

Авторская методика обучения игре на музыкальном инструменте Фуруг Карими



Эпова Екатерина Михайловна

старший преподаватель кафедры оркестровых духовых и ударных
инструментов, Сибирский государственный институт искусств
имени Дмитрия Хворостовского
katyuha-ep@mail.ru

Войткевич Светлана Геннадьевна

кандидат искусствоведения, профессор кафедры истории музыки,
Сибирский государственный институт искусств
имени Дмитрия Хворостовского
art-vice-rector@yandex.ru

Epova Ekaterina Mikhailovna

Senior Lecturer, Department of Wind and Percussion Instruments,
Dmitry Hvorostovsky Siberian State Academy of Arts
katyuha-ep@mail.ru

Voitkevich Svetlana Gennadievna

PhD in Art Studies, Professor of History music Department,
Dmitri Hvorostovsky Siberian State Academy of Arts
art-vice-rector@yandex.ru

Аннотация

В статье рассматривается авторская методика обучения игре на духовых инструментах «Music Gym» профессора по классу флейты Венского университета музыки и прикладных искусств Фуруг Карими (Furugh Karimi). Методика успешно применяется в Европе и представляет собой систему увлекательного обучения с использованием различных физических, коммуникативных и психологических упражнений, успешно сочетаемых с непосредственным музицированием. В ее основу положены принципы образовательной кинезиологии, а именно комплекс упражнений для развития головного мозга Brain-Gym, который Ф. Карими смогла адаптировать для исполнителей на духовых инструментах. Отсутствие на русском языке сведений о методике Ф. Карими обеспечивает новизну данной работы. Ее практическое применение, по мнению автора, может способствовать внедрению новых методических принципов с целью повышения качества подготовки представителей отечественной исполнительской школы. Это особенно актуально в современных реалиях, поскольку поможет сделать процесс обучения на музыкальном инструменте психологически легче, а также способствует преодолению стрессов и зажимов во время сценических выступлений.

Ключевые слова: образовательная кинезиология, методика Brain-Gym (гимнастика мозга), музыкальная кинезиология, авторская методика Фуруг Карими «Music Gym», исполнительство на музыкальном инструменте.

Furugh Karimi`s Authorial Methods of Learning to Play a Musical Instrument

Abstract

The paper deals with the author's method of learning to play a musical instrument named Music Gym that belongs to professor of flute of University of music and performing arts Vienna Furugh Karimi. The method has been successfully applied in Europe. It is a system of exciting training with the use of

different physical, communicative and psychological exercises which are combined with the music making. The method is based on educational kinesiology principles, namely a set of brain development exercises named Brain-Gym that Karimi managed to adapt to wind players. The lack of information on Karimi's technique in Russian language provides the novelty of this subject. Its practical use could facilitate new methodological principles to improve the quality of national performing school representatives. This is particularly relevant in current realities, because it will help to make a learning process psychologically easier and cope with stress and tenseness during stage performance.

Key words: educational kinesiology, the "Brain-Gym" method (brain gymnastics), musical kinesiology, Furugh Karimi's authorial methods of learning to play a musical instrument "Music Gym", performing on a musical instrument.

В современных художественных реалиях все чаще звучат высказывания о том, что профессия музыкант утрачивает свою престижность и элитарность. Причин этого явления множество, и одной из наиболее часто упоминаемых является длительный и сложный срок освоения профессии при отсутствии гарантии высокого результата. Подобная ситуация служит поводом попробовать по-новому взглянуть на процесс освоения специальности; предпринять попытку сделать его психологически легче, комфортнее для привлечения большего числа потенциальных исполнителей. В этой связи полезными и актуальными могут стать наработки, которые уже имеются в педагогике других стран. В частности, начиная с 50-х годов XX века, в обучении игре на музыкальном инструменте европейские педагоги стали придерживаться принципа, согласно которому исполнительство воспринимается как некое развлечение, вследствие чего начальный этап освоения инструмента связан с интересными находками в сфере облегчения учебного процесса и повышения его привлекательности. Осознавая отличия и уровень профессиональной подготовки музыканта в России и за рубежом, все же представляется возможным использовать некоторые элементы европейских методик в отечественном образовании.

В середине прошлого столетия начала развиваться и обрела популярность образовательная кинезиология, связанная с развитием мозговой активности. Внутри этого научного направления появилась узкоспециализированная отрасль: музыкальная кинезиология. Чтобы понять ее принципы и методы, обратимся к истории вопроса.

Основателем кинезиологического направления считается **Пол Деннисон** (*Paul Dennison*) – американский психолог и доктор наук в области образования. Его главной заслугой является создание комплекса из 26 упражнений, основанных на принципе объединения знаний по «нейрофизиологии, нейропсихологии, прикладной кинезиологии, практической психологии, развивающей офтальмологии, а также сочетающих в себе восточные практики и танцевальные техники» [1]. В создании этого непростого и весьма обширного направления кинезиологии Полу Е. Деннисону помогала его жена – соавтор методики, профессиональная танцовщица **Гейл Деннисон** (*Gail Dennison*). Этот комплекс упражнений автор назвал **Brain-Gym**, или «гимнастика мозга».

