс может быть естественно и доходчиво выражен в интуитивных движениях всего тела (и переработан в искусство художником). Она раскрывала в движениях весь ход развития музыкального образа, как сама его переживала, и так просто и убедительно, что зрители включались в этот процесс и не только переживали его вместе с ней. Но многие из них пытались делать это сами, т.е. искать дороги к внутренней сущности музыкального образа, переживать его.

Конечно, совершенно интуитивно мы пошли по ее пути, но в результате, начиная строить воспитательный метод, мы сразу обратились к мелодии как главному ориентиру и путеводителю.

Я никогда не имела возможности узнать, какое место в учебной работе ID имело дыхание. Но мы уже в 1915 году точно учитывали его значение в своих поисках (интуитивно и сознательно), его место и роль в музыкально-двигательной работе вообще и в создании музыкально-двигательного образа.

14.06.

Попробую изложить мои мысли о дыхании и музыке, и о нашей «дыхательности» так, как я это понимаю (или, вернее, предполагаю) на сегодняшний день.

Факт изменения ритма дыхания человека под воздействием музыки давно известен и изучен. В основном его связывают с воздействием метроритма и темпа воспринимаемой музыки, оставляя в стороне ее характер и содержание. Иногда учитывается и ее общее возбуждающее, мобилизующее значение, которое, несомненно, отражается и на дыхании. Ритм во всех искусствах играет громадную роль, однако никто не станет утверждать, что волнение, охватывающее человека при чтении стихов или при виде каких-то живописных шедевров, рождается, главным образом, их ритмической структурой, а не содержанием...

Слушание музыки как произведения искусства – момент эстетического восприятия, более или менее глубокое переживание тех ценностей, которые заложил в свое произведение композитор. Даже при самом первом поверхностном знакомстве с какой-то музыкой вся наша моторика реагирует повышением или понижением общего эмоционально-динамического тонуса, и обязательно в эту реакцию включается не только ритм, но и характер дыхания (вдоха-выдоха).

Если это наблюдается при неподвижном, «созерцательном» слушании музыки, то естественно в условиях освобождения моторики и возможности двигаться – т.е. при «действенном» слушании, - эта эмоционально-динамическая реакция проявляется во всей силе и тем самым повышает и само переживание.

Благодаря влиянию искусства Айседоры и нашему собственному интуитивному опыту мы с самого начала подходили в музыке непосредственно к ее содержанию, к ее эмоционально-динамическому образу, прежде всего, через ее мелодию.

Мы вскоре заметили, что движение, рожденное музыкой, тесно связано с дыханием. При этом не только изменялся ритм-темп, продолжительность вдоха и выдоха в соответствии с строением музыки, особенностями музыкальной фразы, динамическими особенностями и т.д., но и в самом характере вдоха и выдоха; дыхание делалось постепенно средством музыкально-двигательной выразительности. Вдох совпадал с повышением общего тонуса движения, выдох – с понижением и т.д.

Конечно, сначала это касалось, главным образом, музыкально-двигательных образов, исполнявшихся в медленном темпе (и главным образом, на месте). Так же быстрый вдох помогал в прыжке, был составной частью взмаха... Так как все это развивалось в самом процессе музыкально-двигательного творчества, мы никогда не задумывались, как же происходит и не мешает то, что нормальный обычный равномерный ритм дыхания постоянно меняется и это не рождает никаких трудностей и неприятностей? Ни себя, ни учеников никогда не затрудняли вопросы дыхания, тем более что мы никогда не насиловали их. До недавнего времени все мы и я сама считали, что в начале работы мы просто согласуем ритм дыхания с общим строением мелодии, а лишь позднее подвели учащихся к «дыхательности», - т.е. к активной роли дыхания в музыкально-двигательном образе, в выразительности каждого рождаемого музыкой движения.

Сейчас я понимаю, что это не так – дыхательность является особенностью движения, непосредственно выражающую переживаемую двигающимся эмоцию, возникшую у него под действенным восприятием музыки.

Но в начале работы действительность восприятия и двигательный ответ еще бывает обычно не полноценный, и реакция всей моторики не на нужном уровне, - в особенности поэтому и характер вдоха и выдоха лишь начинает постепенно согласовываться с мелодией, а характер вдоха и характер выдоха мало изменяются от обычных. Позднее,

техника дыхания, совершенствуясь, приводит к осознанию того, чем является полная дыхательность.

Только совсем недавно я (как ни странно), задумалась по-настоящему над этим вопросом и пришла к убеждению, что в музыкальном движении мы широко пользуемся как обычным дыханием, так и «вздохом». Но что же такое вздох?