Как говорит сам доктор Деннисон в своем видеоинтервью¹, «Brain-Gym – это методика, с помощью которой люди без труда могут освоить новые знания и, выполняя комплекс двигательных упражнений, активизировать деятельность мозга. В данной системе работа ведется с тремя измерениями тела человека: слева – направо, вперед – назад и сверху – вниз.

Когда человек скоординирован относительно этих трех измерений, обучение становится более сфокусировано. Лучше удерживается и концентрируется внимание, улучшается координация, появляется ощущение уверенности в собственных силах и контроль над эмоциями. Два полушария мозга работают совместно, как и обе стороны тела. Упражнения Brain-Gym помогают людям быть в интегрированном состоянии относительно этих трех измерений и учиться легко и радостно, используя весь свой внутренний потенциал. Вместо того, чтобы прилагать

¹ Здесь и далее информация приводится в свободном переводе автора статьи с английского языка по: [2].

слишком много, зачастую, ненужных усилий, испытывать стресс или находиться в дисбалансе, что препятствует эффективному обучению, человек может выполнять этот комплекс несложных упражнений и раскрыть творческий потенциал абсолютно в любом возрасте.

Часто приходится слышать, что Brain-Gym – детское занятие. Однако эта простая, но, в то же время, эффективная система предназначена для людей всех возрастов и профессий: спортсменов, музыкантов, художников. Для тех, кто хочет улучшить качество своей жизни и наслаждаться тем, что он делает» [3].

Упражнения, разработанные Полом Деннисоном, несложны, интересны, забавны; на их выполнение не требуется много времени; их можно использовать где угодно и применять в форме игры. В связи с этим, данная методика отлично подходит для раскрытия внутреннего потенциала – в особенности у людей творческих профессий. Поэтому появление отдельного специализированного направления для музыкантов, именуемого музыкальной кинезиологией, было оправданно и логично. Для полноценного развития музыканта-исполнителя очень важна скоординированная работа всего тела, а также контроль над своими эмоциями, являющийся отправной точкой в ежедневной работе с инструментом. Во время практических занятий на инструменте важную роль играет исполнение произведения (т.е. фактически процесс воспроизведения звуков) и моторная техника. Но, вместе с тем, важное место здесь занимает понятие музыкальности, интерпретации и радости от пережитого музыкального самовыражения.

Музыкальная кинезиология использует «влияние музыки на тело и психику человека» [4] и устанавливает взаимосвязь между артистом и исполняемым произведением, а также между публикой и артистом. Технические и ритмические компоненты музыки обрабатываются левым полушарием мозга, а эмоциональные аспекты исполнительства – правым. Таким образом, во время игры на музыкальном инструменте мозг человека находится в постоянном дисбалансе между обоими полушариями, вследствие чего могут возникать неожиданные стрессовые ситуации в повседневной и концертной жизни. В результате появляются психологические блоки, проблемы в восприятии творческих процессов, сложности при исполнении трудных фрагментов.

Направление «музыкальная кинезиология» как отдельная ветвь в науке появилось в 1992 году. Его основателями считаются немецкий доктор гомеопат и хиропрактик, медиум, колоратурное сопрано **Розина Зонненшмидт (Rosina Sonnenschmidt)** [5] и целитель, лютнист **Гаральд Кнаусс (Harald Knauss)** [6]. Центральный раздел их методики посвящен теме контролируемого чередования позитивного и негативного стресса у музыкантов.

Последователем этой новаторской техники стала австрийская флейтистка иранского происхождения **Фуруг Карими**² (*Furugh Karimi*) – профессор и музыкальный кинезиолог университета музыки и прикладных искусств в Вене. Фуруг Карими во вступительном слове к книге *«Music Gym»* сравнивает мозг с «работой целого оркестра» [7]. Такое же мнение высказывает в научных статьях и книгах российский нейрофизиолог и психолингвист **Татьяна Владимировна Черниговская**, сравнивая работу по созданию нейронной сети в мозге с *джазовым оркестром* [8]. Прежде всего, эта аналогия применима к совместной работе всех «инструментов» (нейронов), их взаимодействию с отдельными «солистами» (формируемые навыки), что в итоге должно привести к идеальному звучанию всего «оркестра» (обоих полушарий мозга). Взаимосвязь достигается через комплексную связку нервных волокон, являющуюся «точкой координации» [9] для обмена информацией между обоими полушариями.

² Фуруг Карими (род. 1955) получила образование бакалавра в Иране (с отличием) и выиграла стипендию на обучение за рубежом. С 1978 года живет и преподает в Австрии. Лауреат международных конкурсов и первая флейта (в период с 1983–1984) в первом Венском женском камерном оркестре. В 1984 году получила педагогическое образование и защитила диссертацию на тему «Дыхание, голос и движение». Основатель венского «Вебер-трио», в составе флейта, виолончель и фортепиано. В 1990 году получила еще одно высшее образование, но уже в узконаправленной сфере – специальной музыкальной педагогике. Начиная с 2003 года преподаватель авторского курса музыкальной кинезиологии (новый творческий способ борьбы со стрессами в музыкальной профессии); активно ведет просветительскую деятельность, работая в качестве приглашенного специалиста в разных странах.

Каждая сторона отвечает за выполнение определенного круга задач. Правое полушарие контролирует левую сторону тела, левый глаз и левое ухо; отвечает за целостную обработку информации через включение всех органов чувств. Пространственное восприятие, осознанность собственного тела, а также контроль чувств и присутствие креативности упорядочивает работу этого полушария. Левое полушарие управляет правой частью тела и восприятием правого глаза и правого уха; отвечает за интеллект и абстрактное мышление. Языковой центр, а именно – функция чтения, регулируется данной стороной мозга. Это полушарие берет на себя руководство, например, когда человек испытывает сильный стресс. Правая сторона при этом препятствует свободе мышления, как бы «отключается». В частности, у учеников доминирование левого полушария проявляется в очень коротких, быстрых и «сухих» ответах на занятиях [10].

Только при скоординированной работе обоих полушарий возможно добиться продуктивного обучения без чрезмерной переутомляемости организма. По этой причине очень важно во время практических занятий на инструменте учитывать особенности обоих полушарий мозга и тренировать их совместную работу, на что и направлена методика Фуруг Карими. Как указывает иранская флейтистка, предлагаемые ею упражнения способствуют освобождению от нежелательного стресса, снятию «блоков» у музыкантов при игре на сцене; «дают толчок к развитию креативности и фантазии у исполнителя»; помогают сохранить в памяти на более продолжительное время нотный текст музыкальных произведений, а также более целостно охватывать произведение и убедительно его интерпретировать [11].

По мнению педагога, «самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 12 лет» [12], когда кора больших полушарий головного мозга еще окончательно не сформирована. На этом этапе весьма эффективно применение кинезиологических упражнений при игре на инструменте. Под влиянием таких «тренировок» в организме человека происходят положительные структурные изменения в мозговой ткани, при более же интенсивной нагрузке зафиксированы реальные значительные изменения у тестируемых.

Все упражнения по методике Фуруг Карими делятся на следующие подгруппы:

- растяжки;
- дыхательные упражнения;
- глазодвигательные упражнения;
- однонаправленные и разнонаправленные движения;
- упражнения для релаксации, массаж акупунктурных точек.

Данные упражнения включают в себя три важнейших аспекта при создании качественной музыкальной интерпретации:

- ритмический;
- метрический;
- музыкальный.

Описывая их, Фуруг Карими использует термин «трехмерность», поскольку они помогают тренировать способность удерживать контроль над тремя составляющими при исполнении произведения.

Что наблюдается при использовании таких упражнений?

1. Нормализуется гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус мышц (неконтролируемая мышечная вялость).
2. Улучшается ритмика всего организма, развиваются навыки самоконтроля и произвольности (вариативности) действий.
3. Развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные телодвижения и мышечные зажимы.
4. Расширяется обзор (поле зрения) для восприятия нотного материала.
5. Под воздействием массажа возникают импульсы в рецепторах кожи, влияющие на работу центральной нервной системы в целом, которая, в свою очередь, улучшает регулирование деятельности всех органов.

Каждый исполнитель в своей музыкальной практике сталкивается с рядом проблем, связанных с психологическим зажимом при игре на сцене, «забыванием» нотного текста, нарушением нормального ритма дыхания, раскоординированной работой пальцев и, в общем, неубедительной игрой на своем инструменте. Предлагаемый комплекс упражнений, несмотря на свою простоту и в какой-то мере «детскость», в течение уже более двадцати лет успешно применяется в исполнительской практике музыкантов различного возраста и уровня творческого развития. Конечно, он не способен решить всех проблем, однако личная педагогическая практика автора предлагаемой публикации показала положительный результат применения методики Фуруг Карими во время занятий. Представим некоторые упражнения.

Упражнение № 1

Координация рук – проблемы с проговариванием нот и пением мелодии

По глубокому убеждению Фуруг Карими, «попеременная активность обеих рук пробуждает работу всего мозга» [13]. Австрийский педагог утверждает, что в довольно короткие сроки можно справиться с ритмическими и мелодическими трудностями при чтении и выучивании нотного текста.