Мне кажется, что под воздействием музыки, - ее общей «тонусной окраски», - и затем всех ее средств выразительности (с мелодией во главе), сама роль дыхания изменяется; помимо основной его задачи, появляется другая – оно становится средством выразительности эмоций, то есть встает в ряд с улыбкой, смехом, плачем, криком, - то есть «вздохом» («тяжелым», «облегченным» и т.д.)

Вздох отличается от вдоха и выдоха. В процессе дыхания участие моторики ограничено необходимыми мышцами дыхательного аппарата или лишь очень незаметно отражается во всей моторике, некоторым изменением тонуса (?- знак С.Р).

При «вздохе» очень заметно участие грудной клетки, изменение позы и активности всего человека часто изменяет всю его выразительность.

Удивительно то, как естественно и просто изменяется ритм дыхания, отвечая на структуру мелодии, на повышение и понижение эмоционально-динамического процесса, например, под влиянием простых «вопросно-ответных» мелодий. Даже на первых ступенях музыкально-двигательной работы у совсем еще не воспитанных музыкальным движением учеников, как легки и естественны и вдох и выдох, и как изменяется все движение (выразительность) его тела, озаряется светом лицо, или задумчивостью... и потухает на выдохе.

16.06.

Появление в музыкальном движении дыхательности было логичным и прямым следствием влияния искусства Изадоры и многолетних упражнений Гептахора в интуитивном ответе на музыку. У нас выработался определенный подход к музыке – прежде всего со стороны ее основного эмоционально-динамического содержания, характера всего образа и переживания ее развертывающегося эмоционального «действия» (процесса), его динамики, строения и протекания.

Найденное нами «состояние двигательного равновесия» и ситуация, в которой и происходит занятие, [свобода движения, пространства, музыки – зачеркнуто] [положительный-? неразб] психологический настрой, создают условия для свободного всемерного развития всей моторики в процессе музыкально-двигательной деятельности.

17.06.

Я бы сказала, что в нашей деятельности («белых» [собраний]) в музыке нас интересовали только переживаемые нами во время «пляски» эмоции, вернее выявление самих себя, т.е. катартическое воздействие. Только тогда, когда началась педагогическая работа, появились понемногу все другие задачи и осознание их, искание путей, анализ нашего движения.

Часто эмоциональный ответ на «белых» не мог не отражать в наших движениях изменения в дыхании, его ритме и характере. И конечно в нем отражался не только его ритм, а его иная природа – его «вздоховая» структура. В чем она заключается, я объяснить не могу, но знаю – проявляется она в изменчивости темпо-ритма дыхания, в его очень большой зависимости от музыки (ее ладовой структуры), – эмоционально-двигательной кривой. Вначале работы с учениками мы и сейчас только в простейших и самых ясных случаях просто рекомендуем включить в какое-то движение вдох-выдох, так сказать сопроводить плавное «наполнение» замедленным вдохом и последующим выдохом (согласно характеру музыки). Постепенно, с углублением и активизацией общего двигательного ответа, этот навык сам собой связывается со всем целостным действенным ответом на музыку и не только сливается с ним, но и делает его основой (хотя не всегда для глаза заметной основой). Еще позднее «вздох», рождаемый музыкой, как бы разливается по всему телу (о чем я уже сказала раньше).

Темпо-ритм этого «дыхательного» процесса в музыкальном движении целиком связан с теми формами движения, которыми двигающийся отвечает на эту музыку, он их часть (а может быть, основа?) Каким образом «дыхательность» в это время сочетается с основной задачей дыхания (снабжением кислородом), я не знаю и не могу тут ничего сказать. Но знаю одно – что дыхательность никогда не вредила никому, никто, пользуясь ею не задыхался, не уставал, проверка пульса и дыхания после сразу после большой двигательной нагрузки показывали «норму» и т.д.

Так же индивидуально, как само движение, отвечающее эмоционально-динамической сущности музыки, и участие в нем дыхания. Суть его и смысл в том, что оно как бы сливает все тело в какое-то единое, пронизанное музыкальной эмоцией целое. «Вздох» ощущается не только в выпрямляющемся корпусе, положении головы, но в руках до кончиков пальцев и в ногах; тело делается «легким», как бы пронизанным чем-то светлым. И эти ощущения связаны не только с крайней степенью дыхательности, но появляются уже на первых шагах музыкально-двигательной работы, если человек начинает (или уже обладает способностью) в движении выявлять свои музыкальные переживания.

Без дыхательности вся музыкально-двигательная техника – «приемы», навыки, - только внешняя оболочка, только средства, не достигающие цели.

Дыхательность превращает движение в важнейшее средство непосредственного выявления музыкально-эстетических переживаний, в средство двигательной выразительности – особого вида пантомимическое средство выразительности.