Как уже говорилось ранее, работа левой руки билатерально контролируется правым полушарием. Приведенное ниже упражнение рекомендовано тем учащимся, кто часто путает при сольфеджировании названия нот, неточно воспроизводит мелодическую линию, и тем, у кого при игре на инструменте преобладает невыразительная динамика, вызванная стрессом во время концертного выступления.

Ф. Карими считает, что при сольфеджировании нотного текста для исполнителей очень полезно свободно дирижировать. При этом нужно наиболее выразительно пропевать фразы, когда в тексте появляется яркое *forte* или нежное *piano*. Необходимо убедиться, что активна лишь левая рука, правая при этом остается в спокойном положении.

При движении левой руки, контролируемой правым полушарием, устанавливается лучшая взаимосвязь с пятью органами чувств, что положительно сказывается на выразительности динамики и музыкальной линии в общем. Кроме того, это упражнение помогает избавиться от ошибок в сольфеджировании, что в дальнейшем позволяет улучшить навыки чтения с листа.

Правая рука, соответственно, контролируется левым полушарием мозга, который отвечает за речевой центр и чувство ритма. Активизация правой руки необходима учащимся, которые даже при хорошо выученной пьесе могут «цеплять» неверные, фальшивые ноты или менять местами их порядок. Для выполнения этого упражнения проговорите ноты или просчитайте ритм в музыкальном произведении, при этом двигая вверх и вниз правым предплечьем. Активное движение этой руки «способствует точному исполнению нот, лучшему их запоминанию» [14], а также помогает преодолеть ритмические трудности.

Представленные ниже упражнения обеспечивают оптимальную подготовку к конкурсам, концертам, экзаменам, которые зачастую воспринимаются учащимся как стрессовая ситуация. Они помогают ясно мыслить, концентрировать внимание, сохранять глубокое дыхание, контролировать собственное тело в то время, когда мозг работает с максимальной эффективностью при интерпретации произведения.

Упражнение № 2

Координация работы тела и развитие чувства метроритма.

«Танец змеи» (или 3-D шаг)

Это упражнение указывает на то, какое из полушарий мозга «отключается» во время стрессовой ситуации, создавая блокировку на пути к свободному творчеству. Оно веселое и простое, подходит как для детей, так и для взрослых. Практикующий исполнитель, выполняя данное упражнение, внутренне расслабляется, начинает лучше ощущать пульс музыкального произведения. Для достижения результата голова всегда должна находиться в прямом положении,

движения рук и корпуса должны быть эластичны, как у змеи, а исполнитель, пересекая начерченную на полу линию одновременно руками и ногами, должен сольфеджировать (пропевать) мелодию своего произведения. Вспомогательным «оборудованием» послужит малярный скотч или шерстяная нить, положенные ровно на пол.

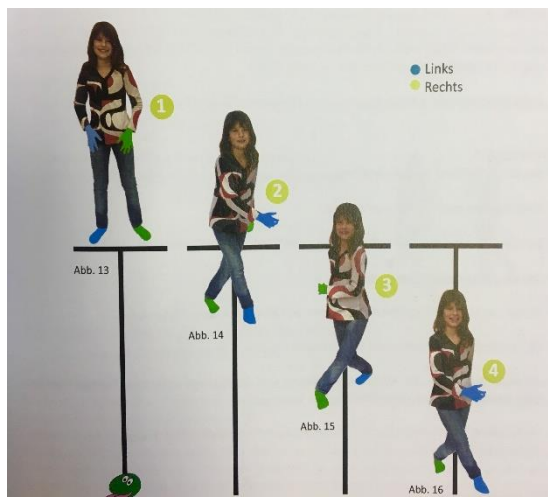


Рис. 1. «Танец змеи»
Источник: [15]

1. Для начала попробуйте двигаться, как изображено на рис. 1, с частотой одна нота на один шаг. Затем можно усложнить задачу: при перекрестном движении рук и ног исполнять несколько нот на один шаг, при этом очень важна стабильная пульсация.

2. Примите исходное положение в начале ленты/линии на полу.

3. Найдите точку впереди себя на уровне глаз (например, на стене) и держите ее непрерывно в поле зрения на протяжении всего упражнения.

4. Перед первым шагом танца змеи определите, с какой ноги вы начнете движение.

5. При пересечении линии: правая рука идет вместе с правой ногой и наоборот. Свободная (другая) рука одновременно поворачивается назад в противоположном направлении. После того, как вы освоили сольфеджирование во время этого упражнения, можно попробовать повторить его с негабаритными духовыми инструментами.

Обратите внимание, что при пересечении линии необходимо двигать коленями под небольшим углом, опуская при этом таз.

Движение (покачивание) рук связано с проявлением выразительности пьесы, ноги – с развитием чувства ритма (темпа), а прямой взгляд во время упражнения способствует запоминанию нот и облегчению выучивания исполняемого произведения наизусть. Такая «трехмерность» в последовательности движений позволяет задействовать все области мозга, активно участвующие в создании музыки. Продолжительность времени, на протяжении которого ученик сможет удерживать свое внимание непрерывно на одной точке при выполнении этого упражнения, прямо пропорциональна продолжительности концентрации при игре на инструменте.

Это упражнение помогает улучшить взаимодействие обоих полушарий мозга; координацию движений; качество звука на инструменте посредством активизации более глубокого дыхания; работу мышц тазового дна; концентрацию и выносливость, а также снизить уровень стресса.

Упражнение № 3

Сила цвета, тренировка образного мышления

Особое значение в своей педагогической практике Фуруг Карими уделяет цветовой терапии, поскольку убеждена: цвета есть проявление жизни, они способны вызвать в памяти определенные

настроения. Цвета наполняют окружающий мир: растения меняют окраску в течение всего года, животные – цвет шерсти, птицы – оперение и т. п. Цвет – самый быстрый коммуникатор, запускающий физические и психологические реакции в организме, как, например, смена окраски у некоторых животных при приближающейся угрозе или, наоборот, перемена цвета для привлечения своих будущих «жертв».

Цвета имеют воздействие и на человеческий организм, «на кожу, на внутренние органы, на психические и энергетические сферы его жизни» [16]. Прямое взаимодействие с цветами зачастую влияет на способность людей к переживанию, высвобождает творческую энергию их жизни, в связи с чем цвета можно уподобить проникающей силе, которая побуждает к действиям или, наоборот, способна успокоить человека в то время, когда его переполняют эмоции.

Часть упражнений, предлагаемых Фуруг Карими, призвана помочь исполнителям выровнять собственный эмоциональный фон во время стрессовой ситуации при публичном исполнении или перед технически трудным местом путем обозначения фрагментов музыкального произведения различными цветовыми комбинациями уже на этапе разучивания. По мнению венского педагога, исполнение на сцене становится более благозвучным и выразительным благодаря использованию цветов при разучивании сочинения. Она предлагает следующий план работы.

Возьмите музыкальное произведение, ознакомьтесь с ним и постарайтесь сыграть его без страха сделать ошибки в нотном тексте.

1. Подготовьте несколько цветных карандашей (маркеров, фломастеров). На занятии сделайте так, чтобы ученик смог видеть все цвета и выбрать понравившиеся.

2. Подготовьте копию музыкального произведения и поставьте на пюпитр.

3. Примите положение стоя или сидя и взгляните на музыкальное произведение. Лучше закрыть глаза и постараться представить произведение своим внутренним взором.

4. Когда вы морально готовы, задайте себе следующие вопросы:

• Какой цвет приходит первым в голову до того, как начинается произведение? Или вы видите несколько цветов?

• Какую «историю» рассказывает данное произведение?

• Видите ли вы какой-либо символ во время игры? Или несколько символов?

5. В качестве первого шага проанализируйте и проработайте таким образом первую строку музыкального произведения с возможностью выбора различных цветовых комбинаций (рис. 2). Чтобы почувствовать произведение в целом, лучше сначала его пропеть/просольфеджировать.

6. Теперь попробуйте нарисовать различные заметки (рис. 3). Это могут быть знаки, символы, рисунки и т. д. Такая фиксация на бумаге образов, возникших в результате воспроизведения музыкального сочинения, помогает лучше и более целостно осмыслить его. То, что раньше представлялось исполнителю в виде разрозненных, мелких и весьма сложных деталей, начинает восприниматься им как части единого целого.

7. Теперь самостоятельно сыграйте эту «красочную» пьесу, после того как дали волю своему воображению.

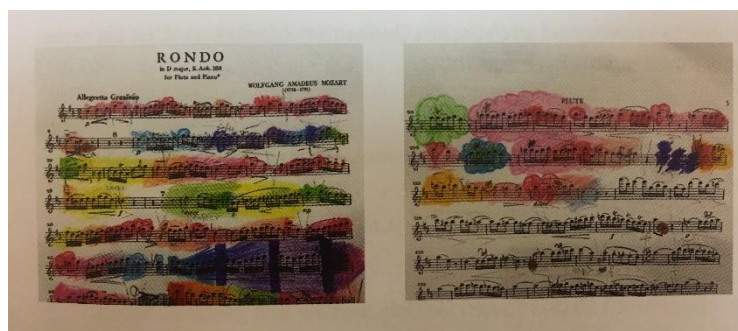


Рис. 2. Первый вариант цветовой терапии
Источник: [17]

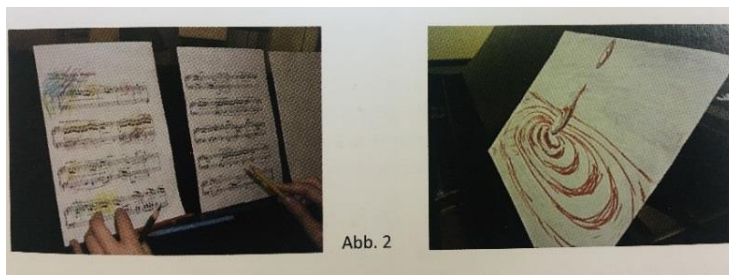


Рис. 3. Второй вариант цветовой терапии
Источник: [17]

Многие исполнители не привыкли воспринимать музыку с помощью внутренних образов, часто такие музыканты представляют своим внутренним взором лишь нотные символы или направление мелодии. Описанное выше упражнение стимулирует образное мышление, результатом которого станет яркая, понятная для слушателя интерпретация музыкального произведения.

Если к моменту занятий инструменталист играет пьесу наизусть, он может удивиться, насколько красочнее стало исполнение. Если же применить «метод красок и цвета» на этапе разучивания произведения, то в дальнейшем это облегчит его запоминание, так как восприятие помогает охватить произведение в целом, включая в работу оба полушария мозга.

Используя такое простое упражнение, педагог способен внести вклад в развитие музыкальных и творческих способностей ученика, помочь ему ощутить радость от музицирования, позволяя ученикам переводить свои звуковые впечатления в цветковые. Все органы чувств включаются в работу простым и действенным способом, активизируя внутреннее и внешнее восприятия музыкального произведения. В дальнейшем это поможет создать разные варианты интерпретации одного и того же произведения и облегчит понимание отличий между музыкальными стилями.

Упражнение № 4

Трехступенчатая интеграция головного мозга

Следующее упражнение в книге Ф. Карими относится к разряду основных, поскольку касается одного из самых важных аспектов подготовки музыканта: сценического выступления. Как известно, в стрессовых ситуациях при игре на публике мозг исполнителя «блокируется», что может привести к ритмическим и мелодическим проблемам при игре на музыкальном инструменте. Решение данной проблемы заключается в быстром «переключении» исполнительских задач, чего можно добиться, развивая в равной степени оба полушария мозга. Для преодоления этой проблемы Фуруг Карими предлагает непростое упражнение, включающее два этапа.

Первый направлен на «билатеральную (двусторонний, параллельный) и гомолатеральную (односторонний, расположенный на той же стороне) работу мышц всего организма» [18].

1. Исходное положение стоя, фокусируем взгляд на точке на стене. При этом необходимо следить, чтобы тело оставалось всегда в прямом положении. Голова, грудь и шея должны оставаться прямыми.

2. Откройте рот, вдыхайте и выдыхайте глубоко и бесшумно.

3. Теперь хлопните правой рукой по правому колену, затем аналогично левой рукой по левому. Нужно колено должно быть приподнято как можно выше, при этом грудная клетка должна оставаться прямой. При поднятии колена осуществляем хлопок (рис. 4).



Рис. 4. Билатеральное и гомолатеральное упражнение для развития головного мозга
Источник: [19]

Теперь следует приступить к чередованию упражнений «зигзагообразный танец» (*билатеральные движения*) и «танец рельс» (*гомолатеральные движения*), как назвала их Фуруг Карими, и завершить комплекс упражнений повтором «зигзагообразного танца», следуя схеме X – II – X [19].

При длительном выполнении различных вариаций этого упражнения наблюдается улучшение концентрации внимания и координации движений слева/направо; укрепляются мышцы живота и таза; активизируется правильная работа диафрагмы через энергичный и ритмичный вдох и выдох.

На следующем этапе следует подключить к действиям движения глаз. При выполнении «зигзагообразного танца» глаза должны быть устремлены направо-вверх, при «танце рельс» – в противоположную сторону – опустив глаза налево-вниз, завершить упражнение необходимо вновь «зигзагообразным танцем» и движением глаз направо-вверх (рис. 5). Эта ступень помогает активизировать зрительную мускулатуру, движение же по диагонали способствует развитию кинестетических ощущений³. Фуруг Карими утверждает: «Если упражнение вам удастся сделать легко и быстро, это свидетельствует об оптимальной взаимосвязи двух полушарий головного мозга» [21].

Финальная ступень этого упражнения представляет собой целую «коллаборацию из движения глаз, пения и просчитывания ритмической составляющей» [22] исполняемого произведения (рис. 6). Почему это упражнение так важно? В настоящее время исполнителям, участвующим в конкурсах или выступающим на концертных площадках, зачастую бывает трудно сыграть несколько произведений подряд и быстро переключиться из одного эмоционального состояния в другое. Отсутствие прочной взаимосвязи между полушариями головного мозга

³ Физические ощущения, влияющие на органы осязания. Это «запах, вкус, тактильные ощущения и собственная реакция на них» [20].

неминуемо приводит к стрессу всего организма, что напрямую приводит к неточности интонирования, потере ритмической пульсации и неуместных движениях корпусом/телом. Этот заключительный этап упражнения соответствует ранее упомянутой трехмерности процесса. Ф. Карими пишет: «В музыкальной кинезиологии при исполнении на духовом инструменте большое внимание уделяется всем спектрам тела человека, а именно восприятию/ощущениям собственного тела (кинестетический подход), созданию музыки (аудиальный подход) и одновременному анализу нотного материала (визуально-когнитивный подход), что дает возможность оптимально соединить и музыкальную форму произведения с ее пульсацией» [23].

Выполнение вышеописанного упражнения таким образом, как представлено на рис. 6, приводит мозг исполнителя в своего рода стресс, близкий к сценическому волнению, так как искусственно провоцирует страх совершить ошибку в последовательности действий. Этот этап тренирует выносливость; улучшает концентрацию внимания во время игры и координацию движений слева-направо. Помимо этого, вырабатывается некий «эффект привыкания» к стрессовой ситуации, которая при реальном ее возникновении будет пережита исполнителем на сцене более спокойно. Это означает, что частота сердечных сокращений станет «менее опасной» для исполнителя [24] и позволит сохранить выдержку и правильное дыхание. Заключительный этап в этом сложном упражнении чаще используется в практике более опытных музыкантов, тогда как первый этап применим для детей.

Представленные упражнения отражают лишь часть интересных находок малоизвестной в России методики преподавания. Между тем, ее применение, на наш взгляд, способно открыть новые возможности и пути самореализации в музыкальной профессиональной сфере. В век сильной конкуренции это важно еще и потому, что данная методика способствует росту успешных исполнителей и конкурсантов, чем вызывает интерес потенциальных последователей и учеников. Их успехи, в свою очередь, станут реальным подтверждением действенности метода обучения, пропагандируемого и применяемого в музыкально-педагогической практике.

Вышеописанные упражнения представляют собой лишь малую часть богатого практического опыта работы Фуруг Карими, описанного в авторском труде «*Music Gym*». К сожалению, более глубокое ознакомление заинтересованных педагогов с этим неординарным подходом к музыкальному творчеству и обучению игре на инструменте усложняется тем, что названная книга опубликована только на немецком языке. Хочется надеется, что эта статья привлечет внимание к проблемам исполнительства как в среде музыкантов различных специальностей в общем, так и среди исполнителей на духовых инструментах.

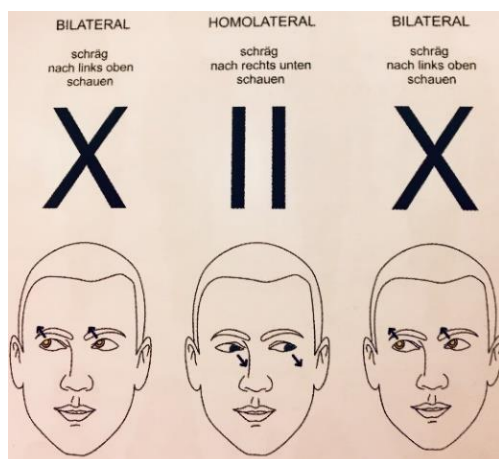


Рис. 5. «Зигзагообразный танец»
и «танец рельс»
Источник: [25]

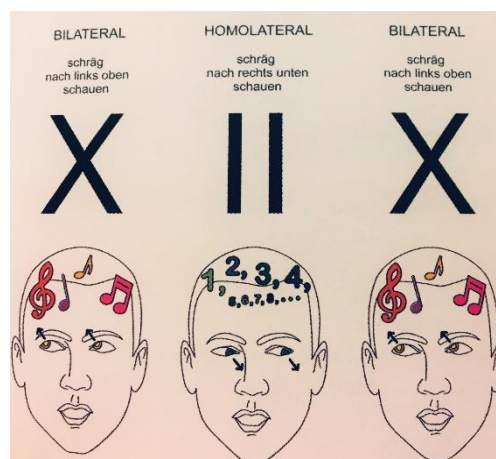


Рис. 6. «Зигзагообразный танец» и «танец рельс» с вокализацией мелодии и просчитыванием ритма
Источник: [26]

Список литературы

1. Karimi Furugh. Music Gym: Effektiv üben und unterrichten stressfrei musizieren [Текст] (mit Übungen aus Musik-Kinesiologie und nach Brain-Gym®. Wiesbaden: Breitkopf & Härtel, 2016. P. 11.
2. Интервью Пола Деннисона в Москве [Видеозапись]: запись П. Дубовицкий. М., 2013. Запись от 10 октября 2013 г. из института кинезиологии.
3. Там же.
4. Karimi Furugh. Указ. соч. P. 10.
5. Sonnenschmidt R., Knauss H. Musik-Kinesiologie. Kreativität ohne Stress im Musikberuf [Текст]. Freiburg: VAK Verlags GmbH, 1995. P. 7.
6. Harald Knauss [Электронный ресурс]: Heiler, Medium, Maler, Musiker, Autor. Режим доступа: <https://www.inroso.com/ueber-uns/harald-knauss/>.
7. Karimi Furugh. Указ. соч. P. 12.
8. Мозг это оркестр, Татьяна Владимировна Черниговская [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://ai-news.ru/2016/03/mozg_eto_orkestr_tatyana_vladimirovna_chernigovskaya_534775.html.
9. Karimi Furugh. Указ. соч. P. 16.
10. Васильева Л. Ф. Памятные даты. Джозеф Гудхарт – человек-эпоха [Электронный ресурс] // Академия медицинской кинезиологии и мануальной терапии. Режим доступа: http://kinesioprofi.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=102:2011-10-19-14-27-25&catid=58:2011-10-19-14-42-04.
11. Karimi Furugh. Указ. соч. P. 14.
12. Karimi Furugh. Указ. соч. P. 15.
13. Karimi Furugh. Указ. соч. P. 22.
14. Karimi Furugh. Указ. соч. P. 17.
15. Karimi Furugh. Указ. соч. P. 23.
16. Sonnenschmidt R., Knauss H. Указ. соч. P. 14.
17. Karimi Furugh. Указ. соч. P. 15.
18. Brain Gym International [Электронный ресурс] // Wikipedia : the free encyclopedia. Режим доступа : https://en.wikipedia.org/wiki/Brain_Gym_International.
19. Karimi Furugh. Указ. соч. P. 29.
20. Денишова Д. А. Репрезентативная система, каналы восприятия и синестезия в рамках вопроса о восприятии человека [Текст] // Гуманитарный научный вестник. 2017. № 5. С. 9.
21. Karimi Furugh. Указ. соч. P. 30.
22. Там же.
23. Sonnenschmidt R., Knauss H. Указ. соч. P. 20.
24. Karimi Furugh. Указ. соч. P. 31.
25. Karimi Furugh. Указ. соч. P. 30.
26. Karimi Furugh. Указ. соч. P. 32.

References

1. Karimi Furugh. Music Gym: Effektiv üben und unterrichten stressfrei musizieren [Текст] (mit Übungen aus Musik-Kinesiologie und nach Brain-Gym®. Wiesbaden: Breitkopf & Härtel, 2016: 11.
2. Interv'ju Pola Dennisona v Moskve [Videozapis']: zapis' P. Dubovickij. M., 2013. Zapis' ot 10 oktjabrja 2013 g. iz instituta kineziologii.
3. Ibid.
4. Karimi Furugh. Op. cit.: 10.
5. Sonnenschmidt R., Knauss H. Musik-Kinesiologie. Kreativität ohne Stress im Musikberuf [Текст]. Freiburg: VAK Verlags GmbH, 1995. P. 7.
6. Harald Knauss [Jelektronnyj resurs]: Heiler, Medium, Maler, Musiker, Autor. Rezhim dostupa : <https://www.inroso.com/ueber-uns/harald-knauss/>.

7. Karimi Furugh. Op. cit.: 12.
8. Mozg – jeto orkestr, Tat'jana Vladimirovna Chernigovskaja [Jelektronnyj resurs]. Rezhim dostupa: http://ai-news.ru/2016/03/mozg_eto_orkestr_tatyana_vladimirovna_chernigovskaya_534775.html.
9. Karimi Furugh. Op. cit.: 16.
10. Vasil'eva L. F. Pamjatnye daty. Dzhozef Gudhart – chelovek-jepoha [Jelektronnyj resurs] // Akademija medicinskoj kineziologii i manual'noj terapii. Rezhim dostupa: http://kinesioprofi.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=102:2011-10-19-14-27-25&catid=58:2011-10-19-14-42-04.
11. Karimi Furugh. Op. cit.: 14.
12. Karimi Furugh. Op. cit.: 15.
13. Karimi Furugh. Op. cit.: 22.
14. Karimi Furugh. Op. cit.: 17.
15. Karimi Furugh. Op. cit.: 23.
16. Sonnenschmidt R., Knauss H. Op. cit.: 14.
17. Karimi Furugh. Op. cit.: 15.
18. Brain Gym International [Jelektronnyj resurs] // Wikipedia: the free encyclopedia. Rezhim dostupa: https://en.wikipedia.org/wiki/Brain_Gym_International.
19. Karimi Furugh. Op. cit.: 29.
20. Denishova, D.A. Reprezentativnaja sistema, kanaly vosprijatija i sinestezija v ramkah voprosa o vosprijatii cheloveka [Tekst] // Gumanitarnyj nauchnyj vestnik. 2017. № 5: 9.
21. Karimi Furugh. Op. cit.: 30.
22. Ibid.
23. Sonnenschmidt R., Knauss H. Op. cit.: 20.
24. Karimi Furugh. Op. cit.: 31.
25. Karimi Furugh. Op. cit.: 30.
26. Karimi Furugh. Op. cit.: 32.